

**ГБУ «Курганский центр социальной
помощи семье
и детям»»**



**Формирование жизнестойкости
у несовершеннолетних
на примере деятельности
ГБУ «Курганский центр социальной помощи
семье и детям»»**

Курган, 2017

Методическое пособие адресовано специалистам учреждений и организаций социальной сферы, а также специалистам ведомств системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, работающим с семьями и детьми.

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Программа развития жизнестойкости.....	6
для младших школьников 7-10 лет.....	6
«Школа выживания».....	6
Программа развития жизнестойкости.....	21
для подростков 12-16 лет.....	21
Тренинг «стресс-иммунитет».....	67
актуализации внешних и внутренних личностных ресурсов.....	67
для участников в возрасте от 17 лет и старше.....	67

Пояснительная записка

Жизнь подростка в условиях современного общества полна стрессогенных факторов. На ребенка влияют требования родителей и учителей, нормы и правила его референтной группы, а также установки и правила, принятые в обществе в целом. Кроме того, подросток и сам предъявляет к себе требования. При этом выдвигаемые требования разных значимых для подростка людей и сообществ могут значительно отличаться друг от друга или противоречить друг другу. Жизнь старшеклассников осложняется еще и тем, что впереди экзамены и необходимость выбора профессии. Для того чтобы снизить подверженность подростков стрессу и последующим деструктивным изменениям, представляется необходимым разработка и проведение комплекса тренинговых мероприятий, направленных на развитие жизнестойкости.

Понятие «жизнестойкости» было введено Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобейза. Психология жизнестойкости позволяет справиться с отрицательным воздействием стрессовых ситуаций. Человек остается активным, сохраняет собственные убеждения. Жизнестойкость личности дает возможность признать стресс, а не отрицать его. С ее помощью человек способен мужественно принять стрессовую ситуацию и даже извлечь из нее пользу.

Жизнестойкость, согласно С. Мадди, включает в себя три компонента:

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых

из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях, важна выраженность всех трех компонентов.

Помимо этого, развитие жизнестойкости предполагает и профилактику суицидального поведения, так как человек со сформированной жизнестойкостью более устойчив в стрессовых ситуациях, способен к поиску конструктивных решений, чувствует и осознает ценность жизни.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, что делает проведение тренинговой работы с подростками по развитию жизнестойкости целесообразным и необходимым.

В рамках нашей программы по развитию жизнестойкости у несовершеннолетних мы предлагаем проведение циклов тренинговых занятий, нацеленных на развитие и закрепление тех личностных качеств и умений, которые способствуют формированию жизнестойкого поведения.

Данная программа реализуется педагогом-психологом, её можно использовать в предложенном целостном варианте, а так же каждый из тренингов можно использовать как самостоятельное мероприятие по формированию жизнестойкого поведения в формате клубной деятельности.

**Программа развития жизнестойкости
для младших школьников 7-10 лет
«Школа выживания»**

Цель: повышение уровня жизнестойкости младших школьников

Задачи:

- сформировать отношение к жизни как ценности;
- обучить способам регуляции психоэмоционального состояния;
- обучить навыкам конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку;
- познакомить с правилами безопасной работы в сети Интернет.

Целевая аудитория: учащиеся младших классов 7-10 лет (1-3 классы).

Тип группы: закрытая (до 10-12 человек);

Программа занятий: программа рассчитана на 3 тренинговых занятия продолжительностью 40 мин.-1 ч.

Структура занятия:

1. Знакомство-приветствие. Разминка.

Цель: установление контакта, командообразование, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе.

2. Основная часть занятия.

Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач программы.

3. Рефлексия - обратная связь. Прощание.

Цель: ретроспективная оценка занятия, вентиляция чувств.

Правила работы в группе:

1. Не опаздывать на занятия. Участвовать в мероприятии от начала и до его завершения.

2. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.

3. Каждому члену группы надо постараться быть активным участником всех предлагаемых игр, упражнений и заданий.

4. Каждый член группы должен быть искренним по мере возможности. Если сведения сообщаются, то они должны быть достоверными.

5. Каждый участник говорит от своего имени. Необходимо избегать безличных речевых оборотов, дающих возможность скрывать свои переживания и уходить от ответственности.

6. Недопустимо делать кому-либо замечания, давать негативную оценку работе или высказываниям других участников.

Правила обсуждаются, дополняются, корректируются.

Занятие 1

Цель: обучение способам регуляции психоэмоционального состояния.

Оборудование: бейджи, фотографии, ватман, листы А4, краски, цветные карандаши, мягкая игрушка.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство с участниками, конкретизация ожиданий от занятий.

По кругу называем свое имя и черту характера на первую букву своего имени.

«Замечательно, сейчас мы с вами познакомились. Я очень этому рада. Сегодня я бы хотела поговорить о ваших эмоциях, настроении, чувствах. Скажите, какие бывают эмоции, чувства у человека?»

Расскажите, как вы обычно выражаете положительные эмоции?

Вспомните какой-нибудь случай, который вызывает у вас улыбку.

Каждый человек большую часть времени проводит среди людей, и от того, как складываются отношения с окружающими людьми, зависят его успехи, его настроение.

А иногда случается, что людям бывает трудно понять друг друга. Наверное, у вас тоже бывали случаи, когда друзья или взрослые не понимали вас, и вам было очень обидно. Почему это произошло? Что нам мешает понять друг друга? Отрицательные эмоции нам не всегда нравятся, но это не значит, что они не нужны человеку. Эмоции, которые нам не нравятся (гнев, страх, стыд, обида), являются своеобразными сигналами о состоянии человека. Они

помогают человеку разобраться, что для него хорошо, что плохо. Если мы будем сдерживать отрицательные эмоции, то это негативно скажется на нашем здоровье. Представьте себе, что ваши глаза, уши, рот, руки, ноги перевязаны шарфами и лентами. Приятно ли вам будет? Я думаю, что нет. Так и зажатые эмоции рождают чувство страха, разрушают здоровье человека.

Расскажите, как вы обычно выражаете отрицательные эмоции (злость, гнев, обиду)?

Часто гнев, обиду мы выражаем неправильно, проявляем агрессию (ссоримся, кричим, вредничаем, деремся, обижаем других). Так мы передаем свои отрицательные эмоции другому.

Посмотрим, какие есть здоровые (хорошие, правильные) способы, с помощью которых можно справиться с отрицательными эмоциями».

«Как справиться с отрицательными эмоциями»

- Поделиться с возникшими чувствами с родителями, другом
- Поплакать
- Посчитать, чтобы успокоиться
- Глубоко дышать
- Отнестись к ситуации с юмором
- Представить, что могло быть и хуже
- Попросить помощи у тех, кто вас поддерживает

Время: 2-3 минуты.

Игра «Угадай настроение»

Цель: развитие эмпатии, сопереживанию, пониманию чувств, другого человека

Вступление:

«Каждый знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление –

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.
Поскорее собираемся –
В край чудесный отправляемся!

Сегодня мы побываем в краю хорошего настроения» .

Дети в круг. У ведущего в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку ».

Время: 10 минут.

Игровое упражнение «Я и мое настроение»

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного, эмоционального настроения в группе.

- Я радуюсь, когда...
- Я горжусь тем, что...
- Мне бывает грустно, когда...
- Мне бывает страшно, когда...
- Я злюсь, когда...
- Я был удивлен, когда...
- Когда меня обижают...
- Я сержусь, если...
- Однажды я испугался...

Рисуем свое настроение.

Время: 10 минут.

Упражнение «Пойми меня! »

Цель: развитие эмпатии детей.

Дети стоят в кругу. «Здравствуйтесь, ребята! Посмотрите друг на друга. Какие мы? Чем мы похожи, чем отличаемся? (Ответы детей.) Да, мы все разные! У нас разные имена, и нам нравятся разные игрушки. Назовите, пожалуйста, каждый свое имя и любимую игрушку по кругу. (Ответы детей.) Хорошо. А ведь есть и то, чем мы похожи.

- Поднимите руки те, кто любит конфеты.
- А теперь встаньте те, кто любит мультфильмы.
- Возьмитесь за руки те, кто умеет читать.
- Подойдите к столу те, кто любит рисовать» .

Время: 5 минут.

Упражнение «Комплементы по кругу»

Цель: развитие эмпатии детей, быстроты реакции, снятие агрессии,

Игру начинает ведущий, бросает мяч ребенку и говорит ему доброе пожелание или комплемент. Затем дети, продолжая игру, кидают друг другу мячик, и говорят свои добрые пожелания.

«Какие вы все добрые ребята, сколько добрых слов вы сказали друг другу. Я вам хочу поаплодировать и предложить поиграть в игру «Аплодисменты по кругу»»

Время: 5 минут.

Игра «Аплодисменты по кругу»

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного, эмоционального настроения в группе.

Детям необходимо представить, что чувствует артист после концерта – стоя перед публикой и слушая гром аплодисментов. Дети сидят в кругу, ведущий выбирает кого-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком они выбирают следующего, который также получает свою порцию аплодисментов и т. д. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.

Время: 2-3 минуты.

Упражнение «Мой хороший попугай»

Цель: развитие эмпатии детей, быстроты реакции, снятие агрессии, расширение словарного запаса и расширение поведенческого репертуара детей.

Дети стоят в кругу, плотно прижимаясь, плечиками друг к другу. Ведущий бросает кому-либо из них плюшевого попугая (или другую мягкую

игрушку). Ребенок, поймав игрушку, должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) ее другому ребенку.

Сначала игра проходит в очень медленном темпе, так как дети с трудом находят ласковое имя для попугая, не умеют передавать игрушку, кому-либо из играющих. Но затем, по мере освоения этих операций, темп игры, как правило, ускоряется.

Мой хороший попугай

Мне его скорее дай.

Он красивый, он хороший

И еще ребенок добавляет свое ласковое слово, например: он добрый очень.

Время: 10 минут.

