

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Михаила Кузьмича Овсянникова с.Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете

от 28 августа 2023 №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с.Исаклы  
от 28 августа 2023г № 165-22-ОД  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с.Исаклы  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Нестерова

**Программа работы**  
**с подростками «группы риска»**  
**«Путь к себе»**

## Пояснительная записка.

В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному и аддиктивному поведению. Специфический способ преобразования социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним получил название девиантного поведения, которое характеризуется использованием собственных приемов самовыражения. Дети с девиантным поведением и составляет значительную часть «группы риска» в школах.

Основная задача при работе с подростками, имеющими эмоционально-поведенческие нарушения - это содействие их адаптации в окружающем мире, подведение к осознанию зеркальности мира и выбора безопасных моделей взаимодействия с ним.

Они не способны противостоять негативному воздействию со стороны, для них характерно нарушенная социализация: от неспособности адаптироваться к новым обстоятельствам до различного проявления девиантного поведения.

1. При выявлении детей «группы риска», выделяются следующие, наиболее общие факторы для учащихся 5-9 классов:

- аномальные черты личности (авантюризм, неадекватная самооценка, чаще завышенная, возбудимость)
- подчинение давлению и угрозам
- агрессия
- неуверенность в себе
- акцентуации характера
- неспособность справиться с общественными задачами
- позитивное отношение к поведению употребляющих ПАВ
- неумение справляться со стрессами

2. В каждом из классов, начиная с 6 класса, 40-45% учащихся относятся к группе риска по различным факторам.

3. При опросе у подростков был выявлен недостаточный уровень знаний, навыков и социально адаптивных стратегий поведения, а также умения постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор.

Целью программы является выработка у подростков комплекса навыков противодействия давлению со стороны других людей с тем, чтобы они могли самостоятельно принять решение о неупотреблении ПАВ в соответствующей ситуации. А также повышение уверенности в себе, развитие эмоционально-волевых качеств.

Программа включает в себя несколько последовательно реализуемых задач:

1. Формирование у подростков навыков определения круга позитивных ценностей и негативных факторов.
2. Формирование Я-концепции.
3. Формирование ценностного и ответственного отношения к себе.
4. Тренировка навыков принятия ответственных решений, отстаивание убеждений и позиций.
5. Накопление знаний факторов и ситуаций риска, приемов ухода от риска, в том числе при внешнем давлении.
6. Закрепление навыков конструктивного и позитивного общения между собой и с взрослыми.
7. Формирование адекватных представлений о чувствах, эмоциях, настроений их влиянии на поведение, а также умение управлять ими, и преодолевать стрессы.
8. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

В данной программе представлены темы, наиболее значимые для подростков «группы риска». Программа основана не на запугивании подростка страшными фактами последствий негативного поведения, употребления ПАВ, а на необходимости поддержания здорового образа жизни, на уважении личности человека при одновременном обучении его навыкам самоанализа, самостоятельного выбора решений; на умении отстаивать свое убеждение. Уникальность программы также в том, что каждое занятие может быть использовано отдельно, даже в качестве урока или дополнения к уроку.

Последовательность тем в программе можно менять в зависимости от выбора ведущего, настроя учащихся.

Настоящая программа рассчитана на 2 учебных года, включает в себя 25 занятий, которые проходят раз в месяц и строятся таким образом, чтобы участник был максимально вовлечен в процесс и смог проявить свои способности, а также получить от занятия положительный эмоциональный заряд. Для достижения этих целей и профилактики утомления занятия проводятся индивидуально либо с малочисленной группой (6- 10 человек), непродолжительны по времени (25-30 минут), содержат чередование различных видов деятельности. Ведущий включён в организацию и проведение занятия, также является активным участником в каждом упражнении, по мере необходимости оказывает стимулирующую и обучающую помощь. В поле зрения психолога находится каждый отдельно взятый школьник, учитывается его состояние в каждый данный момент. Продолжительность и интенсивность работы определяется допустимой для конкретного участника занятия нагрузкой, а также состоянием здоровья подростка (в ходе реализации программы поддерживается взаимосвязь с медицинским работником школы, учитываются его рекомендации).

При подборе материала внимание уделяется доступности и простоте изложения, его связи с личным опытом учащихся. Последовательность тем в программе можно менять в зависимости от выбора ведущего, настроя учащихся.

Занятия программы имеют следующую структуру:

- Ритуал приветствия, помогающий участникам настроиться на работу, повышающий уровень их активности
- Основная часть, которая может видоизменяться в зависимости от конкретной темы занятия. Она включает упражнения и игры, направленные на развитие определенных навыков; тесты, способствующие самопознанию; мини-лекции, пополняющие имеющиеся знания школьников по теме.
- Рефлексия, предполагающая эмоциональную и смысловую оценку занятия в ходе заключительного обсуждения.
- Ритуал прощания

В представленной программе используются различные методы и техники диагностирования.

Эффективность работы определяется через сравнение результатов первичного и повторного обследования.

Ожидаемые результаты:

- Формирование эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у детей и подростков.
- Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения.
- Уменьшение факторов риска злоупотребления ПАВ.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ
1	Урок самопознания и откровенности - Курс личностного развития	1
2	Кто Я такой	1
3	Мой характер - Курс личностного развития	1
4	Как формировать свой характер .	1
5	Реальное и идеальное Я .	1
6	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.	2
7	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека (продолжение)	2
8	Тренинг уверенности в себе.	1
9	Самореализация. Механизмы психологической защиты	1
10	Самореализация. Очная ставка с субличностью .	1
11	Самореализация. Транзактный анализ	1
12	Самореализация. Транзактный анализ (продолжение)	1

13	Добрый или злой?	1
14	Дремлющий вулкан – гнев внутри меня	1
15	Уровень моей агрессивности	2
16	Учусь переживать	2
17	Как улучшить настроение	1
18	Я и мое имя.	1
19	Семья как школа любви	1
20	Диалог о любви	1
21	Я выбираю жизнь	1
22	Навыки психологической поддержки	1
23	Я и другие. Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе	1
24	Особенности эмоционального общения. Тренинг положительного эмоционального контакта	1
25	Как развивать навыки самообладания в общении с неприятными людьми	1
всего		25

## Занятие 1. Урок самопознания и откровенности - Курс личностного развития

### Цели тренинга

Самопознание. Тренировка способности к самораскрытию.

### Оборудование

Магнитофон, кассеты со спокойной музыкой. Бумага, фломастеры, рабочие тетради или листочки

### Ход занятия

### Приветствие

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе.

**Упражнение «Чувства».** Ведущий говорит, что участники должны представить себе следующую ситуацию. К вам подходит знакомый человек и произносит следующее... (далее ведущий по очереди обращается к каждому ученику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ).

Вот приблизительные фразы ведущего:

- Ты дурак
- Тебя никто не любит
- Тебе не идет эта прическа
- У тебя дурацкое выражение лица
- Какой ты худой и длинный
- Тебя никто не любит
- Слушай, ты ужасный зануда
- Ну и фиговый у тебя костюм
- Ты тупица
- Ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове
- А ты слишком болтлив и производишь впечатление поверхностного в легкомысленного человека
- Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя
- А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь
- Ну, ТЫ и бессовестный
- Ну, ты и бестолковый
- Привет, сонная муха

### Основная часть

## **Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Тема сегодняшнего занятия — самопознание. Начнем процесс самопознания с Психологического настроения, который всегда будет проводиться под музыку. Сядьте удобно... Почему бы вам не расслабиться и не успокоиться. В то время как с вами будет происходить что-то полезное... Расслабленность, покой, отдых бывают приятнее, когда глаза закрыты. Закройте глаза. Вы слышите мой голос и можете еще больше расслабиться и успокоиться, еще больше, ровно настолько, насколько это надо вашему организму... вашему телу... вашему мозгу... вашему подсознанию. Почувствуйте как вы дышите. С каждым вдохом ощущение покоя усиливается... С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план. Для того чтобы добиться положительных внутренних изменений, нужно научиться задавать себе самому вопросы. Ответив на них, вы сможете разобраться в самих себе. Итак, ответьте самому себе: «Что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чем думаю?» Теперь давайте активизируем наше воображение. Вообразите, что вы маленький поплавочек в огромном океане... у вас нет цели, компаса, карты, руля, вел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна на некоторое время накрывает вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки, эти падения и выныривания... Ощутите движение волны, тепло солнца... брызги воды..., эту силу, которая не дает вам пойти ко дну и поддерживает вас. Вот так и в жизни — то вы оказываетесь накрыты волной проблем и тревог, то вдруг — опять на поверхности... Никогда не надо терять самообладания... Будем учиться у природы, у окружающего мира житейской мудрости... Хорошо! А сейчас вспомните такой момент вашей жизни, когда вы чувствовали эмоциональный подъем, когда вы были счастливы... Вспомните, когда вы были кому-то очень нужны. были дороги и любимы... Вспомните или немного пофантазируйте. Когда вы почувствуете, что уже отдохнули. вспомнили, что хотели, или помечтали, вы откроете глаза... Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется.

## **Упражнение «Долг и право»**

Упражнение выполняется стоя, руки раскинуты в Стороны. Ладонями вверх. Глаза закрыты. Ведущий. Представьте, что на каждой вашей ладони стоит сосуд. В одном из них ваше чувство долга, ваши обязанности, в другом ваши права. Настройтесь на себя. Какая «чаша весов» перевешивает как соотносятся в вашем сознании права и обязанности? Рисунок внутренней сущности»

Цель упражнения: визуализация индивидуального представления о своей внутренней сущности. Ведущий. Попробуйте сейчас выполнить какой-то рисунок, который отражал бы ваш внутренний мир. ваши эмоции. Это может быть цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа, отражающий всю гамму ваших ощущений. Приступайте! В конце упражнения ведущий собирает рисунки.

## **Упражнение «Закончи предложение - 1»**

Ведущий. Итак, продолжаем предложения (по кругу).

Я — стакан воды...

Я — прекрасный цветок...

Я — кусочек тающего льда...

Я, словно рыбка...

Я — песенка...

Я, словно буква «ю»...

Я — тропа...

Я ветер...

Я — скала...

Я, словно муравей...

Я, словно светлячок...

Я интересная книжка...

Я - лампочка...

Я - доллар...

Я - мышь...

Я - желтый лист...

Я - вкусный завтрак...

Я - кусочек пластилина

Я - луч...

Я - остров...

Я - формула...

Цель упражнения: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.

### **Упражнение «Закончи предложение -2»**

Упражнение выполняется в письменной форме в тетради.

- Я - ...
- Я умею...
- Я хочу...
- У меня есть...
- Внешне я...
- Мне хотелось бы быть в идеале...
- Мне можно
- Мне нельзя...
- Я могу научиться...
- Как юноша (девушка) я...
- Как школьник я...
- В классе я...
- На улице я...
- Дома я...
- Когда окончу школу я...
- Я могу быть партнером...
- Я могу работать...
- Я буду...
- Я люблю...
- Я не люблю...
- Я мечтаю...
- Я надеюсь...
- Я верю... На этих уроках я себя чувствую...

По желанию эти записи можно прочитать вслух. Или короткий вариант. Каждый встает и произносит:

Я (ФИО)

Я умею

Я хочу

Цель упражнения: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что—то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

## **Занятие 2. Кто Я такой**

### **Цели занятия**

Формирование образа Я, получение навыков самонаблюдения, познание своей индивидуальности.