Упражнение «Солнце полное ладошек»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Ведущий спрашивает, какое у ребят сегодня настроение. Тем ребятам, у которых настроение похоже на солнышко, предлагается «подарить» его всем остальным: пошевелить пальцами – «лучиками» раскрытых ладоней и улыбнуться.

Ведущий заранее готовит плакат — на большом листе ватмана рисует солнце. Дети по очереди или все вместе (если группа маленькая) кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца. Затем, обводят их и после этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку так, чтобы она была красивой. Когда коллективный рисунок будет готов, ведущий просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в этих ладонях, наполненных солнцем. Это могут быть дружба, смех, любовь и т. п. Обсуждение этого вопроса.

Время: 15 минут.

Рефлексия

1)Что нового для себя узнали на нашем занятии?

2)Что вам понравилось и что не понравилось?

Занятие 2

Цель: развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.

Оборудование: записи классической ритмичной музыки, карандаши, листы А4, бейджи.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

«Здравствуйте, ребята! Сегодня я бы хотела поговорить о безопасности? Как вы думаете, что такое безопасность?»

Безопасность - это состояние отсутствия различного рода опасностей и угроз, способных нанести неприемлемый вред.

Есть люди хорошие и плохие, добрые и злые, и вторые всегда стараются быть похожими на первых, ведь иначе их сразу все увидят и выведут на чистую воду. Даже волк, в сказке о семерых козлятах подделывал добрый голос мамы, чтобы козлята открыли ему дверь. А иногда бывает наоборот: не очень красивый, неулыбчивый человек может быть очень добрым. Хороший человек может, иногда и наглубить или показаться невежливым, просто у него такое настроение.

Видели в книжке, мультике или кино «преступника»? Как он выглядит? (В черном, в маске, с оружием и жуткими повадками)

Такие преступники существуют только в вымышленном мире. Как вы думаете, почему ни один преступник не рискнет выйти на улицу в черной маске, черном плаще и с пистолетом в руке?

Если плохой человек хочет, чтобы на него не обратили внимания, то он должен действовать очень скрытно и выглядеть совсем не подозрительно.

А что он может сделать, например, чтобы увести с собой чужого ребенка?

Как можно начать разговор, чтобы все окружающие подумали, что это не чужой дядя или тетя, а папа или мама малыша?

Как он поведет себя, если ребенок закричит или побежит?

Рискнет ли он гнаться за ним, или тащить за собой?

Что лучше кричать, чтобы все-все вокруг точно поняли, что это чужой человек?

Сейчас, в наше время, ни один взрослый не должен ни угощать чужого ребенка, ни звать с собой, ни просить его о помощи или услуге.

И если такой взрослый подходит и заговаривает, то, как вы поступите, что будете делать?

Отвечаем: «Я вас не знаю и не буду с вами разговаривать» или «Я не разговариваю с незнакомыми».

А если какой-то взрослый пытается увести, даже хотя бы просто дотрагивается, – можно и нужно применять два своих главных оружия: быстрые ноги и громкий голос.

Кричим громко: «Помогите! Я не знаю этого человека!» и бежим в самое ближайшее безопасное место, откуда сразу же звоним родителям. Давай покричим вместе, кто громче? Совершенно не важно, посмотрят ли на нас с тобой, если мы сейчас потренируемся громко кричать».

Упражнение «Нетрадиционный способ приветствия»

Цель: создание благоприятной обстановки в группе.

Участники группы, хаотично перемещаясь по комнате и встречаясь, друг с другом, здороваются предложенным способом: кивком головы, ладошками, пяточками, спинками, плечом.

Время: 3 минуты.

Упражнение «Липучка»

Цель: развитие умения взаимодействовать со сверстниками, снятие мышечного напряжения, сплочение детской группы.

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают «Я – липучка – приставучка, я хочу тебя поймать».

Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

Время: 5 минут.

Упражнение «Кто я? Какой я?»

Цель: развитие и поддержание позитивного самосознания и самооценки.

«Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному? Хорошо ли вы знаете себя? Всё ли в вас вам нравится? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?

Продолжи письменно три предложения:

- Я думаю, что я
- Другие считают, что я
- Мне хочется быть

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на листочке.

«Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный».

Обсудить полученные результаты, наметить пути для достижения тех качеств которые указаны в предложении «Мне хочется быть...».

Время: 10 минут.

Упражнение «Покажи»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Участникам нужно показать пальцем на того, кто обладает тем или иным качеством. Например, веселый, худой, ответственный, сильный и т.д.

Время: 5 минут.

Игра «Разыгрывание ситуаций»

Цель: отработка навыков уверенного поведения

Сюжеты для проигрывания могут быть придуманы детьми или можно использовать реальные ситуации, которые вызвали затруднения у ребенка.

Можно проиграть следующие сценки:

- Два незнакомых ребенка вышли погулять во двор, там, кроме них, никого нет;
- Ребенок гулял во дворе - видит другого, незнакомого, который громко плачет;
- Два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покачаться.

Обсуждение: были ли затруднения? Какие?

Время: 15 минут.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование положительного отношения к самому себе.

Один желающий выходит за дверь. Оставшиеся должны загадать одного участника из тех, кто находится в кругу. Человек, который заходит должен спросить, на что этот человек похож (например, животное, цветок и т.д.) и участники по очереди отвечают. Его задача угадать о ком идет речь.

Время: 5 минут.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

«Сядь в удобное кресло или ляг на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. (Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их; Если ноги не достают до пола, подложи под них подушку).

Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения - как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации.

Переходим к ногам. Напряги, их, включая пальцы, в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.

Напряги туловище — начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот. Потом — грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.

Наморщи лоб. Плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.

Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекались на бок и встань ».

Время: 10 минут.

Рефлексия

- 1) Что нового для себя узнали на нашем занятии?
- 2) Что вам понравилось и что не понравилось?

Занятие 3

Цель: знакомство с правилами безопасной работы в сети Интернет;
Отработка навыков конструктивного взаимодействия в коллективе.

Оборудование: ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками, бейджи, листы А4.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Поезд»

Цель: сплочение, повышение взаимного доверия участников.

Ход упражнения: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев. Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасное близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Время: 5-10 минут.

Сказка о золотых правилах безопасности в Интернет:

«В некотором царстве, Интернет - государстве жил-был Смайл-царевич-Тьютор-Королевич, который правил славным городом СоцОБРАЗом. И была у него невеста — прекрасная. Смайл-царевна-Он-лайн-Королевна, день и ночь, проводившая в виртуальных забавах. Сколько раз предупреждал её царевич об опасностях, подстерегающих в сети, но не слушалась его невеста. Не покладая рук трудился Смайл-царевич, возводя город СоцОБРАЗ, заботился об охране своих границ и обучая жителей города основам безопасности и жизнедеятельности в Интернет-государстве. И не заметил он, как Интернет-паутина всё-таки затянула Смайл-царевну в свои коварные сети. Погоревал – да делать нечего: надо спасать невесту. Собрал он рать королевскую-СоцОбразову – дружину дистанционную и организовал "Регату" премудрую. Стали думать головы мудрые, как вызволить царевну из плена виртуального. И придумали они «Семь золотых правил безопасного поведения в Интернет», сложили их в котомку Смайл-царевичу, и отправился он невесту искать. Вышел на поисковую строку, кликнул по ссылкам поганым, а они тут как тут: сообщества Змея-искусителя-Горыныча, стрелялки-убивалки Соловья-разбойника, товары заморские купцов шоповских, сети знакомств-зазывалок русалочьих.... Как же найти-отыскать Смайл-царевну? Крепко задумался Тьютор-королевич, надел щит антивирусный, взял в руки меч-кладенец кодовый, сел на коня богатырского и ступил в трясины непролазную. Долго бродил он, отбиваясь от реклам шоповских зазывающих и спама завлекающих. И остановился на распутье игрища молодецкого трёхуровневого, стал читать надпись на камне, мохом заросшим: на первый уровень попадёшь – времени счёт потеряешь, до второго уровня доберёшься – от родных-близких отвернёшься, а на третий пойдёшь - имя своё забудешь. И понял Смайл-царевич, что здесь надо искать невесту.

Взмахнул он своим мечом праведным и взломал код игрища страшного! Выскользнула из сетей разомкнувшихся Смайл-царевна, осенила себя паролем честным и бросилась в объятия своего суженого. Обнял он свою невесту горемычную и протянул котомочку волшебную со словами поучительными: «Вот тебе оберег от козней виртуальных, свято соблюдай наказы безопасные!»

1) Всегда помни своё Интернет-королевское имя (E-mail, логин, пароли) и не кланяйся всем подряд (не регистрируйся везде без надобности)!

2) *Не поддавайся ярким реклам-указателям и не ходи тропками путанными на подозрительные сайты: утонуть в трясине можно!*

3) *Если пришло письмо о крупном выигрыше – это «Лохотрон-грамма»: просто так выиграть невозможно, а если хочешь зарабатывать пиастры, нужно участвовать в полезных обучающих проектах – в «Регате...», например!*

4) *Чтобы не забыть тропинку назад и вернуться вовремя, бери с собой Клубок волшебный (заводи себе будильник, садясь за компьютер)!*

5) *Если хочешь дружить с другими царствами-государствами, изучай полезные социальные сервисы Web 2.0: они помогут тебе построить «Мой королевский мир», свой царский блог, форум для глашатаев важных – друзей званых!*

6) *Не забывай обновлять антивирусную программу – иначе вирус Серый Волк съест весь твой компьютер!*

7) *Не скачивай нелицензионные программные продукты – иначе пираты потопят твой корабль в бурных волнах Интернет!*

Залилась совестливыми слезами дева красная, дала своему наречённому слово честное, что не будет пропадать в забавах виртуальных, а станет трудиться на благо народа города своего СоцОБРАЗа, сама начнёт обучаться и помогать будет люду заблудшему и погрязшему в трясине сетевой. И зажили они дружно и счастливо».

Обсуждение в группе.

Время: 10 минут.

Упражнение «Собери рукопожатия»

Цель: знакомство с правилами безопасной работы в сети Интернет

Участникам предлагается в течение 10 секунд пожать руки как можно большего числа других людей.

Обсуждение: кому сколько человек удалось поприветствовать? У кого-то возник психологический дискомфорт? Если – да, то чем он был вызван?

Анализ ситуации.

Общаясь в Интернете, мы очень часто добавляем незнакомых людей в свои социальные сети и общаемся с ними. Мы не знаем про них ничего, только их Ники. Как много информации, про человека мы можем узнать от Ника или

рукопожатия? Однако, очень важно знать, что есть рядом люди, готовые выслушать, оказать поддержку, помочь в трудную минуту.

- Про какие интернет - угрозы вы знаете?
- С какими интернет - угрозами вы сталкивались?
- Как вы действовали, реагировали на интернет -угрозы?

Время: 5 минут.

Упражнение «Хороший друг»

Цель: развитие навыка налаживания дружеских отношений и повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.

Инструкция: «Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?
- Что вы любите делать вместе?
- Как выглядит твой друг?
- Что тебе больше всего нравится в нем?
- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла ?

Обсуждение ответов.

Обсуждение: как человек находит друга? Почему так важны в жизни хорошие друзья?

Время: 15 минут.

Упражнение «Счет»

Цель: отработка навыка ориентации в намерениях, тактике, состоянии других людей. Согласование своих действий с действиями других.

Все участники садятся по кругу.

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю, четыре» то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь, на действия друг друга».

Инструкция ведущему: Ведущий несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5 – 7, в середине 1 – 2.

При обсуждении ведущий может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставить?»

Время: 10 минут.

Коллаж «День хорошего настроения»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Группа садиться за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. После выполненной работы каждый участник (по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей. Темой является «День хорошего настроения».

Обсуждение: почему вы выбрали ту или иную картинку? Были ли сложности при выполнении упражнения?

Время: 15 минут

Рефлексия.

- 1) Что нового для себя узнали на нашем занятии?
- 2) Что вам понравилось и что не понравилось?

Программа развития жизнестойкости для подростков 12-16 лет

Цель: формирование жизнестойкости у подростков.

Задачи:

- формирование коммуникативных навыков;
- формирование стрессоустойчивости;
- развитие уверенности в себе;
- формирование положительной Я-концепции;
- формирование интереса к самопознанию;
- обучение навыкам релаксации;
- развитие творческих способностей.

Жизнестойкость состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска.

В частности, исследователи отмечают, что человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Поскольку общение является неотъемлемой и значительной составляющей жизни человека, нам представляется важным уделить внимание развитию коммуникативных навыков подростков. Человек, обладающий высокой коммуникативной компетентностью, получает удовольствие от самого процесса общения и от осознания того факта, что грамотно выстроенная коммуникация помогает ему в достижении целей. Также для развития компонента вовлеченности у подростков целесообразно провести занятие, посвященное развитию уверенности в себе, так как уверенный в себе человек обладает более выраженным стремлением к активному принятию решений, он реально оценивает свои сильные и слабые стороны, способен адекватно оценивать свои возможности. Вследствие этого принятые человеком решения с большей вероятностью окажутся конструктивными и полезными для личности и ее жизненных перспектив, будут способствовать ощущению полноты жизни, вовлеченности личности в жизнь.

Компонент контроля предполагает, что человек не боится брать на себя ответственность за свою жизнь, за те решения, которые он принимает, и их последствия. Необходимости принятия решения, ситуации выбора часто сопутствуют стрессовые состояния. Развитие стрессоустойчивости,

саморегуляции, в том числе через обучение методам релаксации, видится нам необходимым условием успешного развития компонента контроля. Также важно обучить подростков целеполаганию, чтобы в дальнейшем они могли более полно оценивать свои ресурсы, условия, необходимые для достижения целей и, как следствие, полученный результат максимально соответствовал изначальным ожиданиям.

Принятие риска – связано с положительным взглядом человека на мир, с его убежденностью, что любой опыт, полученным им, может принести человеку пользу, способствовать его личностному развитию. Для успешного развития данного компонента предлагаем уделить внимание развитию самопознания и положительной Я-концепции, которые помогут подростку принять себя, свои личностные особенности, увидеть и осознать уникальность и ценность своей личности и жизненного опыта. Кроме того, творческий взгляд на мир позволяет увидеть многогранность и сложность окружающего, позволяет выдвигать новые идеи и оригинально воспринимать действительность, что может способствовать более легкой адаптации к изменяющимся условиям среды. Исходя из этого, целесообразно посвятить одно из занятий развитию творческих способностей.

Содержание программы

№ п/п	Название мероприятия	Цель
1.	Тренинг-знакомство	Знакомство участников группы, мотивация на посещение дальнейших занятий
2.	Тренинг развития коммуникативных навыков	Развитие коммуникативных навыков как элемента «вовлеченности» (по С.Мадди)
3.	Тренинг конструктивного взаимодействия	Развитие навыков работы в команде, навыков бесконфликтного общения как элемента

		«вовлеченности» (по С.Мадди)
4.	Тренинг уверенности в себе	Развитие навыков уверенного поведения как элемента «вовлеченности» (по С. Мадди)
5.	Тренинг стрессоустойчивости	Развитие навыков стрессоустойчивого поведения как элемента «контроля» (по С. Мадди)
6.	Релакс-тренинг	Обучение навыкам релаксации, самоконтроля эмоций как элементу «контроля» (по С. Мадди)
7.	Тренинг целеполагания	Развитие умения ставить цель как элемента «контроля» (по С. Мадди)
8.	Тренинг развития творческих способностей	Развитие творческих способностей, творческого восприятия мира как элемента «принятия риска» (по С. Мадди)
9.	Тренинг самопознания	Развитие самопознания как элемента «принятия риска» (по С. Мадди)
10.	Тренинг формирования положительной Я-концепции	Развитие положительной Я-концепции как элемента «принятия риска» (по С. Мадди)

Структура занятия:

- знакомство-приветствие;
- основная часть занятия;
- рефлексия - обратная связь. Прощание.

Периодичность занятий – 1 раз в месяц, с перерывом на 2 летних месяца по предварительной договоренности с группой.

Продолжительность занятия – 1-1,5 часа.

Количество участников – 10-12 человек.

Целевая аудитория – подростки в возрасте 12-16 лет.

Рекомендации: эффективность разработанной программы предлагаем оценить с помощью диагностики до и после проведения мероприятий программы. В рамках диагностики считаем целесообразным проведение таких методик, как:

- Тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьева);
- Шкала самоуважения М. Розенберга;
- Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

Тренинг 1. Знакомство

Цель: знакомство, сплочение группы.

Задачи:

- знакомство участников между собой и с ведущим;
- создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу;
- формирование представления о тренинге и правилах участия в нем.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Инструментарий: бейджи, фломастеры, раздаточный материал из цветной бумаги, флипчарт, магниты, маркеры, мягкая игрушка.

Упражнение 1. «Давайте познакомимся!»

Цель: знакомство.

Инструкция: Участники сидят в круге. У ведущего в руках небольшая мягкая игрушка. Ведущий представляется сам и представляет игрушечную зверушку, например: «Эту очаровательную маленькую мышку зовут Чарли». Потом ведущий передает игрушку соседу слева. Он продолжает игру,

указывая на ведущего, и говоря, «Это (...). Это Чарли. А меня зовут ...». Игрушка передается по часовой стрелке, и каждый, к кому она попадет, прежде чем представиться самому, повторяет имя соседа справа, а также имя игрушки.

После выполнения упражнения подросткам предлагается взять бейдж, написать на нем фломастером свое имя в том варианте, как бы ребенку хотелось, чтобы к нему обращались, и прикрепить на одежду.

Время: 5 минут.

Упражнение 2. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Вопросы для обсуждения:

Чем привлек выбранный цвет?

Какие ассоциации есть с этим цветом?

Примечание: ведущий заранее на флипчарте рисует либо прикрепляет 2 центра цветка, стебли, листья. Вокруг одного центра дети разместят выбранные ими лепестки в начале занятия, вокруг второго – в конце. Можно на флипчарте нарисовать другие элементы (солнышко, траву), чтобы «цветки настроения» стали частью общей композиции.

Примечания: данное упражнение станет «ритуалом» группы и будет повторяться в каждом тренинге.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 3. «Презентация»

Цель: Знакомство участников друг с другом, развитие партнерских взаимоотношений.

Инструкция: Группа делится на пары, каждая из которых, выбрав удобное спокойное место, в течение 10 минут (5+5) проводит взаимное интервью. Затем пары возвращаются в круг, и каждый представляет своего партнера.

Вопросы для обсуждения:

Для представляемого:

Корректно ли было о нем рассказано?

Хотел бы он что-то дополнить, уточнить?

Хотел бы что-то добавить?

Для представляющего:

Сложно ли было собирать информацию?

Были ли затруднения в формулировании вопросов?

Появились ли сейчас дополнительные вопросы?

Время: 15-20 минут.

Обсуждение правил группы

Цель: выработка правил взаимодействия в группе.

Инструкция: Дети сидят полукругом перед флипчартом. Участникам группы предлагается совместно выработать ряд правил, которые помогут в создании более комфортной обстановки в группе, позволят избежать конфликтных ситуаций и будут способствовать самовыражению каждого из участников.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, что это могут быть за правила?

Когда ты предлагал(а) правило ..., что ты имел(а) в виду?

Есть ли у других ребят дополнения к сути предлагаемого правила?

Другие участники согласны с этим правилом?

Если не согласны, то почему?

Выслушать варианты, записать их на флипчарте, постараться подвести участников группы к следующим правилам:

- конфиденциальность (на личную информацию);
- активность;
- не критиковать;
- не оскорблять, относиться уважительно друг к другу;
- не перебивать других участников, внимательно друг друга слушать, говорит один участник;
- не опаздывать, быть пунктуальными;
- выключать на время тренинга мобильные телефоны;

- (возможны другие варианты).

Время: 20 минут.

Упражнение 4. «Дракон ловит свой хвост»

Цель: снятие напряженности, активизация участников, формирование групповой сплоченности.