### **Оборудование**

Музыкальное сопровождение для упражнения «Капля на стекле», листы бумаги, фломастеры.

## Ход занятия

### Приветствие

#### Выполнение методики «Кто Я?»

Студенты записывают 10 различных ответов на вопрос «Кто Я?».

Обсуждение результатов: что вы написали на первом месте, анализ содержания и количества ответов, оценка общего эмоционального фона и т.д. Обсуждение вопросов, волнующих участников группы. Как разобраться в самом себе?

### Основная часть

#### Формулирование темы занятия, основных целей

Ведущий. Как мы уже говорили, каждый человек обладает образом своего внутреннего мира. Но тот факт, что мы им обладаем, не означает автоматически, что мы о нем знаем. Но мы можем узнать, если поставим перед собой такую задачу. Для того чтобы узнать о том, что представляет из себя ваш образ внутреннего мира, задайте себе очень простой на первый взгляд вопрос: «Какой Я?». Здесь же ответьте на него... двадцать раз. (Сделайте это обязательно, иначе дальнейшее обсуждение будет как бы не про вас, чужим и непонятным. А при таком подходе изучение психологии теряет всяческий смысл!). То, что вам удалось написать, отвечая на незамысловатый внешне вопрос, — автопортрет вашего «Я». Поговорим о нем. Образ «Я» человека может включать самые различные характеристики. Это могут быть прилагательные, определяющие черты вашего характера и внешнего облика, существительные типа «человек», «ученик»), а также образные выражения - метафоры. Например, «солнышко», «капризуля», «неуклюжий бегемот». Все их, даже самые оригинальные, МОЖНО объединить в три группы. Образ «Я» состоит из характеристик социального «Я», физического «Я» и психологического «Я». Вернитесь к началу, прочитайте еще раз о том, что такое социальное, физическое и психологическое «Я». А теперь проанализируем ваш собственный автопортрет. Сколько характеристик социального «Я» в вашем ЛИЧНОМ списке? Подсчитайте и запишите ответ.

Отвечая на вопрос «Кто я?», вы могли написать: красивый, высокий, стройный, сильный, неуклюжий, приземистый, хилый, загорелый и т.д. Есть ли в вашем Я)-образе физические характеристики? Будем надеяться, что да и что они, по преимуществу, положительные. Сколько подсчитайте. доверчивый, умный, импульсивный, спокойный, добрый, вспыльчивый, осторожный, рискованный... Русский язык невероятно богат словами позволяющими нам описывать собственную индивидуальность. Какие психологические характеристики вы дали сами себе. Вернемся к списку из двадцати характеристик «Я» и выполним еще одну процедуру. Она поможет вам лучше разобраться в образе собственного внутреннего мира. Каждая из характеристик образа «Я» Может рассматриваться вами и как положительная, и как отрицательная. Каких качеств в вашем «Я» - образе больше? Чтобы понять это, поставьте рядом с каждой характеристикой знак: «+» или «—». Важно, чтобы это была ваша личная оценка - Она совершенно не обязательно должна совпадает общепринятой. Скажем, ваши близкие могут считать вспыльчивость отрицательной чертой, а вам, возможно, она кажется полезной и вполне приемлемой. Что же получилось в результате? Каких характеристик - положительных или отрицательных - больше в образе вашего «Я»? Образ внутреннего мира это характеристики и качества, которые МЫ В себе видим, окрашенные тем или иным эмоциональным отношением. У кого-то образ «Я» в целом окрашен позитивными эмоциями, человек принимает свое «Я» (что не исключает неприятия каких-то отдельных черт); у другого преобладают отрицательные оценки качеств своего «Я». Он относится к себе очень критично, видит больше недостатков, чем достоинств. Да, все мы разные. Но можно ли дать какой-то общий совет? Какой образ «Я» считать «хорошим» или «правильным»? Нет, не бывает правильного внутреннего мира. Но бывает гармоничное и негармоничное состояние нашего внутреннего мира. Достигнуть гармонии с самим собой помогает такой образ «Я», в котором нашлось место всем трем видам характеристик без явного перекоса в сторону какого-либо одного из них и в котором больше эмоционально принимаемых характеристик.

## Упражнение «Капля на стекле»

I этап. Погружение в релаксационное состояние (расслабление тела по традиционной схеме), или простая краткая установка на релаксацию.

Например:

1) Сядьте так, чтобы вам было удобно и закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание свободно. Представьте... Или:

2) Сядьте поудобней, расслабьтесь, закройте глаза, расслабьте МЫШЦЫ лица ... шеи ... затылка ... живота ... и ног. Представьте...

II Основной текст. Представьте, что вы стоите у окна. Барабанит дождь и его капли стекают по стеклу... Какие-то стремительно скользят ВНИЗ, другие, СЛОВНО пытаясь зацепиться и остановить падение, какое-то время плывут ПО гладкой прозрачной поверхности, оставляя за собой тонкие дорожки и в конце концов тоже теряются за периметром окна.

По небу плывут серые тучи, за сплошной пеленой которых — ВЫ знаете это совершенно точно — чистое голубое небо и яркое теплое солнце. Точно также, как даже за самой трудной рабочей неделей, есть островок Выходных, которые можно сделать яркими и теплыми даже холодной зимой, также как в потоке жизненных проблем обязательно есть события, наполненные особой теплотой, светом, когда каждый миг наполнен ощущением счастья, а груз повседневных забот становится совершенно невесомым...

И в такой серый день порой по-особому хочется вдруг ощутить эту невесомость и оказаться там, за пеленой серых облаков и туч. И в этот момент, вы обнаруживаете, что можете летать.

Обнаруживаете, что невидимые крылья уже несут вас в высь... свист ветра и упругость воздуха, прохлада и свежесть... Ощущение свободного полета, независимости и силы, преодолевающей потоки капель и капелек. Где-то далеко, внизу остались люди, деревья, дома ... и кажется ... еще совсем немного и вот оно чистое небо и теплые лучики солнца, вот она — мечта... И вдруг вы замечаете, что сливаетесь с потоками устремляющихся вниз капелек, превращаясь в одну из них. Неожиданный поворот, или просто усталость... и вас несет назад — вниз. Стараясь удержаться, вы пробуете как-то повлиять на происходящее и... вам удается зацепиться за чье-то окно. За стеклом горит свет, и кто-то стоит у окна. Может быть хочется кричать, звать на помощь, хочется внимания и поддержки и есть надежда, что этот человек может помочь. Он же видит безмолвную каплю, катящуюся вниз по стеклу... И вы снова в свободном полете вниз.

Оказавшись на земле, среди мокрых и липких комочков почвы, холодных камушков и древесных остатков, и оглядевшись вокруг, вы замечаете повсюду множество самых разных по цвету и форме семян и семечек. К некоторым из них подкатываются капельки воды и они оживают, выпускают ростки и устремляются ввысь. И скоро там, наверху появятся прекрасные цветы или могучие деревья. И вы тоже можете вырастить свой цветок жизни, цветок своей мечты. Нужно только определить каким будет этот цветок и выбрать соответствующее семечко. И не важно, каким оно будет цветом, размером, главное, чтобы этот выбор был сделан сердцем, сделан вами и для себя.

И в этот момент, когда вы приближаетесь к своему семечку,

соединяетесь с ним, становится не важно - нашли вы это семечко рядом с собой, или в себе... и оказалось, что оно всегда было вашей частичкой... И ощущая небывалый прилив сил, вдохновения... и легкости, вы устремляетесь вверх... обновленным, свежим, сильным ростком своего творения, или

Творения и возрождения самого себя. Сквозь толщу преграду пробиваясь к

Солнцу, вы замечаете, что вокруг уже светло, солнечные играют в жемчужинах воды на листе. И пусть на Земле не будет такого же творения как ваш цветок, как нет точно такого же человека, как и вы. Как единственная и неповторимая ценность этого мира... И не важно, что вам удалось вырастить — маленькую уникальную незабудку, или огромный розовый куст... ведь это ваше творение, может быть соприкосновение с мечтой.

Ощущая, как распускает веточки и бутоны ваш цветок, вы чувствуете новые силы, новые возможности, и, главное, знаете, ЧТО неожиданности, падения и ошибки могут дать огромные силы, опыт и вдохновение на пути к мечте. И сохранив эти ощущения силы, свежести, новых возможностей и нового знания, вы поднимаетесь над своим творением все выше и выше и... вновь переноситесь в комнату с окном. Снова по стеклу катятся капельки. У каждой свой путь и вы знаете, как его можно пройти, вы понимаете то, что им еще только предстоит понять. И может быть вам захочется что-то сказать, скользжащим вниз капелькам, что-то пожелать, о чем-то напомнить.



Сделайте это... И я не знаю, что означало для вас это приключение. Что это было— путешествие в свой внутренний мир, где тоже бывает разная погода, где есть капельки, дающие силы и зернышки, из которых можно вырастить новые способности, нового себя. Или это просто рассказ,... фильм об одном из вариантов творения судьбы.

И сейчас, запомнив все то, чему вы, может быть, научились, поняли, все то, что удивило, или показалось важным, возвращайтесь сюда, в наш кабинет.

III Вопросы для обсуждения. Впечатления, чувства, переживания? Что происходило с вами, какие этапы переживались особенно ярко? Ассоциации с какими жизненными стратегиями в ситуации ошибки или неожиданного препятствия возникают в., связи с полученным в упражнении опытом? У каждого из вас образ капельки вызвал определенные жизненные ассоциации, у каждого есть опыт переживания себя в роли капельки в реальной жизни и есть опыт возрождения себя, самоподдержки в тех или иных жизненных событиях, У каждого есть и свои зернышки, которые удалось прорастить и которые теперь служат надежной точкой опоры — ваш опыт, ваши достижения и победы, открытия каких-то граней своего «Я». Весь этот опыт и личностный багаж жизненных знаний и умений бесценны и стоят того, чтобы поговорить об этом отдельно. Сделаем это мы так.

Возьмите лист бумаги и фломастеры. Внизу мы нарисуем каплю, может быть у вас их будет несколько. Капля у нас сейчас будет символизировать те жизненные ситуации, в которых вы испытывали что-то подобное тому, что пережили сегодня. От капельки мы проведем ростки и наша капелька уже обретает образ зернышка (тренер рисует на доске возможный пример), образ возрождения и жизни. На ростках нарисуем листья и цветы. Каждый цветок пусть будет символизировать тот опыт, те жизненные приобретения, которые вы получили, благодаря этим трудностям, проблемам, кризисам. Можно делать поясняющие надписи (10-15мин).

Далее происходит обсуждение рисунков, что хотелось выразить, какие ресурсы найдены, осознаны. У каждого участника есть возможность поделиться опытом и получить обратную связь. В обсуждении тренер только организует и активизирует дискуссию, поддерживая поиски каждого участника. Важно подчеркивать, что не существует «правильных» «неправильных» вариантов стратегий. Конструктивность каждой определяется уникальной жизненной ситуацией участника и его собственным отношением.

### **Завершение занятия**

**Упражнение «Живая анкета».**

## **Занятие 3.**

### **Мой характер - Курс личностного развития**

#### **Цели тренинга**

Формирование качеств самоанализа поступков с точки зрения норм общественного поведения, развитие устной речи учащихся и коммуникативных навыков, коррекция поведения и мышления, обогащение речи учащихся за счет слов, обозначающих различные качества характера.

#### **Оборудование**

Бланки теста «Личностный профиль», релаксационная музыка.

#### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

Ведущий. Добрый день! Я рад встрече с вами. Начать наше занятие я предлагаю с хора. Да! да! Будем петь.

#### **Упражнение «Проекция»**

Задача: погружение в свой внутренний мир.

«Выберите в комнате любой предмет, который вам чем-то приятен. Расскажите, что в нем особенно

нравится. Составьте рассказ от его имени».

Ведущий и участники задают вопросы: «Что ему нравится / не нравится?», «Есть ли у него друзья / враги?», «Что он делает (что ему хочется делать), когда его обижают?» и др.

Обсуждение: Что вы узнали о себе и других участниках?

### Игра «Хор»

Цель игры организация на занятие, реализация вербальной потребности. Каждой группе определяется свой звук для пения: А или О (буквы прикрепляются на доске). Дирижирование: сближение ладоней рук - звук тише; удаление рук друг от друга - звук громче. (Закончить тихим пением).

Молодцы! Так и в жизни мы, то громко говорим, топаем, иногда кричим, то тихонько идем, не шумим, спокойно говорим. Это зависит от многих свойств, черт личности. Одно из них - характер.

### Основная часть

#### Формулирование темы занятия, основных целей. Разговор по кругу

Что значит слово характер? Как вы его понимаете?

Итак, вывод: характер - совокупность устойчивых черт личности, определяющих отношение человека к людям, к выполняемой работе. Характер проявляется в деятельности, в общении, включает в себя то, что придает поведению человека специфический, характерный для него только оттенок, отпечаток. Отсюда и название характер определяет его значимые поступки, а не случайные реакции. Поступок человека с характером, почти всегда сознателен, обдуман. Говоря о характере, мы, обычно, вкладываем в представление о нем способность человека вести себя самостоятельно, последовательно, независимо, порой, от обстоятельств, проявлять свою настойчивость, целеустремленность и упорство. А какие качества характера вы знаете (записываются на доске)? Обратите внимание, большинство из названных качеств, а можно сказать и все качества, имеют свои противоположности.

#### Работа с небольшим тестом «Личностный профиль»

За основу теста взят опросник Р. Кеттела.

Ведущий. Перед Вами бланк, на котором написаны слева и справа слова, означающие черты характера, а между ними 10 цифр - это баллы одного до десяти. Оцените в баллах сами себя. Какую оценку вы поставите себе за ту или иную пару. В клеточку между двумя словами поставьте точку. (Проверяется у всех правильность заполнения).

А теперь соедините точки прямыми линиями. Посмотрите. Получился Ваш профиль личности.

Класс \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Личностный профиль.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Скрытый, замкнутый											Открытый
Уступчивый											Упрямый
Склонный к риску											Осторожный
Ответственный											Безответственный
Молчаливый											Разговорчивый
Честный											Лживый
Ленивый											Трудолюбивый
Смелый											Трусливый
Высокомерный											Уважительный
Неуправляемый											Управляемый
Откровенный											Хитрый
Доверчивый											Подозрительный
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Подпись \_\_\_\_\_

### **Упражнение «Мое животное»**

Ведущий. Представьте, что вы попали в джунгли. Посмотрите, какие растения вас окружают. Увидьте недалеко от себя дикое животное, рассмотрите его. Почувствуйте себя этим животным. Ощутите свой хвост, почувствуйте лапы, выпустите несколько раз и спрячьте когти, если они у вас есть. Выгните спину, потянитесь. Носом втяните приятный ВОЗДУХ. Посмотрите вверх на небо. Почувствуйте свободу. Что хотелось бы вам сделать, что вы чувствуете? Исполните свое желание. Почувствуйте, что вы снова человек. Животное видите издалека. Поблагодарите его, джунгли, Мир, который вы представляли. Возвращайтесь в класс. Почувствуйте, ЧТО Вы сидите на стуле. Когда я скажу три, ваши глаза откроются. Раз, два, три.  
После упражнения задается вопрос: «Какими главными качествами наделены Ваши Животные?» (каждый рассказывает о своем животном)  
А в жизни ЭТИ качества встречаются у людей? (Примеры из жизни)

### **Завершение занятия**

Наша встреча подошла к концу. Что мы делали на занятии? Как вы себя чувствуете (разговор по кругу).

### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## **Занятие 4.**

### **Как формировать свой характер .**

#### **Цель занятия**

Актуализация знаний о себе, самопознание.

#### **Оборудование**

Текст теста «Каким я кажусь окружающим, и каков я на самом деле», шкала эмоций Изарда, релаксационная музыка.

#### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Словесный автопортрет»**

Участники па листах бумаги пишут сообщения о себе, но не подписывают их. Рассказывают о семье, в которой они живут, о классе, в котором учатся, о друзьях, о своих качествах, характере, поведении, об успехах в учебе и т.д. Затем листы собираются и перемешиваются. Каждый Подросток выбирает лист и зачитывает группе сообщение, Задача читающего — узнать по словесному описанию, о ком идет речь. Если он не догадался, то просит помощи у группы.

#### **Основная часть**

## **Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Каждый из вас не только неповторим, но и до конца непознаваем. Потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий — узнавать что-то новое о самом себе. девиз нашего занятия: «Познай самого себя» (зачитывается запись на доске). У каждого человека все те психологические качества, о которых мы говорили, и еще многие другие соединяются, образуя характер. В переводе с древнегреческого слово «характер» означает «чеканка», «печать». В самом деле. С одной стороны жизнь чеканит, отливают характер человека, а с другой — характер накладывает печать на все поступки. Мысли и чувства человека. Говоря о характере, мы подразумеваем типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека, привычные формы его поведения в тех или иных жизненных ситуациях. Конечно, и трусливый человек может совершить решительный поступок, а вежливый наругать. Но все-таки смелым или грубым мы называем только того человека, для которого такое поведение типично. Насчитывается более тысячи наименований черт характера. Одни из них помогают их владельцу, другие способны отравить жизнь не только хозяину, но окружающим.

## **Психологический практикум «Каким я кажусь окружающим, и каков я на самом деле»**

Ведущий. Ответь, пожалуйста, на каждый вопрос: «да» или «нет». Не надо долго думать, пиши первое, что приходит в голову.

A1. Есть ли у тебя чувство юмора?

A2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

A3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

A4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

A5. Много ли у тебя друзей?

B1. Умеешь ли ты занять гостей?

B2. Точность, Пунктуальность тебе свойственны?

B3. делаешь ли ты денежные сбережения?

B4. Любишь ли строгий стиль в одежде?

B5. Считаешь ли, что правила внутреннего распорядка необходимы?

B1. Проявляешь ли публично свою антипатию к кому-либо?

B2. Заносчив ли ты?

B3. Силен ли в тебе дух Противоречия?

B4. Стараешься ли стать центром внимания?

B5. Подражают ли тебе?

G1. Употребляешь ли грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

G2. Любишь ли похвастаться накануне экзамена, что отлично все знаешь?

G3. Имеешь ли обыкновение делать замечания, читать нотации?

G4. Бывает ли желание, во что бы то ни стало поразить людей оригинальностью?

G5. доставляет ли удовольствие высмеивать мнение других?

D1. Предпочитаешь ли профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

D2. Чувствуешь ли себя в обществе малознакомых людей непринужденно?

D3. Предпочитаешь ли заниматься вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома, почитать книгу?

D4. Способен ли хранить секреты?

D5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

E1. Строго ли соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

E2. Готовишься ли заранее к воскресным развлечениям?

E3. Можешь ли точно отчитаться в своих покупках и расходах?

E4. Любишь ли наводить порядок?

E5. Свойственна ли тебе мнительность?

Анализ ответов

В тех частях текста, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, Г, Д, Е. Там же, где большинство ответов отрицательны, ставьте О.

**Ответы «Каким я кажусь окружающим»**

АОО (по трем первым группам)

Тебя часто считают надежным человеком (хотя ты в действительности чуть-чуть легкомыслен). Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь друзьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты легко поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах умеешь настоять на своем.

**АОВ**

Ты производишь впечатление человека не слишком застенчивого, иногда даже, прости, невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, и опровергаешь сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть - станешь проворным и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

**АБО**

Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен. уважаешь мнение других, никогда не оставляешь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

**АБВ**

Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, как отзовутся на людях твои слова. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты обидишь их.

**Ответы 000 (для трех групп вопросов)**

Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

**ООВ**

Не исключено, что о тебе говорят: 'Какой несносный характер! Ты раздражаешь собеседников, не даешь им возможности высказаться, навязываешь мнение и никогда не делаешь уступок. Похоже? Не совсем? Тогда хорошо.

**ОБВ**

Такие люди, как ты в школьные годы бывают примерными учениками. вежливыми, аккуратными, дисциплинированными, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких задаваками, другие предлагают им дружбу.

**ОБВ**

Возможно. кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

**Ответы «Каков я на самом деле?»**

**000**

Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие в тягость. Но мало кто дополнительно знает твой характер. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

**ООЕ**

Скорее всего, ты человек застенчивый. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен. трудолюбив. у тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

**ОДО**

Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Как только ты остаешься один, все пропало. Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но больше сдерживаешься.

**ОДЕ**

Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности к витанию в облаках.

ГОО

Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные мнения. Поэтому у тебя немало противников. Даже друзья не всегда понимают. Но тебя это мало волнует. Очень жаль!

ГОЕ

Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный. Крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать на свой лад. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО

Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст совет, делаешь наоборот, все только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ

Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой. Общителен. Но, похоже, что любишь общество друзей только при условии, сто ты играешь в нем главную ролью любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но, тем не менее, твое стремление вечно получать – утомляет окружающих.

Ведущий напоминает участникам, что сегодняшнее занятие посвящено теме формирования характера. Как, из чего формируется характер человека. Участникам предлагается просмотреть шкалу эмоций Изарда, отметить на листочках какие эмоции чаще всего они испытывают. Писать нужно откровенно, так как результаты будут известны только авторам записей. После выполнения задания студенты по желанию могут зачитать свои записи. Ведущий цитирует пословицу: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер пожнешь судьбу». Те эмоциональные состояния, которые чаще испытывает человек, формируют у него привычки, из которых складывается характер. А какой характер у человека, такая будет у него судьба. Так можно ли формировать свой характер? С чего же начать работать над собой? (Высказывания студентов).

### Работа со шкалой эмоций Изарда

Основная эмоция	Градация основной эмоции	Синонимы
Радость	Удовольствие-радость-ликование	Отрада, удовлетворение, наслаждение, блаженство, веселье, счастье, восторг, упоение
Удивление	Удивление-изумление-поражение	Не верить своим глазам, диву даваться
Интерес	Внимание-интерес-увлеченность	Заинтересованность, концентрированность, собранность, занимательный, любопытный, фиксировать, вникать, сосредоточиться
Горе	Печаль-уныние-горе	Подавленность, скука, страдание, скорбь, горесть, тоска, грусть
Гнев	Раздражение-гнев-ярость	Злоба, недовольство, возмущение, бешенство, сердитый
Страх	Испуг-страх-ужас	Боязнь, трепет, жуть, тревога, беспокойство, опасение
Стыд	Застенчивость-робость-стыд	Сожаление, раскаяние, смущаться, конфузиться, стыдиться, стесняться
Отвращение	Неприязнь-отвращение-	Чувство брезгливости, гадливость,

	омерзение	скверный
Презрение	Презрение-пренебрежение-надменность	Напыщенность, спесь, чванство, заносчивость, кичливость
Спокойствие (у Изарда это эмоциональное состояние отсутствует)		Тихий, безмятежный, невозмутимый, хладнокровие, самообладание, умиротворенность

Примечание: эмоция «вина» появляется к 14-15 годам по Изарду.