Инструкция: Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают.

Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена чувствами.

Прим.: желательно, чтобы «головой» дракона побывал каждый участник.

Время: 7-10 минут.

Упражнение 5. «Машина»

Цель: развитие сплоченности группы.

Инструкция: Участникам предлагается построить «машину» из членов группы. Необходимо построить любой действующий механизм, причём все участники группы должны быть в нем задействованы. Несколько минут дается на обсуждение задания, после чего ребята должны составить «машину».

Вопросы для обсуждения:

Всем ли понравилось быть именно этой деталью машины?

Как проходила «сборка» машины? Был ли кто-то, кто руководил процессом или каждый выдвигал свои идеи? Было ли сложно договориться?

Время: 15 минут.

Упражнение 6. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета в сравнении с

началом занятия, – проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Время: 15 минут.

Тренинг 2. Коммуникативный

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- развитие вербальных коммуникативных навыков;
- развитие невербальных коммуникативных навыков;
- развитие навыков эффективного взаимодействия в группе.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Инструментарий: бейджи, раздаточный материал из цветной бумаги, магниты, листы бумаги А4, ручки, фломастеры, раздаточный материал с именами героев для упражнения «Леопольд», гимнастический обруч, листы бумаги А4 с напечатанными вертикально именами участников группы, флипчарт.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Вопросы для обсуждения:

Чем привлек выбранный цвет?

Какие ассоциации есть с этим цветом?

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «Разборка имени»

Цель: разминка, формирование положительной атмосферы в группе.

Инструкция: Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4-5 минут. Достаточно, если будут предложены всего по 3-4 слова (касательно слов на те буквы, которые не пришли в голову участнику, можно попросить подсказку у окружающих). Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Например, имя Андрей:

А – Адаптированный

Н – Независимый

Д – Дружелюбный

Р – Решительный

Е – Единодушный

И – Ищущий

Вопросы для обсуждения:

Легко ли было подбирать качества?

Что вызвало затруднения?

Понравились ли те варианты, которые предлагали другие ребята?

Время: 7-10 минут.

Упражнение 3. «Живой стул»

Цель: развитие невербальных коммуникативных навыков.

Инструкция: Каждый участник задумывает какое-либо живое существо, берет стул, представляет его этим существом и демонстрирует другим участникам, как бы он стал с ним взаимодействовать. Разговаривать или издавать какие-либо звуки, характерные для этого существа, запрещается. Задача других участников – наблюдая, угадать, какое существо подразумевается.

Вопросы для обсуждения:

Как участник чувствовал себя во время выполнения задания?

Как воспринял само задание?

Что показалось трудным?

Что удалось?

Легко ли другим участникам было угадать задуманный выступающим образ?

Насколько тяжело было без слов донести до других ребят свою идею?

Время: 15 минут.

Упражнение 4. «Пройди через кольцо!» Цель: создание положительной атмосферы, развитие умения работать в команде, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: Участники стоят в кругу. На руку одного из игроков надевается обруч. Затем все участники берутся за руки. Ведущий дает группе задание передать обруч по кругу, пока он не вернется в начальную точку. Так как руки игроков сцеплены, то им придется приложить определенные физические усилия и смекалку, продевая кольцо через себя (без участия рук!), перешагивая через него и т.д. По сути вся живая цепочка должна «пролезть» через обруч, не разжав соединенных рук.

По итогам упражнения объявляется время, затраченное на выполнения задания.

Вопросы для обсуждения:

Что понравилось?

Как скоро сориентировались, что именно нужно сделать, чтобы передать обруч?

Что помогло справиться с задачей?

Прим.: Если в ходе обсуждения возникает желание улучшить командный результат, можно вернуться к игре и попытаться быстрее «пройти через кольцо».

Время: 5-7 минут.

Упражнение 5. «Леопольд»

Цель: отработка коммуникативных навыков, умение найти аргументы в пользу своей позиции.

Инструкция: Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами».

Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д.. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе.

Ведущий напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему разные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Вопросы для обсуждения.

Общие.

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли вам было его выполнять?

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Какие методы убеждения вы использовали?

Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?

Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

Что понравилось в выступлениях котов?

Вопросы «мышке».

Легко ли тебе было выбирать?

Расскажи, какие плюсы и минусы увидел(а) в выступлениях каждого.

Какой «кот» тебе запомнился больше всего? Почему?

Что в поведении выбранного Леопольда вызвало расположение и доверие?

Вопросы «котам».

Каким образом пытались завоевать расположение «мышки»?

Что удалось?

Что показалось сложным?

Время: 25 мин.

Упражнение 6. «Гадание на именах»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Инструкция: Ведущий заранее готовит листы бумаги с напечатанными на них именами членов группы. Имя должно располагаться на листе вертикально с левой стороны.

Эти листы лежат на столе, и каждый из участников имеет возможность написать на любых листах любое количество пожеланий их «хозяевам». То, чего желают человеку, должно начинаться на букву, которая имеется у него в имени.

Чтобы пожеланий было больше и они были разнообразнее, а также в том нередком случае, когда в группе несколько тезок, можно напечатать на листе не только имена, но и фамилии участников. Например,

И – интересной жизни, имбирных пряников....

Р – роскошных сюрпризов, решительности, радости...

И – изобилия, изобретательности...

Н – настойчивости, настоящей любви...

А – амбициозных проектов, азарта...

Время: 10 минут.

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, - проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Время: 5 минут.

Тренинг 3. Конструктивное взаимодействие

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Задачи:

- развитие навыков бесконфликтного общения;
- развитие сплоченности группы;
- развитие навыков командного взаимодействия.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, магниты, листы бумаги А4, бейджи, цветные карандаши или фломастеры, повязки для глаз, флипчарт.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Вопросы для обсуждения:

Чем привлек выбранный цвет?

Какие ассоциации есть с этим цветом?

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «Чувство локтя»

Цель: обучение навыкам невербальной коммуникации и сотрудничества, сплочение группы, создание положительной атмосферы.

Инструкция: В упражнении все участники встают в круг, им нужно соприкоснуться обувью со своим правым и левым соседями. Все берутся за руки и выполняют следующие простые действия:

- синхронно приседают, не разрывая контакта ног и рук;
- подпрыгивают на месте в едином ритме;
- запускают волну;
- наклоняются влево, вправо

При выполнении упражнения всем участникам запрещается издавать какие-либо звуки, т.е. договариваться они могут только невербально.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было выполнять упражнение?

В каких действиях у вас возникали трудности и почему?

Какие чувства вы испытывали, когда соприкасались с другими участниками?

Как удалось достичь взаимопонимания и выполнить поставленную задачу?

Время: 5 минут.

Упражнение 3. «Мельница»

Цель: развитие навыков бесконфликтного общения и конструктивного взаимодействия.

Инструкция: Равное число участников тренинга образуют два круга (один внутри другого), встают лицом друг к другу и разыгрывают в парах мелкие диалоги – ситуации, которые задает ведущий. Диалог длится 2 минуты. После каждого диалога внешний круг делает несколько шагов, например по часовой стрелке; каждый участник меняет партнера, разыгрывается следующий эпизод.

Ситуации для разыгрывания:

1. Находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, а находящиеся во внутреннем – роль безбилетных пассажиров;

2. Внутренний круг – продавцы, которым нет дела до покупателей, а внешний – покупатели;

3. Внешний круг – начальник, «застукавший» опоздавшего подчиненного, а внутренний – подчиненный;

4. Внутренний круг – жилец, которого залил сосед сверху, внешний круг – сосед сверху;

5. Внешний круг – друг, ждущий помощи от товарища, внешний – товарищ, не выполнивший обещания помочь.

В ходе обсуждения участники анализируют свое наиболее типичное поведение в различных ситуациях, приживаемые эмоции.

Вопросы для обсуждения:

Что ощущали во время упражнения?

Были ли какие-либо трудности во время упражнения?

Как вы считаете, развили ли вы свои коммуникативные способности?

Какие ситуации было легче проигрывать? Почему?

Какие ситуации было труднее проигрывать? Почему?

Какие тактики вы применяли в проигрывании ситуаций? Что было более эффективным?

Время: 20 минут.

Упражнение 4. «Секрет сотрудничества»

Цель: развитие навыков эффективного взаимодействия.

Инструкция: Участники делятся на пары. Желательно, чтобы пары образовывались по принципу «кого меньше знаю». Каждой паре раздаются два листа бумаги, набор цветных карандашей и повязки на глаза.

Роли в паре распределяются следующим образом. Сначала первый игрок становится слепым художником, который с помощью своего напарника должен создать великое произведение искусства. Величие картины определяется тем, насколько художнику удастся воплотить замысел своего партнера, а не создать собственное произведение.

Второй игрок руководит действиями художника. Он помогает ему найти карандаши нужного цвета, объясняет, в каком месте листа тот должен начать рисунок, поэтапно дает инструкции, что и как рисовать.

Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

В какой из ролей вам было труднее выполнять упражнение?

Для напарника:

Удалось ли вам реализовать свой замысел?

Что вы чувствовали, когда художник выполнял вашу инструкцию не так?

Как вы пытались скорректировать свои инструкции в ходе работы?

Что помогло справиться с поставленной задачей?

Для художника:

На что ориентировались в ходе рисования?

Что помогало в ходе рисования?

Что мешало?

Как себя чувствовали во время выполнения задания?

Время: 20 минут.

Упражнение 5. «Шалаш»

Цель: развитие навыков конструктивного невербального взаимодействия.

Инструкция: Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг-два вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По очереди к «шалашу» подходят и «подстраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя ощущали во время «постройки шалаша»?

Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

Время: 10 минут.

Упражнение 6. «Хвостоглаз»

Цель: развитие и закрепление навыков конструктивного взаимодействия, усиление сплоченности в группе.

Инструкция: Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся

впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться таким образом по заданной траектории (обойти по периметру помещения, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т.п.) Если ведущий замечает, что кто-то, кроме пребывающего в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала.