Подводя итоги работы по шкале эмоций ведущий предлагает послушать с чего начал А. В. Суворов: «Будущий великий полководец Александр Васильевич Суворов рос неудачником – мал, тощ телом, слаб, некрасив. Мечтать о военной карьере ему было трудно. Отец надеялся, что он пойдет по дипломатической линии. Учеником он оказался отменным: французский, немецкий, итальянский, латынь освоил с радостью, чтобы в библиотеки отца прочитать Плутарха, Корнелия, Тацита. Он мечтал стать полководцем и решил себя посвятить этой цели. Однако в ребячьих играх терпел поражения. Тогда он решил научить себя переносить усталость и холод, закалять свое тело, тренировать выносливость, волю и силу. Рано вставал, он обливался холодной водой. Скакал на коне в одной рубашке навстречу осеннему ветру и дождю. Был настойчив в достижении цели, упорен, даже непреклонен. Серьёзно занимался математикой, картографией и военной историей. Старый приятель отца Саши А. П. Ганнибал проэкзаменовал мальчика, дав его работе над собой высокую оценку. Обращаясь к отцу, он сказал: «Не препятствуй человеку заниматься, к чему назначен. Блаженной памяти Пётр поцеловал бы его в лоб за настойчивость и труды!». Так шёл к цели двенадцатилетний Саша Суворов. Прославивший в будущем русское воинство, русскую силу, доброе имя отца своего».

- С чего же начал Суворов?

- В работе над собой необходимо чётко представлять. Чего вы хотите достичь, что воспитать в себе.

- Когда поставлена цель, надо спланировать своё время и следить за выполнением плана.

### Релаксационное упражнение

«Представьте себя семенем дерева, которое созревает и в конце лета падает на землю. Оно постепенно уходит все дальше в почву и, наконец, находит свое место под этим необычным одеялом. Еще тепло, греет солнце. Но вот небо начинает хмуриться, все чаще идут дожди... наступает осень с дуящими пронизывающими ветрами.

Опадают последние листья с деревьев... Без них деревья стоят серые, голые, они спят. Так же спокойно спят семена в почве. Землю сковывает мороз, падает снег, бушует вьюга. А семена продолжают спать. Им тепло. Идет время,... приближается весна. Солнышко пригревает все сильнее и сильнее. Тает снег, журчат ручьи.

Вода пропитывает землю и будит семена от долгого сна. Сначала появляется корешок. Затем росток, который медленно движется и тянется к поверхности земли. Проходит время... ни вот уже стоит деревце которое растет, крепнет. Его ветви — руки тянутся к свету, солнцу. Деревце прочно держится корнями за землю. Оно продолжает расти и теперь ему нестрашны ни дождь, ни ветер».

### Завершение занятия

#### Упражнение «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?
-

# Занятие 5.

## Реальное и идеальное Я .

### Цель занятия

Помощь студентам в создании представления о себе как о личности, осознание каждым участником группы своего жизненного опыта в изменчивом мире, способов преодоления возникающих трудностей и препятствий.

### Оборудование

Листы с контурами «Дракона», текст медитации-визуализации «Судно, на котором я плыву», релаксационная музыка.

### Ход занятия

#### Формулирование темы занятия, основных целей

#### Приветствие

#### Упражнение «Мой дракон»

Участникам предлагается работа над пиктограммой «Мой дракон». За основу взято упражнение описанное И В. Дубровиной. Участники получают листы с контурами «Дракона». Ведущий предлагает представить, что слабости (недостатки), мешающие нам жить - это головы дракона. Участники должны написать или нарисовать свои недостатки внутри контура голов дракона. Далее листы переворачиваются, складываются пополам, на них необходимо написать, какие человеческие достоинства (качества характера) могут помочь участникам преодолеть имеющиеся у них слабости (например, лень преодолевается трудолюбием, невнимательность — усидчивостью и т. п.).

#### Основная часть

#### Формулирование темы занятия, основных целей

Ведущий. Каждый из нас постоянно употребляет местоимение «Я». Это «Я» работает, думает, принимает решения. Но кто такой этот «Я», как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации, насколько он умен? Это «Я» живет в человеке в виде представления о самом себе. Я – это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях. Совокупность всех представлений о себе называется «Образом – Я» или «Я–концепцией».

Наш внутренний человек, образ «Я» многогранен, он проявляет себя в разных ситуациях и обстоятельствах по-разному: вы можете на уроках быть тихим и скромным учеником, дома – «грозой семьи», на улице – хорошим другом и т.д. Упражнение, которое будет вам сейчас предложено, поможет вам осознать свою индивидуальность, многое понять из своего внутреннего мира и, возможно, наметить план по самосовершенствованию.

#### Упражнение медитация-визуализация «Судно, на котором я плыву»

Ведущий. Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и просто покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает



ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимает тепло вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту и расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая НОВЫМИ силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дается установка: «Ваше дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично»

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, будто ваши ноги стоят над каминной решеткой. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и ОТДЫХ мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются — от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Ощутите еще один источник тепла в вашем теле — в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко, он пропитывает свои ми животворящими лучами ваши внутренние органы, дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как Скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Ваша спина ощущает добрую силу земли... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, Спокойное. Сердце бьется четко, ритмично.

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщины на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. А сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу Моря.

Вы идете, не торопясь, по песку и слышите шум моря: ВОЛНЫ накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый Привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные Океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из Ствола дерева, и древнегреческие и галеоны испанских Конкистадоров, и пиратские и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и Изящные бригантины и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо... Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, которое наиболее нравится и подходит вам, отвечает вашим потребностям... Осмотрите внимательно СУДНО, выбранное вами. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? Возможно, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами оно написано?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам...

Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите место для себя на своем судне. Посмотрите: здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Ваше судно отправляется в плавание и покидает порт. Все дальше и дальше берег... Вот уже скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути к ней? Смотрите...

(ведущий замолкает. Воображение участников работает самостоятельно без всяких подсказок в течение одной - двух минут.)

А теперь сосредоточьтесь на изменчивости моря, в котором плывет ваш корабль. На море поднимаются волны, начинается шторм, Как чувствует себя ваш корабль в этом изменчивом море? Какие мысли у вас возникают? (эти вопросы повторяются с наибольшим временным интервалом 2—3 раза)

Подумайте о том, какие из свойств корабля помогают ему плыть в этом изменчивом море, а какие мешают?

Но вот шторм стихает, поверхность моря снова становится гладкой, и вы делаете остановку в своем плавании. Направьте ваше судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня морское путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы постепенно будете выходить из состояния расслабленности вплоть до того момента, когда я назову цифру «один», вы откроете глаза и почувствуете себя отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. (с этого момента голос ведущего становится более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.)

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, оно начинает наполняться ощущением силы действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью ощущаете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, подвигайте головой. Вы бодрый, наполнены СИЛОЙ и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы СПОКОЙНЫ и уверены в себе. Один. Откройте глаза. Вы снова здесь, в этой комнате».

Обсуждение.

После того как все Участники группы откроют глаза, Ведущий может предложить им еще некоторое время побыть со своими впечатлениями, чувствами, а затем просит нарисовать свои корабли.

Каждый получает бумагу краски, цветные карандаши, пастель и т. п.

Когда рисунки всех участников группы будут готовы, они располагаются таким образом, чтобы все могли их видеть.

Ведущий. Продолжим работу. Сейчас вы объединитесь в группах по 4—5 человек в каждой и поделитесь с другими своими впечатлениями, размышлениями о проделанном путешествии.

Расскажите, какое судно вы выбрали для своего плавания. Опишите его. В какой цвет оно оказалось окрашенным?

Как оно называется?

Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

Были ли там еще люди?

Что любопытного вы обнаружили при осмотре судна?

Какова цель вашего плавания?

Ваш корабль плыл или стоял на месте? Легко ли было ему плыть?

Нравится вам ваш корабль или вам хочется его улучшить? Можете это сделать. Также расскажите о том, какие свойства корабля помогали ему, а какие затрудняли способность плыть в изменчивом море».

Информация для ведущего: образ судна, возникший у участников (тяжелый крейсер, летящая

бригантина, лодка или небольшой плот), плавание совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути. У кого-то на корабле есть рулевой и человеку комфортно, что его «ведут» и по жизни; кто-то сам везет на Своем корабле несколько человек и жалуется, что устал заботиться обо всех членах своей семьи; у кого-то корабль стоит на якоре и ему надо помочь сняться с него и отправиться в плавание; у кого-то легкое, быстрое судно, которое при дуновении ветра сбивается с курса, и такому человеку можно предложить попробовать нагрузить свой корабль, благодаря чему он, возможно, пойдет медленнее, но зато верным курсом. В любом случае это упражнение является хорошим диагностическим материалом для дальнейшей индивидуальной работы.

Отчего же у людей появляются проблемы и почему кто-то решает их быстро и идет по жизни дальше, а кто-то остается наедине с ними долгое время и ходит, как говорят, по замкнутому кругу?

## **Завершение занятия**

### **Упражнение «Живая анкета»**

## **Занятие 6.**

### **Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.**

#### **Цель**

Формирование представления учащихся о себе, умения правильно оценивать себя и других, в процессе визуализации создание предвосхищающего образа себя в будущем — человека, взявшего ответственность за свою жизнь.

#### **Оборудование**

Текст теста «Как у тебя с самооценкой?», текст визуализации «Я капитан», релаксационная музыка.

#### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

#### **Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Сегодня, ребята, мы с вами поговорим о самооценке: Что это? Для чего знать свою самооценку и как с ней работать.

Сначала поиграем.

#### **Игра «Прогнозируем поступок»**

Приглашаются два человека, которые хотят поработать со своей самооценкой(выходят из класса). Учащимся в классе предлагаются ситуации.

Вопрос: «Как вы думаете, как бы поступили в данных ситуациях эти люди?» (относительно двух вышедших людей).

Вопросы:

1. Если бы этот человек увидел, как подросток издевается над животным, он бы...

А) заступился,

Б) не заступился.

2. Если бы этому человеку представилась возможность поехать за границу навсегда, он бы...

А) уехал,

Б) не уехал

3. Лучший друг данного человека попал в беду (влез в большой долг). Действия наших водящих?

А) оказал бы помощь. Как?

Б) не помог.

4. В отношениях эти люди ценят больше что?

А) внешние данные,

- Б) ум, черты характера,  
В) длительность и качество отношений.

5. Вы считаете этого человека:

- А) умным,  
Б) красивым.

Водящие ученики входят в класс, и эти же вопросы задаются им.

Затем выборочно берутся тетради и зачитываются ответы учащихся.

Вопрос водящим учащимся:

Что вы чувствовали:

- А) когда отвечали на вопросы?  
Б) когда вас оценивал класс?

Ведущий. Ребята, видите, все-таки нам не безразлично как нас оценивают другие. Поэтому мы пытаемся оценить самих себя, стремимся понять, как оценивают нас, наши поступки, мысли окружающие. Сознательно или бессознательно мы все хотим узнать свою человеческую цену. Самооценка – это личностное суждение о своей ценности. Это отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешности. Самооценка складывается на основе не только собственных суждений о себе, но и суждений других людей. Каждый человек стремится к положительной самооценке, она необходима ему для самоуважения, без которого невозможно его психологическое здоровье.