Важно, чтобы в роли хвоста, управляющего движением всей колонны, побывало максимальное число участников.

Вопросы для обсуждения:

Как чувствовали себя участники, которые побывали «хвостом»?

Как чувствовали себя участники, которые были «головой»?

В какой роли было легче? Чем?

Время: 10 минут.

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, – проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Время: 5 минут.

Тренинг 4. Уверенность в себе

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Задачи:

- выработка навыков уверенного поведения;
- отработка навыков уверенного поведения;
- повышение самооценки.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, магниты, карточки с описанием конфликтных ситуаций, бейджи, листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, бумажные салфетки, маркеры, флипчарт.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настрое участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «Возьми салфеток»

Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуется, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Прим.: Как вариант, можно попросить рассказать о событиях в жизни участника, произошедших со времени последней встречи.

Время: 5 минут.

Упражнение 3. «Покажи ситуацию»

Цель: развитие выразительности, умения понятно передавать информацию, тренировка уверенного поведения при необходимости работать «на публику».

Инструкция: Участники делятся на пары. Каждой дается на карточке краткое описание какой-либо конфликтной ситуации межличностного взаимодействия, например из числа таких:

- вы ехали на велосипедах, столкнулись, и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват;
- ты выбираешь в магазине роликовые коньки, и продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить;
- ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно;
- ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал;
- вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать происходящее с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников, выступающих в роли зрителей – догадаться, какая именно ситуация описана на карточке у выступающей пары.

Вопросы для обсуждения:

Какие эмоции возникали при подготовке и демонстрации выступления?

Легко ли было угадывать, что показывают другие участники; что помогало, а что препятствовало этому?

Какие способы поведения в конфликтных ситуациях были продемонстрированы в этом упражнении?

При каких условиях они эффективны?

Что помогает выйти из конфликта без потерь?

Какими качествами обладает человек, умеющий разрешать сложные ситуации?

Прим.: В конце обсуждения подвести группу к понятию «уверенности в себе», «уверенного поведения» для последующего перехода к мини-дискуссии.

Время: 20 минут.

Мини-дискуссия «Признаки уверенного и неуверенного поведения»

Цель: выработка определения уверенности-неуверенности и качеств уверенной и неуверенной в себе личности.

Инструкция: Участники полукругом сидят напротив флипчарта. Ведущий предлагает обсудить важность уверенного поведения, в каких ситуациях оно особенно важно, чем может помочь, как можно развить уверенность в себе. Далее ведущий делит флипчарт на 2 половины, в одной записывает признаки и черты уверенного человека, в другой – неуверенного.

Примечание: можно ориентироваться на приведенную ниже таблицу и вопросами подводить подростков к еще не сказанным признакам.

Общее внутреннее состояние	
Неуверенное поведение	Уверенное поведение
<ul style="list-style-type: none"> • иллюзия уменьшения в размерах; • желание провалиться сквозь землю, стать незаметным для окружающих; • отсутствие внутреннего стержня (кажется, будто превратился в амебу); • отсутствие энергии; • нарушение координации движений (человек неловок, не знает куда себя девать); • обилие в речи слов-паразитов, неясностей, потеря смысла сказанного; • ощущение своей «пришибленности», словно чем-то придавили сверху 	<ul style="list-style-type: none"> • иллюзия увеличения в размерах («нас - много!»); • появление стержня внутри, спина и плечи распрямляются; • появление внутренней силы, прилив энергии; • отсутствие страха перед другими, желания быть в центре внимания; • легкость во всем теле, «крылья за спиной»; • хорошая координация движений
Внутреннее эмоциональное состояние	
<ul style="list-style-type: none"> • тревога; • ощущение своей слабости, 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение самооценки («мне удастся!»);

<ul style="list-style-type: none"> • беззащитности; • стыд за себя, беспричинное чувство вины; • плохое настроение 	<ul style="list-style-type: none"> • уверенный взгляд в будущее; • хорошее настроение
Возникающие мысли	
<ul style="list-style-type: none"> • постоянные сомнения, («Быть или не быть? Делать или не делать?»); • повышенное внимание, чувствительность к мнению окружающих, мнительность; • боязнь ответственности; • страх за будущее 	<ul style="list-style-type: none"> • отсутствие страха перед выбором, принятием решений; • отсутствие страха перед ответственностью; • уважение к чужому мнению сочетается с готовностью самостоятельно выбирать свою дорогу

Время: 20 минут.

Упражнение 4. «Копилка хороших результатов»

Цель: повышение самооценки, актуализация внутриличностных ресурсов.

Инструкция: Участникам раздаются листы бумаги А4 и ручки. Ведущий предлагает подумать о периоде, прошедшем со времени последней встречи и мысленно вспомнить день за днем обо всех хороших поступках.

Затем ведущий предлагает подросткам на выданных листах бумаги записать три хороших поступка, самых значимых для него. После этого, пусть каждый похвалит себя, выразив это в одном предложении. Например: «Вова, ты на самом деле здорово это сделал!» или «У меня действительно хорошо это получилось!». И каждый записывает свое высказывание цветными карандашами на свой лист с хорошими поступками.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли удалось вспомнить свои хорошие поступки?

Какие поступки можно считать заслуживающими внимания и похвалы?

Легко ли получилось похвалить себя?

Что чувствовали, когда себя хвалили?

Время: 10 минут.

Упражнение 5. «Всеобщее внимание»

Цель: отработка навыков уверенного поведения, самопрезентации.

Инструкция: Всем участникам упражнения предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Вопросы для обсуждения:

Кому удалось привлечь к себе больше внимания?

Что для этого было сделано?

Что чувствовали во время выполнения упражнения?

Если было чувство дискомфорта, с чем оно было связано?

Время: 10 минут.

Упражнение 6. «Мой сосед и я»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе, положительной самооценки участников.

Инструкция: Участники стоят в кругу. По сигналу ведущего они поднимают правую руку и кладут её на голову соседу справа, глядя голову и произнося слова: «Ты такой хороший, умный».

Далее они поднимают левую руку и кладут её на голову соседу слева, произнося слова: «Ты такой хороший, умный».

Далее они поднимают обе руки и кладут на голову себе со словами: «А я вообще молодец!»

Время: 5-7 минут.

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, - проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Время: 15 минут.

Тренинг 5. Стрессоустойчивость

Цель: формирование навыков стрессоустойчивости.

Задачи:

- информирование участников тренинга с возможными способами борьбы со стрессом;
- апробирование различных способов преодоления стрессовых ситуаций;
- закрепление групповой сплоченности.

Продолжительность: 1 час 10 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, флипчарт, магниты, листы бумаги А4, ручки, бейджи, ноутбук с музыкальным сопровождением, маркеры.

Упражнение 1. «Цветок настроения».

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «Квадрат»

Цель: разминка, отработка навыков работы в команде.

Инструкция: Ведущий предлагает подросткам встать в круг и закрыть глаза. Задание группе – не открывая глаз, перестроиться в квадрат.

Примечание: после того, как квадрат будет построен, не разрешать открывать глаза. Важно спросить, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, участникам можно открыть глаза. Так же можно строиться в другие фигуры.

Вопросы для обсуждения:

Как восприняли задание?

Что показалось легким, в чем возникли затруднения?

Те, кто выразил неуверенность по поводу правильности выстроенной фигуры – что именно вызвало это чувство? Что было не так?

Время: 5-7 минут.

Упражнение 3. «Кочки»

Цель: отработка навыков работы в группе, рефлексия по поводу ситуаций с четкими ограничениями.

Инструкция: Выбирается пара ведущих. Остальным участникам выдается листок бумаги А4. Все собираются в одном конце комнаты, и ведущий тренинга поясняет, что впереди – болото, листы – это кочки, все участники – лягушки, а ведущие – крокодилы. Задача группы – не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.

Вопросы для обсуждения:

Что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания? Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку?

Как чувствовали себя крокодилы?

Как лягушки воспринимали ситуации, когда крокодилы топили кочки?

Как часто возникают в жизни ситуации, в которых существуют жесткие ограничения?

Что помогает, а что мешает с ними справляться?

Примечание: важно подвести к понятию стресса и стрессоустойчивости как качества, помогающего разрешать сложные ситуации.

Время: 15 минут.

Упражнение 4. «Аукцион»

Цель: поиск способов борьбы со стрессом.

Инструкция: подросткам предлагается разбиться на 2-3 группы (в зависимости от количества участников). Им раздаются листы бумаги и ручки. Каждой группе предлагается придумать как можно большее количество способов справиться со стрессом. На размышление дается 10 минут. Затем группами озвучиваются их способы, которые ведущий фиксирует на флипчарте в колонки.

Вопросы для обсуждения:

Какие способы оказались самыми популярными и встречаются у всех участников?

Какие способы оказались редкими?

Какие способы наиболее эффективны для каждого из участников?

Прим.: если способ релаксации озвучен не был, ведущий сам называет этот способ и предлагает его опробовать.

Время: 20 минут.

Упражнение 5. «Шум прибоя»

Цель: знакомство с методом релаксации, апробирование.

Инструкция: Звучит медленная музыка. Участники лежат на ковре.

Ведущий: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глаза и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги – нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох – выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди – становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как

облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

Время: 10 минут.

Упражнение 6. «Парусник плывет по реке»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Инструкция: Участники плотно встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один участник группы – парусник. Он медленно «проплывает» между «берегами». Берега мягкими прикосновениями помогают «паруснику», говорят ласковые слова, называют по имени. Упражнение можно проводить и с открытыми и с закрытыми глазами. Важно, чтобы каждый участник побывал в роли «парусника».

Время: 5 минут.

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, - проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Время: 15 минут.

Тренинг 6. Релакс

Цель: обучение навыкам саморегуляции.

Задачи:

- знакомство с методом релаксации;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения;
- улучшение эмоционального состояния.

Продолжительность: 1 час.

Инструментарий: бейджи, раздаточный материал из цветной бумаги, флипчарт, магниты, ноутбук с музыкальным сопровождением.

Упражнение 1. «Цветок настроения».

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «Сорви яблоки»

Цель: психоэмоциональное и мышечное расслабление и успокоение.

Инструкция: Участники встают так, чтобы вокруг каждого было достаточно свободного места. Ведущий предлагает представить и сорвать яблоки в саду, которые растут достаточно высоко. Когда участник тянется за яблоком, нужно сделать глубокий вдох, а когда кладет яблоко в корзину – медленный выдох. Упражнение повторить несколько раз.

Время: 5 минут.

Упражнение 3. «Снежинка»

Цель: психоэмоциональное и мышечное расслабление и успокоение, подготовка к основному упражнению тренинга.

Инструкция: Участникам предлагается сесть поудобнее, ведущий зачитывает инструкцию. «Представьте, что к вам на ладошку прилетела снежинка, вздохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь

выдохните и отпустите снежинку» (вдох делается на четыре счета, выдох делается на 4-ре счета, задержка дыхания на четыре счета).

Примечание: ведущий по окончании упражнения может рассказать о том, что дыхательные техники также являются эффективным методом снижения напряжения, они универсальны, просты в использовании и не требуют дополнительных условий и средств реализации. Как пример, можно привести упражнение «Успокаивающее дыхание». (В исходном положении, стоя или сидя, сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.)

Время: 10 минут.

Упражнение 4. «Храм тишины»

Цель: релаксация.

Инструкция: Ведущий зачитывает участникам следующий текст:

Найдите тихое место, сядьте поудобней и закройте глаза.

Вообразите себя гуляющим по окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как Ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, Вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, салонов одежды, цветочный магазин. Остановитесь и подумайте, что Вы чувствуете на этой шумной деловой улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, Вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Старинными буквами на нем написано: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь в окружении полной и глубокой тишины...

Побудьте внутри столько, сколько Вам необходимо. Когда захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как Вы себя теперь чувствуете?

Запомните дорогу, которая ведет в этот Храм тишины, чтобы Вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

Вопросы для обсуждения:

Как участники себя чувствуют после упражнения?

Что понравилось? Что не понравилось?

Есть ли желание использовать этот способ самостоятельно для снижения эмоционального напряжения?

Время: 20 минут.

Упражнение 5. «Импульс»

Цель: активизация группы.

Инструкция: Участники сидят в общем кругу. Тренер просит всех взяться за руки, затем пожимает руку своего соседа справа и просит его передать импульс рукопожатий по кругу. После того как волна рукопожатий возвращается в начало круга, тренер спрашивает, может ли группа передать импульс быстрее. После того как это будет сделано, тренер просит группу передать импульс еще быстрее и так далее, пока импульс не начнет передаваться практически мгновенно.

Прим.: Можно одновременно запустить два импульса — по часовой и против часовой стрелки. Когда два импульса с разных сторон приходят к человеку, сидящему в круге, это приводит к путанице и вызывает всеобщее веселье.

Время: 5 минут.

Упражнение 6. «Групповое гудение»

Цель: активизация групповой сплоченности.

Инструкция: Вся группа стоит в общем кругу. Ведущий просит группу начать тихое гудение. После того как все загудели, ведущий спрашивает группу, может ли она гудеть громче.

Ведущий просит группу гудеть громче, еще громче, либо тише и еще тише. Можно попросить группу варьировать громкость в зависимости от

положения руки ведущего — гудеть громче, если рука поднимается вверх, и тише, если она опускается вниз.

В конце ведущий может опустить руку до пола с целью стабилизации психоэмоционального состояния участников, успокоения.

Время: 5 минут.

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, - проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Время: 15 минут.

Тренинг 7. Целеполагание

Цель: овладение навыками целеполагания.

Задачи:

- познакомить участников тренинга с понятием «целеполагания»;
- познакомить с этапами целеполагания;
- развить практические навыки целеполагания.

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, флипчарт, магниты, газеты в большом количестве, корзина для бумаг, листы

бумаги А2, журналы, цветные карандаши, клей-карандаш, фломастеры, краски, кисточки, «непроливайки».

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: бейджи, разминка, получение информации об эмоциональном настрое участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «В магазине зеркал»

Цель: разминка.

Инструкция: Ведущий находит добровольца и зачитывает для группы следующий текст:

«В магазине много зеркал. Туда вошел человек, на плече у которого сидела обезьянка (показывает на водящего). Она увидела себя в зеркалах (показывает на остальных участников) и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и из зеркала ей тоже погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения».

Всем участникам нужно побывать в роли «обезьянки» и в роли «зеркала».

Вопросы для обсуждения:

Как чувствовали себя в роли «обезьянки»?

Что понравилось?

Те, кто был в роли «обезьянки» последними, была ли задача придумать что-то новое, не повторять движения и приемы предыдущих участников?

Время: 5-7 минут.

Упражнение 3. «Смятая бумага»

Цель: актуализация важности целеполагания.

Инструкция: Ведущий вызывает добровольца. Просит встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше смятых газет. Через минуту останавливаем его и пересчитываем газеты.

Далее ведущий вызывает следующего добровольца. Его задача — забросить газет больше, чем предыдущий участник.

Далее выходит третий доброволец. Ведущий задает ему вопрос: «Ты видел, каких результатов достигли предыдущие участники. Как ты считаешь, чего достигнешь ты?»

Вопросы для обсуждения:

На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов — когда просто бросали бумагу, или когда перед ними стояла определенная задача?

Когда эта цель была поставлена кем-то или ими самими?

Что важно для успешной реализации цели?

Время: 10 минут.

Упражнение 4. Мини-лекция с элементами дискуссии «Этапы целеполагания»

Цель: знакомство подростков с понятием целеполагания и этапами постановки цели.

Инструкция: Для большей наглядности ведущий предлагает подросткам придумать какую-либо цель и на ее примере рассматривать важность целеполагания.

Целеполагание - это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего.

Постановка цели – необходимое условие осуществления деятельности человека, важнейшей характеристикой которой является наличие цели как осознанного образа будущего, который организует действия человека.

Один из самых важных этапов, когда верная формулировка обуславливает 50% выполнения поставленной цели. Здесь важно оценить насколько вам необходимо достижение той или иной цели, понять реальность осуществления цели и т.д. Существуют предположения, что формулировка цели должна звучать в утвердительной форме и обязательно должна быть не только озвучена, но и записана. (Участники приводят примеры возможных формулировок).

1. Определение задач. Поскольку цель – это стремление к чему-то общему и практически невозможно достичь цели «за один шаг», то очень логичным становится обозначить путь к цели различными задачами (подцелями). Это позволяет повысить эффективность процесса достижения цели. (Участники приводят примеры постановки задач к цели);
2. Анализ ресурсов. Чтобы еще повысить эффективность процесса достижения цели, необходимо провести анализ ресурсов, иными словами, понять, что «я уже имею» для достижения цели, чего не хватает. Это позволит избежать лишних затрат (материальных, эмоциональных, энергетических). (Участники приводят примеры постановки задач к цели);
3. Реализация действий для достижения цели. Этот этап можно считать заключительным, здесь человек уже непосредственно приступает к выполнению действий, которые помогут ему достигнуть цели (здесь же используются данные второго этапа «Определение задач»).

Для закрепления полученной информации, участникам предлагается оформить лестницу достижений.

Время: 25 минут.

Упражнение 5. «Лестница достижений»

Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее участники берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя — состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами. После завершения основной части работы, участники принимаются за размышления. Что именно необходимо сделать, чтобы подняться в результате хотя бы на одну ступеньку выше? На подобное

мышление отводится около 2 минут, затем участники должны записать все свои мысли.

После выполнения упражнения ставится еще один немаловажный вопрос: когда все участники сделают настоящий шаг, чтобы попытаться достичь поставленной цели, для начала на одну ступеньку?

Вопросы для обсуждения:

Как вы оцениваете эффективность и полезность целеполагания?

Есть ли у вас цели, для реализации которых вы бы хотели применить данный метод?

Время: 25 минут.

Упражнение 6. «Жизненный путь»

Цель: совершенствование техники целеполагания.

Инструкция: Участникам предлагается выполнение коллажа на тему: «Мой жизненный путь».

Ведущий зачитывает текст, подготавливающий к выполнению коллажа: «Вы шагаете по дороге, название которой — Жизнь... Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель? ...»

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально. Для выполнения коллажа участникам предлагается использовать вырезки из журналов, а также самостоятельно дополнять свой коллаж рисунками красками, цветными карандашами или фломастерами.

На создание коллажей отводится около 20 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей.

Вопросы для обсуждения:

Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж?

Удалось ли заметить новые подробности своей жизни?

Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?

Как можно постараться его достичь?

Время: 35-40 минут.

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, —проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Время: 5 минут.

Тренинг 8. Творческие способности

Цель: развитие креативности.

Задачи:

- развитие творческих способностей;
- развитие воображения;
- закрепление положительной творческой атмосферы в группе.

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, магниты, бейджи, листы бумаги А4, ручки, маркеры, флипчарт, мяч, краски, кисточки, «непроливайки», цветные карандаши, фломастеры.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настрое участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «Бабочка-ледышка»

Цель: разминка, развитие воображения, формирование положительной атмосферы в группе.

Инструкция: По кругу из рук в руки передается мячик, который может оказаться, ледышкой, горячей картошкой, бабочкой и т.д., в зависимости от вводной ведущего.

Время: 5 минут.

Упражнение 3. «Нарисуй картину»

Цель: развитие творческих способностей.

Инструкция: Используя только одни квадратики, попробуйте нарисовать картину (рисунок), на который изображен какой-нибудь сюжет.

Время: 15 минут.

Упражнение 4. «Спортивный костюм»

Цель: стимулирование участников к генерированию идей, на первый взгляд, выходящих за пределы здравого смысла, демонстрация относительности понятий «возможно» и «невозможно», их зависимости от ряда условий и допущений, развитие творческого мышления.

Инструкция: Участникам, объединенным в подгруппы по 3-4 человека, предлагается составить 2 списка:

1. То, что возможно сделать со спортивным костюмом.