Самооценка бывает:

Адекватная (когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он представляет из себя в действительности),

Неадекватная (когда человек оценивает себя необъективно):

- А) завышенная (переоценка),  
Б) заниженная (недооценка себя).

У. Джемс американский философ и психолог(1842-1910г.г.), создавший первую психологическую лабораторию, предложил такую формулу для определения самооценки человека:

где уровень притязаний – это цель, место, на которое претендует человек.

Важно, чтобы уровень притязаний был несколько выше самооценки, создавая тем самым возможности роста.

### **Тест «Как у тебя с самооценкой?»**

Ведущий. Роль самооценки в жизни человека очень важна. Завышенная или заниженная самооценка затрудняет жизнь человека. Нелегко быть робким, неуверенным в себе, ранимым и замкнутым. Люди с заниженной самооценкой ставят перед собой маленькие цели и не достигают ничего в жизни, не раскрывают свои потенциальные возможности и не реализуют себя как личность. Когда человек высокомерен, бестактен, самонадеян, не оценивает реально свои возможности и способности, ставит завышенные, глобальные цели и не может их реализовать. Следствием неадекватной самооценки является чувство неудовлетворенности собой, приводящее к срывам, депрессии.

Вам предлагается определить с помощью теста «Как у тебя с самооценкой?» уровень своей самооценки. Отвечать на вопросы необходимо с учетом того, что ответы имеют градацию:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

Текст опросника:

- Я часто волнуюсь понапрасну.
- Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
- Я боюсь выглядеть глупцом.
- Я беспокоюсь за свое будущее.
- Внешний вид других куда лучше, чем мой.

- Как жаль, что многие не понимают меня.
- Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
- Люди ждут от меня очень многого.
- Чувствую себя скованным.
- Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
- Мне не безразлично, как люди относятся ко мне.
- Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
- Я не чувствую себя в безопасности.
- Мне не с кем поделиться своими мыслями.
- Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Интерпретация результатов. Подсчитывается сумма баллов.

30 баллов - ты недооцениваешь себя.

10-30 баллов - правильная (адекватная) самооценка

10 и ниже - завышенная самооценка.

Ведущий. Повысить самооценку можно либо максимизируя успех, либо минимизируя неудачи.

Расхождение между притязаниями и реальным поведением человека ведет к искажениям самооценки. Чем выше притязания, тем большими должны быть успехи, чтобы человек чувствовал себя удовлетворенным. Обнаруживается уровень самооценки не только в том, как человек говорит, а и в том, как он поступает.

Заниженная самооценка проявляется в повышенной тревожности, постоянной боязни отрицательного мнения о себе, повышенной ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. Заниженная самооценка разрушает у человека надежды на хорошее отношение к нему и успехи, а реальные свои успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные. Для человека с заниженной самооценкой многие проблемы кажутся неразрешимыми, эти люди очень ранимы, их настроение подвергнуто частым колебаниям, они острее реагируют на критику, смех, порицания. Они более зависимы. Недооценка своей полезности уменьшает социальную активность, понижает инициативу, такие люди в своей работе избегают соревнования, поскольку, поставив себе цель, они не надеются на успех.

Достаточно высокая самооценка проявляется в том, что человек руководствуется своими принципами, независимо от мнения окружающих на их счет. Если самооценка не слишком завышена, то она может положительно влиять на самочувствие, так как порождает устойчивость к критике. Человек в этом случае знает себе цену, мнение окружающих не имеет для него абсолютного, решающего значения. При завышенной самооценке человек уверенно берется за работу, превышающую реальные возможности.

Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. По мере формирования и укрепления самооценки возрастает способность к утверждению и отстаиванию своей жизненной позиции.

Потребность в общении развивается у детей поэтапно. Вначале - это стремление к вниманию со стороны взрослых, затем - к сотрудничеству с ними, далее дети хотят не только делать что-либо вместе, но и ощущать уважение с их стороны, возникает необходимость во взаимопонимании. От того, как сложатся взаимоотношения ребенка с родителями, какое место займет он в этих взаимоотношениях, зависит его отношение к себе. Неоправданно частое подчеркивание родителями реальных и мнимых достоинств ребенка приводит к тому, что у него формируется завышенный уровень притязаний. В то же время недоверие родителей к возможностям ребенка, категорическое подавление детского негативизма может привести к возникновению у ребенка ощущения своей слабости, неполноценности. Для развития положительной самооценки важно, чтобы ребенок был окружен постоянной любовью вне зависимости от того, каков он в данный момент.

Постоянное проявление родительской любви вызывает у ребенка ощущение собственной ценности, но при этом не предполагается, что родители перестанут давать беспристрастную оценку его поступкам. Негативные высказывания родителей о своих детях укрепляются в их сознании и трансформируют самооценку. У младших школьников самооценка основывается на мнении и оценке окружающих и усваивается в готовом виде, без критического анализа. Эти внешние влияния очень существенны вплоть до подросткового возраста.

## **Визуализация «Я капитан»**

### **Инструкция ведущего**

Расслабьтесь тем способом, который вам ближе и приятнее. Дышите ровно, глубоко, медленно... Как во сне... После того как вы почувствуете, что ваше тело полностью расслаблено, а напряжение исчезло, сконцентрируйтесь.

Представьте себе комнату: длинную-длинную, пустую и светлую...

Вы входите в комнату и ощущаете ее огромные размеры... Она такая большая, длинная, высокая... И вы кажетесь себе в ней маленьким... Вы обводите эту огромную комнату глазами... И видите, что все стены заставлены полками слева и справа, до самого потолка, до самого конца... На полках стоят коробки подобно книгам... Вы видите, как из какого-то отверстия сверху свешивается кинолента... Она ползет и опускается все ниже и ниже... Она достает до пола. На полу вы видите кусочек ленты. Вы берете его в руки... И подносите к глазам... Смотрите на свет... Вы понимаете, что на этом кусочке ленты отражены ваши чувства и ощущения, которые вы недавно пережили. И вы понимаете, что здесь, в этих коробках — фильмы, где запечатлена ваша жизнь...

И вы задумываетесь, откуда появилась эта лента... Вы замечаете в углу комнаты лестницу и видите, что она круто идет вверх... Вы поднимаетесь по ней, ваши ноги ощущают твердость ступеней, их крутизну... Вы чувствуете, что вам тяжело подниматься по этой лестнице... Но вы настойчиво поднимаетесь вверх и видите отверстие в потолке, через которое льется яркий солнечный свет...

Вы выходите на крышу и входите в помещение... В этой небольшой комнате вы видите кресло... В углу сидит человек и снимает кинокамерой фильм. Он встает и уходит... Вы садитесь на его место в кресло... И видите: да, это снимается фильм о вашей жизни... Вот ваше детство... Вы смотрите на пленку и видите то, что происходило с вами давным-давно... Сейчас вы понимаете, почему вы имеете такие взгляды на жизнь... Теперь вы знаете, почему вы так думаете о жизни...

Но вы знаете и другое: это случилось в прошлом... Теперь вы выросли и почувствовали себя сильным человеком, способным самостоятельно решать, какой будет ваша жизнь и ваши отношения с людьми... Вы понимаете, что режиссер вашей жизни — вы сами. И вы вольны изменить свою жизнь... Вы напишете новые страницы своей жизни. И они теперь будут зависеть только от вас. Режиссер — вы! Вы можете вернуться назад и мысленно вырезать кадр из фильма... Вы можете и другое (это самое важное) — снимать дальше новый фильм...

И вы замечаете еще одну дверь... Открываете ее... Вы видите перед собой безбрежное синее море... Вы чувствуете много света и солнца. Дует свежий морской ветерок... И вы видите перед собой белый прекрасный корабль... И вы видите свежий лак на его деревянных частях... Вы вступаете на палубу этого корабля... И чувствуете, как она раскачивается на волнах... Вы замечаете две или три мачты... Вы смотрите на них... И видите паруса, наполненные ветром... Корабль чистый и красивый... И все здесь вам нравится...

Вы задумываетесь о том, кто же ведет этот корабль? И видите рубку, где стоит капитан в белой фуражке... Он стоит у руля... Вы подходите к нему... И происходит нечто удивительное: вы видите, что он снимает фуражку, кладет ее на палубу, подходит к борту и... прыгает в воду, машет вам рукой и вы слышите его голос: «Корабль — твой... Я оставляю его тебе...»

Это ваш корабль... Вы можете сами выбирать, что делать... Вы можете спуститься вниз и предаться сладкой лени... Вы можете выпустить руль из рук... А можете взять штурвал в свои руки...

Вы поднимаетесь, берете капитанскую фуражку, надеваете ее на свою голову... Вы становитесь за штурвал... Вы стали капитаном этого корабля... Вы ведете его к своей цели через шторм и бурю навстречу солнцу и людям... Берите на себя ответственность за свой курс! Ведите свой корабль уверенно! Имя вашего корабля — жизнь...

Вы спокойны. А когда вы спокойны — вы красивы, когда вы красивы — вас любят... Когда вас любят — вы счастливы... Вы спокойны... Вы уверены... Вы свободны... Вы — хозяин своей жизни.

## **Завершение занятия**

### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?

- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## Занятие 7.

### Самооценка. Роль самооценки в жизни человека (продолжение)

#### Оборудование

Бланки для определения самооценки «Шкала самооценки личности».

#### Ход занятия

#### Приветствие

#### Упражнение «Если бы...»

Участники сидят в кругу, и каждый по очереди говорит, что можно было бы сделать всей группой, что делал бы он сам в этом случае, что делал бы один из членов группы, по мнению автора. Идеи, например первый участник, сообщает, что можно было бы всей группой сходить в театр, при этом он бы смотрел спектакль, а Иванов угощал бы их всех шампанским. Его сосед говорит, что всем классом можно было бы сыграть в футбол, при этом Кузнецов был бы судьей на линии, а он был бы фанатом и швырял с трибуны дымовые шашки. И т.д. пока не выскажутся все.

#### Упражнение «Эксперимент»

Два участника выходят из помещения. Остальные договариваются, что, когда первый из них вернется и начнет рассказывать что-либо остальным, его будут слушать внимательно. Другого участника, наоборот, слушать никто не будет, и всячески будут это демонстрировать. При обсуждении использовать вопросы к двум участникам:

Что чувствовал во время рассказа?

Хотелось ли дальше продолжать рассказывать?

#### Основная часть

#### Формулирование темы занятия, основных целей

Ведущий. На прошлом занятии мы говорили, что характер самооценки (благоприятная, т.е. адекватная и неблагоприятная - завышенная или заниженная) влияет на поведение человека, успешность его деятельности и общения. На сегодняшнем занятии мы продолжим исследование уровня своей самооценки. Знание об уровне самооценки – это, прежде всего, повод для размышления и импульс к изменению самого себя в лучшую сторону.

#### Шкала самооценки личности

Каждому студенту предлагается бланк методики, содержащей инструкцию и задание.

Ведущий. Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.п. Уровень развития каждого человека, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, верхняя - наивысшее. Ниже представлено семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье,
- 2) умственные способности,
- 3) характер,
- 4) авторитет у сверстников,
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки,
- 6) внешность,

7) уверенность в себе.

На каждой линии написано, что она обозначает.

На каждой линии черточкой (-) отметьте, как Вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (X) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон Вы были бы удовлетворены собой и почувствовали гордость за себя.

Итак: «-» - уровень развития у Вас качества, стороны личности в настоящий момент.

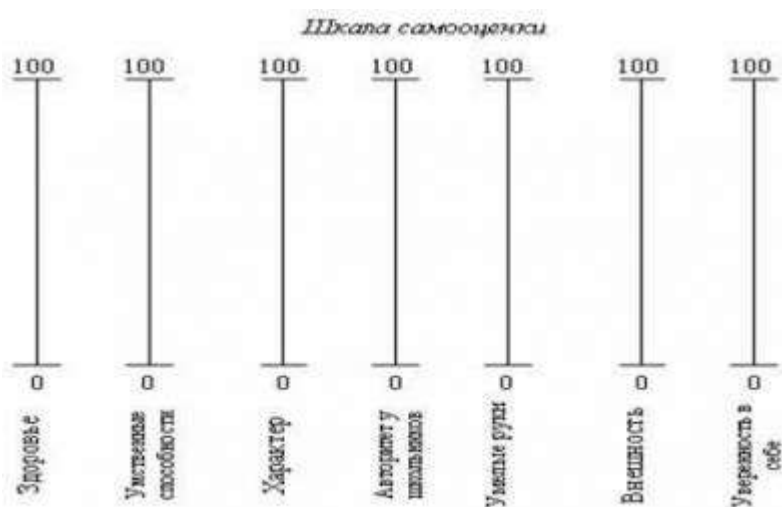
«X» - такой уровень развития качества, стороны, к которому Вы стремитесь, достигнув которого, Вы будете удовлетворены собой.

Вертикальная линия условно обозначает развитие определенного качества, стороны человеческой личности от низшего уровня (нижняя точка) до наивысшего (верхняя точка).

Например, на линии «здоровье» нижняя точка указывает на совершенно больного человека, а верхняя - абсолютно здорового.

Далее изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы.

При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными черточками, середина - едва заметной точкой.



Обработка результатов:

Обработке подлежат ответы на шести линиях (шкалах). Шкала «здоровье» рассматривается как тренировочная и не учитывается или, в случае необходимости, анализируется отдельно. Как уже отмечалось, размеры каждой линии равны 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику, для удобства выражаемую в баллах (например, 54 мм = 54 балла). Обработка включает следующие этапы:

Ведущий предлагает учащимся определить уровень притязаний в отношении данных качеств. По каждой из шести шкал («ум», «способности», «характер», «авторитет у сверстников», «умелые руки», «внешность», «уверенность в себе») определяются:

- уровень притязаний в отношении данного качества - по расстоянию в миллиметрах от нижней шкалы («0») до знака «X»;
- высота самооценки - от «0» до знака «-»;
- величина расхождения между уровнем притязаний и самооценки - разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака «X» до «-»; в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом. Записывается значение каждого из трех показателей (уровень притязаний, самооценки и величины расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

Далее определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «X» (для определения дифференцированности самооценки). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке студентом разных сторон своей личности. Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем более условной оказывается средняя мера и, соответственно, тем меньшее значение она имеет. При очень сильно дифференцированном, когда некоторые стороны своей личности студент оценивает



очень высоко, а другие - очень низко, анализ средней меры, по существу, теряет смысл и поэтому результаты теста «Как у тебя с самооценкой?» прошлого занятия могут быть использованы лишь для ориентировки.

### **Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг»**

Ведущий. Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание спокойное и размеренное, покой — покой — покой.

Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает, частичками, «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше, энергия — клубок желтых ниток.

Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох — выдох. Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы — на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь, что за звуки, почувствуйте запах, что это за запах. Цветы, какие они — цвет, форма, большие — маленькие — запах.

Идите, идите по лугу. Вы идете по дороге, что это за дорога — узкая — широкая, извилистая — прямая, что под ногами — трава — песок — щебень — асфальт, что чувствуете. Лес — вы заходите в него. Запах, звуки, какие деревья. Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она — широкая — узкая, глубокая — мелкая. Вы входите в воду, холодная — теплая. Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова — луг. Какой это луг? Запах — цветы — ветерок. Что за аромат и свежесть... А теперь на счет три, каждый откроет глаза. На счет три — раз, два, три — открыли глаза. Задание — изобразите в цвете то, что каждый увидел.

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## **Занятие 8. Тренинг уверенности в себе.**

### **Цель занятия**

Усиление «Я», отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции, овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа «Я».

### **Оборудование**

Инструкции к упражнению «Официант, в моем супе муха», листы со схемами наблюдения за поведением центральных участников, различных видов проявлений в поведении.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Приветственное письмо»**

Ведущий. Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и

оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ упражнения по следующей схеме:

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

## **Основная часть**

### **Формулирование темы занятия, основных целей**

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

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

Существует целый ряд характеристик уверенного поведения:

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

Если ты - уверенный человек, то:

- Чаще добиваешься того, к чему стремишься. Чаще, чем не добиваешься.
- Умеешь высвобождать энергию, что делает тебя сильнее и высвобождает подавленные чувства.
- Свободно высказываешь свою точку зрения и добиваешься того, чтобы тебя слушали. Уважая при этом права слушающих.
- Легче принимаешь решения.
- У тебя минимальный страх и тревога перед будущим.
- Ты оптимистичен, как правило.
- Отношения с людьми развиваются в желаемом тебе направлении.

### **Мини-лекция. Пути выхода из неуверенности**

Что мешает быть уверенным?

1. Твои комплексы.
2. Смутное представление о будущем деле: нет четких образцов, как сделать и сам не знаешь конкретно, чего хочешь.
3. Страхи и опасения за последствия, ожидание враждебности, гнева и отрицательных реакций со стороны других людей.
4. Недооценка себя. Не чувствуешь за собой права занимать твердую позицию и требовать коррективного и честного отношения к себе.
5. «Плохая самопрезентация»: обычно выражаешь свои мысли смутно, неубедительно, противоречиво или эмоционально.

### **Упражнение «Затруднительные ситуации»**

Ведущий. В вашей жизни нередко бывают затруднения, в которых и выясняется, что вам не хватает уверенности. Рецепт тут единственный - эти затруднительные для вас ситуации надо преодолеть. На доске ведущий записывает варианты учащихся.

Примерный перечень ситуаций, где обычно не хватает уверенности:

- войти в аудиторию или комнату, наполненную людьми. Ты опоздал к началу доклада, заседания;
- сделать замечание, высказать недовольство;
- сказать «нет», не обидев человека, которому не отказывал раньше;
- разрешить конфликт;
- сказать комплимент;
- высказать критику;
- противостоять обману и манипуляции;
- отстаивать свое право на что-либо;
- договориться с неприятным человеком;
- не поддаваться уговорам приятных тебе людей;
- сказать или сделать не то, чего ждут от тебя, не испытав затем угрызений совести или чувства вины;
- ты вполне можешь расширить перечень аналогичных ситуаций. Все они каждый раз дают тебе мини-, миди- или макси-стресс.

### **Упражнение «Официант, в моем супе муха»**

Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах. Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться. Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения. Попросите двух исполнителей выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру.

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

#### **Роль А**

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

#### **Роль Б**

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

#### **Анализ:**

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

Ведущий и наблюдатели интерпретируют невербальное поведение участников игры, уделяя внимание позе, расположению в пространстве, интонации и громкости голоса, направлению взгляда, использованию жестуляции. Выделяются положительные и отрицательные моменты, которые способствуют или препятствуют эффективному взаимодействию при собеседовании.

Схема наблюдения за поведением центральных участников

Критерии	Уверенность	Неуверенность	Агрессия
1. Поведение в начале игры (установление контакта)			
2. Изложение цели			
3. Реакция на слова управляющего			
4. Как добивается своей цели			
5. Поведение в середине игры			
6. Выход из контакта			

#### Различные виды проявлений в поведении

Проявления уверенности	Проявления неуверенности	Проявления агрессии
Доброжелательность Голос (тембр, акцентирование) Улыбка Настойчивость Использование местоимения "Я" Уместные жесты Контакт глаз Ориентация на собеседника Решительность Шутка, юмор Выслушивание	неуместные паузы дрожащий голос, тихий голос перебивание извинения, оправдания длинная, нечеткая речь вздохи невыдержанность цели ответ вопросом на вопрос неестественная улыбка бегающий взгляд	Неуважительная, фамильярная форма обращения Ирония Категоричность Пренебрежение Грубые, резкие слова Раздражительный тон Излишне громкий голос Захват пространства Указывающие жесты Взгляд свысока, излишне пристальный

#### Жесты:

##### Позитивные жесты:

Раскрытые руки ладонью вверх – дружелюбие, открытость, желание сотрудничать

Руки у щеки – раздумья, нерешительность

Наклоненная набок голова – интерес

Прищуривание глаз – поиск решения

Потрагивание, легкое потирание носа, при этом ерзанье на стуле, поворот боком – сомнение

Устойчивый визуальный контакт – открытость, но чрезмерно пристальный может быть истолкован как подозрительный.

Почесывание подбородка – процесс принятия решения

Прикусить зубами кончик какого – либо предмета ( дужку очков, карандаш, ручку) – требуется дополнительная информация

##### Негативные жесты:

Руки, скрещенные на груди – оборонительная, защитная реакция

Рука закрывает нижнюю часть лица, большой палец подпирает подбородок – критическая оценка

Взгляд в сторону – подозрение и сомнение

Поворот головы в сторону на 45 градусов – вежливый отказ от общения.

Сжатый кулак – властность, решимость, агрессия

##### Поза и особенности внешнего вида:

Расстегнутый пиджак – открытость, свободное поведение

Руки разведены в стороны, плечи приподняты – недоумение, бессилие.

Попытки приблизиться к партнеру по общению – стремление достичь более дружеских взаимоотношений

Ноги ( все тело) обращены к выходу – желание закончить беседу

Преувеличенно внимательная манипуляция предметами ( ручка, карандаш), отстукивание им каждого слова – раздражение

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

### **Мини-лекция. Два пути из неуверенности**

1. Ты ежедневно вспоминаешь и даже выполняешь свои обязанности перед близкими людьми, коллегами, партнерами, руководителями. А часто ли вспоминаешь свои права? И знаешь ли их?

Ты имеешь право:

- быть независимым;
- быть выслушанным и принятым всерьез;
- действовать в стиле уверенного в себе человека;
- отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым и эгоистичным;
- просить то, чего хочешь;
- делать ошибки и быть ответственным за них;
- не быть напористым, не напоминать, не настаивать на своем и не иметь дело с теми, кто желает сделать тебя таким.

2. Вся жизнь — спектакль. Играй в нем роль независимого человека. И вся твоя застенчивость, неуверенность исчезнет.

### **Упражнение «Всеобщее внимание»**

Центровой участник садится напротив остальных и просто молча смотрит на всех. Затем идет обсуждение манеры его поведения в мини-стрессовой ситуации. Выслушиваются высказывания центрального участника о своих чувствах.

### **Упражнение «Метафора»**

Участник выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

- какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?
- какие люди могут его окружать?
- какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?
- какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## **Занятие 9.**

### **Самореализация. Механизмы психологической защиты**

## **Цель занятия**

Передача знаний о внутренних механизмах, помогающих и препятствующих самореализации личности.

## **Оборудование**

Текст сокращенного опросника Плутчика – Келлермана – Конте, текст визуализации «Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит», релаксационная музыка.

## **Ход занятия**

### **Приветствие**

### **Упражнение «Десять недостатков»**

Участники рассаживаются в круг. Один участник выходит. В группе определяются 10 его негативных характеристик или просто качеств. Вернувшийся участник сможет войти в круг, разгадав 3 качества, названные в его отсутствие недостатками. Остальные качества ему не сообщаются.