2. То, чего со спортивным костюмом сделать невозможно.

На эту работу отводится 5-7 минут, потом списки озвучиваются. После этого предлагается придумать способы, посредством которых можно превратить пункты из списка 2 («невозможно») в пункты из списка 1 («возможно»). На эту работу отводится еще 6-8 минут. Ведущий фиксирует варианты на флипчарте.

Обсуждение:

Представители от каждой из подгрупп рассказывают, какие «невозможные» утверждения они сумели превратить в возможные и каким именно образом. Если какие-то утверждения так и остались в списке невозможных, то с чем это связано, какие ограничения не удалось преодолеть?

Потом участникам предлагается привести примеры ситуаций из жизненного опыта, в которых на первый взгляд невозможное оказалось вполне возможным, и предположить, с отказом от каких условностей, допущений, традиций это было связано.

Время: 20 минут.

Упражнение 5. «Новая примета»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Инструкция: Ведущий знакомит ребят с новым творческим заданием: «Все знают примету: «Упал нож – придёт мужчина». Сейчас мы будем развивать эту область примет. Бросая мяч, говорите, что упало. Кто ловит, говорит, кто придёт и почему».

Вопросы для обсуждения:

Что понравилось?

Что получилось?

Возникли ли затруднения?

Какая из новых примет вам понравилась больше?

Время: 5 минут.

Упражнение 6. «Театр-экспромт»

Цель: развитие творческих способностей, укрепление положительной атмосферы в группе.

Инструкция: Участникам предлагается внимательно слушать текст, читаемый ведущим, и каждое действие, обозначенное в тексте, показывать.

«...Ночь. Завывает Ветер. Раскачиваются Деревья. Между ними пробирается Цыган, он ищет конюшню, где спит Конь... Вот и конюшня. Спит Конь, ему что-то снится, он слегка перебирает копытами и тоненько ржёт. Недалеко от него пристроился на жёрдочке Воробей, он дремлет, иногда открывает то один, то другой глаз. На улице на привязи спит Пёс. Деревья шумят, из-за шума не слышно, как Цыган пробирается в конюшню. Вот он хватает Коня за уздечку... Воробей тревожно зачирикал.... Пёс отчаянно залаял... Цыган уводит Коня. Пёс заливается лаем. Выбежала из дома Хозяйка, заохала, закричала. Она зовёт мужа. Выскочил с ружьём из дома Хозяин. Цыган убегает. Хозяин ведёт коня в стойло. Пёс прыгает от радости. Воробей летает вокруг. Деревья шумят, и Ветер продолжает завывать. Хозяин гладит Коня и бросает ему сена. Хозяин зовёт Хозяйку в дом. Всё успокаивается. Спит Пёс. Дремлет воробей на своём прежнем месте. Стоя засыпает Конь, он изредка вздрагивает и тихо ржёт... Занавес!»

Вопросы для обсуждения:

Как восприняли задание?

Что было тяжело?

Время: 10 минут.

Упражнение 7. «Креативность»

Цель: формирование личного представления о креативности.

Инструкция: Участники группы сидят по кругу. В центре круга лежат бумага, краски, фломастеры и т.д. – все, что необходимо для рисования.

Ведущий предлагает каждому из участников взять лист бумаги и нарисовать креативность, так, как они ее понимают. После того как все завершат рисунки, каждый рассказывает о своем рисунке, о том, как он(а) понимает, что такое креативность.

Обсуждение:

По ходу обсуждения тренер предлагает участникам задавать друг другу вопросы, уточнять содержание высказываний. После того как все выскажутся, тренер подводит итог, перечисляя основные идеи, касающиеся проявлений креативности, условий ее формирования и развития.

Время: 15-20 минут.

Упражнение 8. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, – проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Время: 5 минут.

Тренинг 9. Самопознание

Цель: развитие самопознания.

Задачи:

- развитие навыков рефлексии;
- развитие интереса к познанию собственной личности, ее сильных и слабых сторон;
- формирование стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, карточки с названиями чувств, листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, магниты, бейджи, флипчарт.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «Мир чувств»

Цель: формирование интереса к чувствам, способам их выражения и распознавания.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому участнику выбрать две карточки (жёлтую и зелёную), на которых обозначены чувства.

Жёлтые карточки: радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность.

Зелёные карточки: печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

Подростки по очереди невербально изображают чувства.

Вопросы для обсуждения:

Какое чувство было легче показать?

Какие трудности возникали при пантомиме?

Что помогло справиться с заданием?

Время: 10 минут.

Упражнение 3. «Нарисуй своё имя»

Цель: расширить представление о себе.

Инструкция: Участникам предлагается взять карандаши и бумагу и расположиться в любом удобном месте аудитории. На листе бумаги им предстоит нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было выполнять данное упражнение?

Согласны ли вы с определениями ваших имён, предоставленные ведущими?

Нравятся ли вам ваши имена?

Как вы считаете, подходит вам именно ваше имя?

С чем ваше имя у вас ассоциируется и почему?

Время: 20 мин.

Упражнение 4. «Автопортрет»

Цель: развитие навыков рефлексии.

Инструкция: Ведущий зачитывает следующий текст:

«Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.»

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

Вопросы для обсуждения:

Узнаваемый ли автопортрет получился у каждого из участников?

Какие признаки остальные участники добавили бы к озвучиваемому автопортрету?

Что было сложным в создании своего автопортрета?

Что понравилось в данном упражнении?

Время: 15 минут.

Упражнение 5. «Комиссионный магазин»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

Инструкция: Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства у вас вызвало выполнение этого упражнения?

Как вы восприняли желание других участников приобрести ваши качества?

Чем было вызвано желание приобрести то или иное качество?

Какие ощущения от процесса «торга» и «обмена»?

Время: 20 минут.

Упражнение 6. «Образ Я»

Цель: осознание уникальности и целостности своего «Я»

Инструкция: Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Вопросы для обсуждения:

С каким чувством вы произносили свое: «Я»?

Почему выбрали именно такой способ выражения?

Время: 5 минут.

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, – проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Время: 15 минут.

Тренинг 10. Положительная Я-концепция

Цель: формирование положительной Я-концепции.

Задачи:

- создание условий для раскрытия личности подростка;
- формирование положительного образа «Я»;
- осознание уникальности и ценности собственной личности.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры, магниты, бейджи, флипчарт.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 2. «Фруктовый салат»

Цель: разминка.

Инструкция: Вся группа сидит в кругу. Ведущий просит всех рассчитаться на «яблоки», «бананы», «груши» и «апельсины». После того как это будет сделано, ведущий говорит «поменяться местами всем бананам» — и все «бананы» должны встать и найти себе новое место. Пока все меняются местами, ведущий может занять чье-то место, и этот человек становится новым водящим, который просит поменяться местами все «яблоки», «апельсины» и т. д. На фразу «фруктовый салат» местами меняются все.

Время: 5-10 минут.

Упражнение 3. «Мне удастся»

Цель: формирование положительного образа «Я», навыков самопрезентации.

Инструкция: Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- Как им удалось этому научиться?
- Где может пригодиться это умение?

Вопросы для обсуждения.

Чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

Легко ли было сформулировать и озвучить свои умения?

Время: 10 минут.

Упражнение 4. «Кто я?»

Цель: развитие самоанализа подростков, формирование и прояснение «Я-концепции».

Инструкция: Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

Вопросы для обсуждения:

Повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах?

О чем это может говорить ?

Легко ли было ответить на вопрос «Кто Я?» от лица самого себя?

Совпадают или не совпадают качества, выделенные самим участником и представления других об этом человеке?

Из чего складываются представления других о человеке?

Время: 20 минут.

Упражнение 5. «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: углубление процесса самопознания и формирования представления о себе.

Инструкция: Подросткам предлагается нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя. Затем вдоль лучей необходимо написать все свои достоинства, все хорошее, что человек о себе знает. Важно постараться, чтобы было как можно больше лучей.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли далось выполнения упражнения?

Сколько положительных качеств вам удалось выделить в себе сразу?

Время: 20 минут.

Упражнение 6. «Комплимент»

Цель: закрепление положительной Я-концепции, закрепление положительной атмосферы в группе.

Инструкция: Участники садятся в большой круг. Каждый должен внимательно посмотреть на сидящего слева и подумать, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится, и он хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент. Тот, кому сделали, комплимент, должен поблагодарить.

Время: 10 минут.

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, – проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Время: 15 минут.

**Тренинг «стресс-иммунитет»
актуализации внешних и внутренних личностных ресурсов
для участников в возрасте от 17 лет и старше**

Цель: актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, формирования жизнестойкого поведения.

Задачи:

- снижение уровня психоэмоционального напряжения;
- обучение эффективным методам релаксации;
- развитие навыков жизнестойкого поведения.

Целевая аудитория: участники в возрасте от 18 лет в количестве до 10 – 12 человек.

Продолжительность: 1,5 – 2 часа.

Структура занятия:

1. Знакомство/приветствие. Разминка.

Цель: установление контакта, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе.

2. Основная часть занятия.

Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач тренингового занятия.

3. Рефлексия/обратная связь. Подведение итогов.

Цель: ретроспективная оценка занятия в эмоционально-смысловом и эмоционально-оценочных аспектах, вентиляция чувств участников.

ХОД ТРЕНИНГА:

«Здравствуйтесь, уважаемые участники тренинга! Приветствую вас на тренинге «Стресс-иммунитет». Давайте познакомимся ...»

Упражнение «Многие знают...»

Цель: знакомство участников между собой, активизация работы в группе.

Участникам предлагается по кругу представиться так, как им бы хотелось, чтобы их называли, и продолжить две фразы о себе.

- Многие знают, что я...
- Но мало, кто знает, что я...

Участники подписывают бейджи.

Обсуждение: что нового вы узнали друг о друге? Сложно ли было рассказывать что-то новое о себе?

Время выполнения: 5 минут.

Упражнение «Больше цвета!»

Цель: активизация работы в группе, сплочение участников.