## **Основная часть**

### **Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. В течение всего времени философы и ученые стремятся расширить свои представления о сущности человеческой личности. Тем не менее, отдельные ее феномены так и остаются непознанными. К таковым относится и область бессознательных проявлений личности, в частности система психологической защиты. Механизмы психологической защиты функционируют в ежедневном опыте любого человека и остаются при этом мотивом поведения, скрытым от него самого и от неопытного наблюдателя. Психологическая защита является одним из самых противоречивых свойств в структуре личности, поскольку одновременно способствует как стабилизации личности, так и ее дезорганизации.

В словаре психологическая защита определяется как специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Такое понимание отражает функциональное назначение – ограждение сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний, – но не проясняет содержания психологической защиты. Часть авторов рассматривает данный феномен так широко, что включает в него любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт. Каждый наш день — это смешение добра и зла. Мы постоянно вынуждены противостоять неудачам, стрессам, конфликтам, опасностям, защищаться от них. Природа дала человеку механизм, позволяющий закрыться, спрятаться от опасностей. Это механизм психологической защиты — подсознательная система моделей поведения, сформированная на основе жизненного опыта человека. Она ограждает его от отрицательных эмоций, страха, тревоги, возникающих на основе травмирующей информации из внешнего мира. Классическую характеристику вида защит дал австрийский психоаналитик З. Фрейд.

Виды защит по З. Фрейду:

Отрицание — стремление избежать информации, вызывающей тревогу.

Идеализация (обесценивание) — попытка человека найти идеального защитника от всех бед и удачное решение проблем.

Проекция — человек бессознательно переносит свои чувства, желания на другое лицо.

Рационализация — человек осознает и использует только ту часть информации, которая может характеризовать его поведение как правильное и одобряемое.

Замещение — перенос действия с недоступного объекта на доступный.

Сновидение — вид защиты, при котором недоступное действие переносится в другую форму — сюжет сновидения.

Ведущий. Психологические защиты помогают личности построить барьеры на пути неблагоприятных влияний. Но это явление относительное. Надежнее программа аутотренинга, где человек учится управлять своими чувствами, эмоциями и мыслями — владеть собой. Преодолению

страха и беспомощности помогает активная позиция в преодолении ситуации. Решительность для многих — своеобразная защита от тревог в окружающем мире.

### **Опросник Плутчика – Келлермана – Конте**

Ведущий предлагает учащимся определить виды защит, свойственные именно им.

Ведущий. Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

- Со мной ладить очень легко
- Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
- В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
- Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
- Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
- Я легко выхожу из себя
- Меня раздражают люди, которые командуют другими
- Я считаю себя исключительно справедливым человеком
- В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
- Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
- Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
- Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
- Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
- Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
- Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
- Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
- Я плохо помню лица
- Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
- Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
- Люди мне никогда не надоедают
- Я мало что могу вспомнить из своего детства
- Другие считают меня излишне доверчивым
- Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
- Я не теряю никогда оптимизма
- Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
- Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
- Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
- Я легко принимаю брошенный другим вызов
- Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
- От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
- Я грызу ногти
- Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
- Я не люблю карьеристов
- Я много говорю неправды
- Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
- Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
- Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
- Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
- Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
- Я с трудом произношу непристойные слова
- Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
- Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным
- У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
- В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
- Я часто влюбляюсь

- Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

### Обработка теста

Восемь эго-защитных процессов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные указанные ниже утверждения, разделенных на число утверждений в каждой шкале. Напряженность психологических защит подсчитывается по формуле (число «+» ответы – число утверждений) x 100%.

№п/п	Названия шкал	Номера утверждений	n
1	Вытеснение	11, 17, 21, 36, 46	5
2	Регрессия	2, 6, 15, 18, 27, 31, 34, 35, 43	9
3	Замещение	5, 11, 14, 26, 38	5
4	Отрицание	1, 12, 20, 22, 24, 45	6
5	Проекция	7, 16, 23, 33, 39, 41	6
6	Компенсация	3, 9, 13, 28, 42	5
7	Гиперкомпенсация	10, 30, 32, 37, 40	5
8	Рационализация	4, 8, 19, 25, 29, 44	6

Ведущему при обсуждении результатов теста понадобится умение интерпретации.

### Визуализация «Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит»

Ведущий. Представьте себе, что вы пишете книгу, в которой вы сами действующее лицо. Вам нужно определить кого-то в своей жизни, кто, как вы знаете, любит вас. Важно не то, что вы его любите, важно, что вы знаете, что она (или он) любит вас. Поищите среди людей, которых вы знаете в своей жизни, пока не найдете такого человека.

Вы сидите за столом, на котором стоит пишущая машинка, лежит бумага, карандаш. Напротив вас – окно, или, может быть, стеклянная дверь, ведущая наружу. Там, занятый своим делом, находится тот, кто любит вас. Как раз в этот момент вы подошли в своей книге к описанию этого человека. Вы смотрите на него (нее), с удовольствием перебирая все возможности того, как вы описали бы в словах этого человека, что позволило бы читателю увидеть его (ее) так, как видите вы. Вы описываете для себя особенные жесты, слова, взгляды, особенности поведения, которые делают человека именно таким. Вы слушаете собственное описание, переживаете те чувства, которые приходят и проходят через вас и, при этом, смотрите через стекло.

Когда ваше описание близится к концу, вы мягко меняете позицию и восприятие. Вы «уплываете» со своего места за столом, «выплываете» наружу и входите в человека, который вас любит. Здесь вы прерываете то, чем были заняты, поднимаете глаза, и видите себя сидящим и работающим над книгой. Вы видите себя глазами того, кто вас любит; в первый раз видите то, что видит тот, кто вас любит, когда смотрит на вас. Вы прислушиваетесь и слышите, как он слышит ваши слова, как он описывает вас. Видя себя глазами того, кто вас любит, вы обнаруживаете качества и свойства, о которых вы не знали, или даже которые считали недостатками. Рассматривая себя сквозь призму мыслей, восприятий, воспоминаний того, кто вас любит, вы находите, что заслуживаете любви, обнаруживаете, что сделали другого человека богаче просто тем, что явились собой. Вы видите и слышите, что в вас нравится этому человеку. Удерживая все, что стоит знать, вы медленно возвращаетесь в самого себя, помня, кем и каким вы являетесь для того, кто вас любит.

### Завершение занятия

#### Упражнение «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?



## Занятие 10.

### Самореализация. Очная ставка с субличностью .

#### Цель занятия

Показ того, что все люди разные, но каждый прекрасен, потому что он уникален. Рецепт достижения гармонии с самим собой.

#### Ход занятия

#### Приветствие

#### Упражнение «Мои предпочтения»

Ведущий раздает листы и просит участников задумать свой любимый цвет и затем описать его тремя словами (например, для «синего» – прохладный, расслабляющий, отстраненный).

Участников отвечают на вопрос: «Если бы у Вас в зоопарке была возможность сфотографироваться с любимым животным, кого бы Вы выбрали?» и описать животное тремя словами (например, для «тигра» – сильный, опасный, напружиненный).

Участники задумывают свой любимый город и придумывают для него три характеризующих слова (например, для «Санкт-Петербурга» – интеллектуальный, деловой, освежающий).

Ведущий сообщает участникам, что:

- три характеристики цвета – это то, как видят их окружающие;
- три характеристики животного – как они видят сами себя в общении с окружающими;
- три характеристики города – какими они хотели бы видеть себя в работе.

Вопросы для обсуждения результатов с группой:

Что вы думаете о результатах этого упражнения?

В какой степени результаты упражнения могут дать настоящий ключ к восприятию себя?

В чем риск и цена того, чтобы воспринимать, описывать и оценивать человека, используя ограниченные и неконкретные характеристики?

#### Основная часть

#### Упражнение «Разговор субличностей»

**Ведущий.** Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен. Одиннадцатиклассник, например, разрывается между желанием развлечься на дискотеке и необходимостью подготовиться к завтрашней контрольной работе по математике. Учитель, вернувшись, домой, совершает выбор между профессиональным долгом (проверить пачку тетрадей), супружескими обязанностями (приготовить семье ужин) и желанием поваляться на диване с интересной книжкой. И это только самые простые ситуации будничного выбора. А ведь иногда наши противоречивые мотивы буквально раздирают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом. Создатель психосинтеза Р. Ассаджиоли назвал таких «внутренних людей» субличностями. Это именно они нарушают гармонию внутри нас и вызывают ситуацию внутриличностного конфликта. Мы сможем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире.

1 этап. Ведущий дает установку записать абсолютно все желания, которые приходят в голову, не ограничивая себя. Можно начинать с «Я хочу...». Не останавливаться, даже, если желания иссякли -

просто вести волнистую линию — наверняка в голову придет еще какая-нибудь мысль

**Ведущий.** Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и авторучки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову.

Подчеркиваю — абсолютно все, любые желания! Это может быть желание пойти в туалет или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя. После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строчки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля — достаточно двух-трех сантиметров.

Работа будет продолжаться в течение пятнадцати—двадцати минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, — не останавливайтесь, Если вам все понятно, то можете начинать работу.

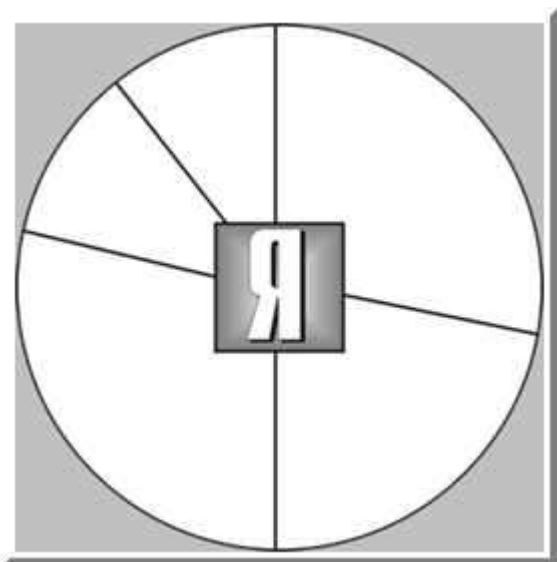
2 этап. Каждый называет количество зафиксированных желаний. Обращается внимание на их разноплановость. Затем все желания группируются по каким-либо критериям. Должно получиться от 3-х до 6-ти групп. Количество желаний в группе может быть разным.

**Ведущий.** Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний (Отвечает каждый участник). Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие — с романтическими мечтами, третьи — с нацеленностью на личностное развитие. Впрочем, у каждого они особенные. Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом — для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком дробной классификации. Неплохо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным.

3 этап. Под списком желаний участники записывают названия выявленных групп желаний. Ведущий говорит, что в каждой из записанной группы желаний отражается определенная субличность, проявившаяся здесь и сейчас. Как будто за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий свой собственный склад личности и мечтающий именно об этом и ни о чем другом. Как можно было бы назвать такого человека? После написания названий участники изображают «диаграмму личностей». Размеры секторов определяются в соответствии с количеством желаний каждой субличности.

Ведущий. Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас. Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека? Попробуйте придумать названия получившимся сублиčnostям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребущие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия — тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками.

Дождавшись момента, когда большинство участников справится с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму субличности», распределив названия субличности по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой субличности.