Участникам предлагается подумать, какого цвета у них сегодня настроение и изобразить это с помощью различных средств: мимики, жесты, танцевать... Главное условие – цвет не должен быть назван. Остальные участники должны его угадать. Возможен другой вариант упражнения. Ведущий называет какой-либо цвет, участники по очереди пытаются его изобразить.

Обсуждение: сложно ли было выполнять это упражнение? Какие чувства вы испытывали в ходе его выполнения?

Время выполнения: 10 минут.

Информация для ознакомления:

«Сегодня мы познакомимся с вами с понятием «стресс», рассмотрим основные методы борьбы со стрессом, поговорим о том, какие внешние и внутренние ресурсы можно применять для выхода из ситуации стресса. Для того, чтобы наше занятие прошло наиболее эффективно, предлагаю вам соблюдать несколько простых правил.

- Активное участие
- Говорить о себе (от первого лица) и сосредоточиться на своих ощущениях, мыслях и чувствах
- Внимательно слушать других участников

Помните, что участие в тренинге – добровольное, если какие-то упражнения вызывают у вас внутреннее сопротивление или вы не готовы поделиться своими мыслями и чувствами с группой, вы можете отказаться от участия. Итак, начнём. Что такое стресс? (обсуждение). Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход из сложившейся ситуации. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь

была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы. Этой проблеме посвящено огромное количество научных трудов. Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами.

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Что же такое стресс с практической точки зрения? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные симптомы стресса:

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

Выделяют два вида стресса.

Эустрессы («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является

движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Оно сродни пробуждению ото сна. Чтобы утром пойти на работу необходимо встать с кровати и проснуться. Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

Дистрессы (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.

Как у многих сложных и многогранных понятий, у стресса тоже существуют свои мифы.

Мифами о стрессе называют широко распространённые ошибочные представления относительно стресса, его причин и последствий. Чтобы эффективно управлять стрессом, важно понимать ошибочность этих представлений.

Разберем несколько наиболее часто встречающихся мифов о стрессе и опровергнем их.

Миф	Опровержение
От стресса страдают только слабые люди.	Скорее наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые индивидуумы, которые ставят себе сложные цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку, перегрузка приводит к стрессу.
Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен и мы все его жертвы.	Подавляющее большинство стрессов вызывается психологическими причинами, каждая из которых содержит две составляющие. Одна из них — ситуация, которая вызывает стресс, вторая — отношение человека к этой ситуации. Стрессовую реакцию запускает не столько то, что происходит с человеком, сколько то, что он об этом думает, т.е. чаще всего причиной стресса являются мысли самого человека.

<p>Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе, — это просто отдохнуть.</p>	<p>Если человек не сможет избавиться от избыточного напряжения, выходные или отпуск не принесут существенного результата. Чтобы научиться эффективно справляться с чрезмерным стрессом, часто бывает необходимо пройти специальный курс обучения релаксации или другим методикам управления стрессом.</p>
<p>Чем меньше стрессов, тем лучше.</p>	<p>Необязательно. С одной стороны, низкий уровень стресса на протяжении долгого периода времени неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости, и впоследствии даже умеренный стресс оказывается трудно переносимым. С другой стороны, слишком малый уровень стресса сам по себе является ещё одной причиной стресса, т.к. для нормальной, полноценной жизни необходим некий оптимальный уровень напряжения. Если он ниже (или выше) привычной нормы, организм должен приложить дополнительные усилия, чтобы к нему приспособиться, а любое приспособление всегда связано со стрессом.</p>
<p>Целью стресс-менеджмента является полное устранение стресса.</p>	<p>Стресс не может быть устранён полностью. Как говорил основатель учения о стрессе, Ганс Селье, полностью свободной от стресса может быть только смерть. Напряжение — это часть жизни. Цель стресс-менеджмента — контроль уровня стресса и управление напряжением с тем, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать</p>

	серьезные проблемы.
Любой стресс вреден.	Даже сильный стресс может быть и вредным, и полезным. Что касается умеренного уровня стресса, то он часто помогает нам справиться с новыми обстоятельствами, предотвратить неприятности, достичь максимального результата в работе или учёбе, в срок выполнить работу. Иными словами, умеренный стресс чаще более полезен, чем вреден.

Упражнение «Я и стресс»

Цель: развитие уровня эмпатии, самопознание.

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму».

Участникам предлагается нарисовать рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме: реалистической, абстрактной, символической, художественной. Обратит внимание участников на то, что большее значение имеет степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

Вопросы для обсуждения (в ходе обсуждения можно вносить некоторые изменения в свой рисунок):

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

Время выполнения: 15 – 20 минут.

Упражнение «Каналы чувств».

Цель: актуализация внешних и внутренних ресурсов.

Участникам предлагается подумать, какие способы борьбы со стрессом он использует (каналы выхода чувств). Далее каждый называет свои способы, ведущий, уточняя, заносит каналы выхода чувств в таблицу.

Ч	У	В	С	Т	Во

После того, как все участники высказались, ведущий поясняет, что означает название каждого канала.

Израильский профессор Мули Лаад предложил модель, сущность которой состоит в том, что можно выделить, по крайней мере, шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса.

- Чувство (эмоциональный канал) – человек обсуждает свои ощущения, пытается сбросить напряжение с помощью плача, описания чувств.
- Ум (когнитивный канал) - человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.
- Верования (система верований и убеждений) – человек обращается к религии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, испытывает надежду.
- Социум (социальная сфера) – человек пытается найти поддержку у друзей и родных, принимает на себя общественные функции.
- Тело (телесный канал) – человек стремится к физической активности, к совместной деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.
- Воображение (сфера фантазии) – фантазии о путешествиях, юмор (в том числе черный юмор), творчество (в любом виде искусства).

При этом профессор Лаад утверждает, что у каждого человека существуют все шесть каналов, но превалирует обычно один из них.

Это теоретическое построение приводит нас к двум практическим выводам. Во-первых, человеку полезно знать, что стресс можно преодолевать различными способами. Если размышления больше не приносят облегчения, может быть, стоит съесть шоколадку? Или поболтать с подругой? Во-вторых, важно помнить, что разные люди преодолевают стресс по-разному. Способы, помогающие одним, не утешают других.

Обсуждение: какой канал выхода чувств преобладает у вас? Каким каналом вы не пользуетесь?

Время выполнения: 15 – 20 минут.

Упражнение: «Где взять силы, чтобы жить»

Цель: актуализация внутренних ресурсов, формирование жизнестойкого поведения.

В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Я предлагаю Вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос: где взять силы, чтобы жить? Это инвентаризация своих положительных качеств и успехов.

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их.

Мои достижения и достоинства:

Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)	Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)

Обсуждение: что вызывало затруднения? Может быть, вы открыли в себе новые таланты?

Время выполнения: 15 минут.

Упражнение «Воздушные шары»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, актуализация внутренних ресурсов.

Участникам предлагается по два воздушных шара и фломастеру. Ведущий просит участников составить список типичных для себя факторов стресса и расположить их в порядке убывания (работа, личная жизнь, негативные мысли и т.п.). Далее участники сосредотачиваются на самом сильном факторе, вспоминают свою реакцию на него и надувают один из шаров, представляя, что отдают ему свои отрицательные эмоции. Ведущий предлагает участникам проткнуть шар с помощью иглы, воображая, как отрицательные эмоции в одно мгновение улетучиваются.

Затем участники надувают по второму шару, представляя себе, что наполняют его положительной энергией. Можно нарисовать на шаре что-то приятное или подписать слово, обозначающее положительную эмоцию, дать шару имя.

Вопросы для обсуждения: как вам хочется поступить со вторым шаром? Может быть, вы возьмёте его с собой или отпустите в небо? Что вы чувствовали, когда избавлялись от негативных эмоций, надувая шар?

Время выполнения: 15 минут.

Упражнение – визуализация «Храм тишины»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, глубокая мышечная релаксация.

«Представьте холм, поросший зеленью. Тропа ведет на вершину, где возвышается Храм Тишины. Форма его отражает качества вашего высшего сознания: благородство, гармонию. Стоит весеннее утро, солнечное и теплое. Обратите внимание, во что вы одеты. Восходя по тропе, начните сознавать свое тело и почувствуйте, как ваши ноги соприкасаются с землей. Почувствуйте на лице ветерок. Смотрите по сторонам на деревья, кусты, травы, полевые цветы. Вы приближаетесь к вершине холма. Храм Тишины окружен атмосферой вечного безмолвия. Здесь никогда не звучало ни единое слово. Вы приблизились к большим деревянным воротам храма. Вы видите, как ваши руки касаются их, и ощущаете прикосновение к дереву. Прежде чем отворить дверь, осознайте, что внутри вас окружает тишина. Вы входите в Храм. Вы чувствуете, что вокруг вас тишина и покой. Вы идете в эту тишину, осматриваясь вокруг. Вы видите большой пронизанный светом свод. Это свет не только проникающих сюда солнечных лучей, он исходит также изнутри тишины, концентрируясь в той сияющей области, которую вы видите перед собой. Вы входите в эту пронизанную светом тишину и чувствуете, что она охватывает вас. Вас окутывают лучи доброго, теплого, могущественного света. Позвольте этой светоносной тишине войти в вас. Почувствуйте, как она течет по жилам и проникает в каждую клетку вашего тела. Оставайтесь в этой тишине две-три минуты. Вслушивайтесь в тишину. Тишина – это определенное качество, а не просто отсутствие звуков. Медленно покиньте сияющую область, пройдите назад по храму и выйдите за его ворота. Выйдя наружу, откройтесь весне, почувствуйте легкий ветерок и вслушайтесь в пение птиц».

Время выполнения: 15 минут.

Упражнение – обратная связь «Мои мысли». Рефлексия.

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, глубокая мышечная релаксация.

Участников круга просят ответить на вопросы по итогу занятия.

Что для меня было важно?

Что было трудно?

Что понравилось?

Какой из способов снятия эмоционального напряжения вы бы хотели взять на вооружения?

Время выполнения: 15 минут.