После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих субличностей и количество желаний, попавших с соответствующую группу. Ведущему надо обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом. Ведущему следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме субличностей», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия, бывают очень остроумными и емкими — «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

Обсуждение. Ведущий поощряет высказывания участников и их комментарии собственным «диаграммам субличностей», но не настаивает на этом.

4 этап. Психодраматическая процедура.

**Ведущий.** Итак, нам удалось вычленил некоторые из наших субличностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает с ними поближе познакомиться и попытаться выяснить, какая из них для вас наиболее значима? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний.

Затем протагонист выбирает из участников группы тех, кто, по его мнению, сможет исполнить роли каждой из его субличностей и объясняет им суть их ролей и содержание желаний, характеризующих каждую. Затем протагонист должен встать в середину круга. Субличности занимают место вокруг него. Задача протагониста слушать. Задача каждой субличности убедить его в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности. Пока протагонист и его субличности подготавливаются, ведущий дает наставления группе относительно внимательного наблюдения за тем, что будет происходить в дальнейшем.

**Ведущий.** Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности будут говорить одновременно. У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом

- Поднятие руки – просьба какой-нибудь субличности говорить громче.
- Опускание руки – говорить тише
- «Захлопывание» горизонтальных ладоней - знак замолчать этой субличности
- Движение руки к себе – знак приблизиться
- Руки, скрещенные над головой – означает просьбу замолчать всем.

Только после четкого уяснения инструкции по сигналу ведущего субличности начинают убеждать протагониста. Сила эмоционального воздействия этой процедуры очень велика. Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста. Сразу после того, как протагонист подает знак о прекращении говорения, ведущий просит его расставить субличности вокруг себя таким образом, чтобы он ощущал себя комфортно.

Обсуждение. Ведущий обращается к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?». Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица.

Возможно, возникнет необходимость проведения традиционных психодраматических процедур –

деролинга (снятие роли) и шеринга (вербального или невербального выражения сопереживания протагонисту).

## **Завершение занятия**

### **Упражнение «Живая анкета»**

# **Занятие 11.**

## **Самореализация. Транзактный анализ**

### **Цель**

Помощь студенту в определении способов взаимодействия с окружающими.

### **Оборудование**

Текст теста на определение состояний личности, инструкция к ролевой игре «На приеме у психолога».

### **Ход занятия**

### **Приветствие**

### **Упражнение «Общий рассказ»**

Все рассказываются по кругу. Один начинает рассказ на какую-либо тему (например, детектив), но произносит только первое предложение. Рядом сидящий участник произносит второе предложение и т.д. – по кругу.

### **Основная часть**

#### **Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Установлено, что младенцы, в течение длительного времени лишенные физического контакта с людьми, необратимо деградируют и, в конце концов, погибают от той или иной неизлечимой болезни. В сущности, это означает, что явление, которое специалисты называют эмоциональной депривацией, может иметь смертельный исход. Эти наблюдения привели к идее сенсорного голода и подтвердили, что наилучшими лекарствами от нехватки сенсорных раздражителей являются разного вида прикосновения, поглаживания и т.п. Что, впрочем, известно практически всем родителям из собственного повседневного общения с младенцами. Аналогичный феномен наблюдается и у взрослых, подвергнутых сенсорной депривации. Экспериментально доказано, что такая депривация может вызвать краткосрочное психическое расстройство или по меньшей мере стать причиной временных отклонений в психике. В прошлом социальная и сенсорная депривация проявлялась в основном у заключенных, приговоренных к длительным срокам одиночного заключения. Действительно, одиночное заключение – самое тяжелое наказание, которого боятся даже закоренелые и стойкие к физическому насилию преступники. Социального психолога, изучающего проблемы общения, интересует, что происходит с ребенком после того, как он подрастает и естественным образом отдаляется от матери. Все, что наука может сказать на этот счет, можно свести к «народной мудрости»: «Если тебя не гладят по головке, у тебя спинной мозг высыхает». После короткого периода близости с матерью всю остальную жизнь индивидуум должен блуждать меж двух огней, пытаясь постичь пути, которыми ведут его Судьба и инстинкт самосохранения. С одной стороны, он будет постоянно упираться в социальные, психологические и биологические силы, факторы, не дающие ему продолжать прежние отношения, столь привлекательные в младенчестве; с другой – постоянно стремиться к утраченной близости. Чаще всего ему придется идти на компромисс. Придется учиться иметь дело с гораздо более

тонкими, иногда символическими формами поглаживаний: рукопожатием, иногда просто вежливым поклоном – хотя врожденное стремление к физическому контакту не исчезнет никогда.

Процесс достижения компромисса можно называть по-разному, например сублимацией; но как ни назови, младенческий сенсорный голод в конечном счете трансформируется в жажду быть замеченным или потребность в признании. По мере того как путь к достижению этого компромисса усложняется, люди все больше отличаются друг от друга в своем стремлении быть замеченными. Эти различия в запросах и делают столь разнообразными социальные взаимодействия, определяя в какой-то степени судьбу каждого человека. Так, киноактеру могут требоваться еженедельно сотни «поглаживаний» от анонимных и безразличных ему поклонников, чтобы его «спинной мозг не высох», а ученому может быть достаточно одного поглаживания в год от уважаемого и авторитетного коллеги.

Любое социальное взаимодействие предпочтительнее отсутствия такового. Эксперименты на крысах подтвердили это; наличие контакта благотворно отражалось не только на физическом, умственном и эмоциональном состоянии крыс, но и на их биохимических показателях, вплоть до степени сопротивляемости организма лейкемии. Эксперименты привели к поразительному выводу: на здоровье животных одинаково благотворно сказываются как мягкое поглаживание, так и болезненный электрический удар.

Сегодня на уроке мы познакомимся с вами с теорией Эрика Берна, в которой он достаточно показал, каким образом мы выстраиваем свое взаимодействие с другими людьми, как получаем поглаживания, какими методами пользуемся для этого, как заполняем свое психологическое пространство, и чем в конечном плане это может закончиться.

Для начала давайте ответим на вопросы, которые я вам зачитаю. Для этого оцените каждое из высказываний в баллах от 0 до 10. Если полностью подходит к Вам, то ставьте 10, если совсем не подходит – 0. Если частично согласны с утверждением, то можете поставить 2, 4, 6 или 8 баллов в зависимости от степени согласия.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители как более взрослые люди должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурочиться, как маленькому.
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
16. Я — увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека — объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступить.
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

Обработка результатов тестирования—самотестирования. Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам:

I: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

II: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

III: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Что значат полученные данные, мы узнаем немного позже, после того, как познакомимся с теорией транзакционного (транзактного) анализа Эрика Берна.

Ведущий. Немного из истории... Среди пациентов Эрика Берна оказался преуспевающий адвокат. Адвокат поведал ему случай, произошедший с неким работником на ранчо. Работнику помог

оседлать лошадь одетый под ковбой восьмилетний парнишка. «Спасибо тебе, ковбой», – сказал работник. «Я не ковбой, – ответил тот, – я мальчик». А затем адвокат признался Берну: «Вот и я себя чувствую не адвокатом, а мальчиком». Это восприятие взрослым мужчиной себя как мальчика подтолкнуло Берна рассматривать поведение и чувства людей как своего рода производные от трех отдельных психических явлений, которые он назвал «состояниями Я» и обозначил их: Ребенок, Взрослый и Родитель. Эти состояния Я легли в основу структурного анализа личности и стали строительными блоками транзакционного анализа.

Свое название теория Берна получила от слова «транзакция». Транзакция — это единица акта общения, представляющая собой обмен «поглаживаниями» между двумя людьми. В течение транзакции собеседники находятся в одном из трех состояний «Я». Отсюда следует, что транзакция представляет собой обмен «поглаживаниями» между двумя людьми, точнее, между состояниями их Я. Человек, говоря первую фразу, задает тон разговора: невольно выбирает себе и собеседнику подходящее состояние «Я». В процессе взаимодействия могут в большей или меньшей мере проявляться такие состояния человека: состояние «родителя», «взрослого», «ребенка». Эти три состояния сопровождают человека всю жизнь.

В каждый данный момент любой человек проявляет одно из состояний Я – Родителя, Взрослого или Ребенка, с разной степенью готовности может перейти от одного состояния к другому. Каждое состояние Я имеет свою ценность для человеческого организма.

Ребенок – источник интуиции, творчества, спонтанных порывов и радости. Ребенок существует в двух формах: как Приспосабливающийся Ребенок и как Естественный Ребенок.

Приспосабливающийся Ребенок меняет свое поведение под Родительским влиянием. Он ведет себя так, как требует его отец (мать): например, слушая их во всем или не по летам самостоятельно. Уход в себя или слезы – тоже один из способов приспособления. Таким образом, влияние Родителя является причиной, а приспособляющийся Ребенок – следствием. Естественный Ребенок выражает себя спонтанно: например, непослушанием или творчеством.

Взрослый необходим для выживания. Он обрабатывает данные и оценивает вероятности, что очень важно для эффективного взаимодействия с окружающим миром. У него собственные проблемы и способы достигнуть удовлетворения. Например, чтобы перейти улицы с сильным движением, придется произвести множество мгновенных расчетов скорости автомобилей и человека; Взрослый будет стоять на тротуаре, пока расчет не покажет высокую вероятность безопасного достижения противоположной стороны. Удовлетворение, которое мы получаем от горных лыж, полетов, плавания под парусом и других видов спорта, связанных с движением, зиждется на умении производить подобного рода расчеты. Другая обязанность Взрослого – регулировать деятельность Родителя и Ребенка и выступать объективным посредником между ними.

У Родителя две основные функции. Во-первых, он позволяет взрослому человеку вести себя как родитель по отношению к собственным детям, таким образом способствуя сохранению человечества. Его ценность в этом отношении подтверждается тем, что дети, выросшие сиротами, став взрослыми, испытывают большие трудности при воспитании собственных детей, чем те, кто вырос в семье. Во-вторых, Родитель делает многие наши реакции автоматическими, что сберегает энергию и время. Многие делаются так, «потому что так принято». Это освобождает Взрослого от необходимости принимать тривиальные решения, так что он может посвятить себя более важным делам, оставив рутинные проблемы Родителю.

Таким образом, все три состояния Я чрезвычайно важны для выживания. Пример... Студентка обсуждает свою соседку по комнате в общежитии: «Это глупая, безответственная, легкомысленная девчонка (Критикующий Родитель). Мне приходится вместо своих проблем заниматься ее делами (Заботливый Родитель). Иногда мне это кажется просто глупым (Взрослый), но ведь я должна помогать другим, меня же мама этому учила (Приспосабливающийся Ребенок). Однако иной раз мне так хочется ей сказать, чтобы она от меня отвязалась (Свободный Ребенок)».

Одна из задач ТА состоит в том, чтобы дать человеку возможность достаточно легкого доступа к состояниям Я и возможность выбора состояния, которое бы соответствовало его нуждам и желаниям. Причем этот выбор должен базироваться на четком понимании того, что реально доступно и не представляет опасности. Каждое состояние Я имеет присущие ему преимущества и недостатки. Ребенок может быть не только веселым и энергичным, но и подверженным печалью и страху. Взрослый может обдумывать сложные идеи, но при этом неэффективно использовать новую информацию. Родитель обладает большим опытом и знаниями, которые позволяют ему воспитывать

и поддерживать Ребенка, но он может направить Ребенка по ложному пути или нанести ему вред своими наставлениями.

В поведении человека одно из состояний Я обычно доминирует, поэтому в ТА диагностике состояний Я уделяется большое внимание. Давайте обратимся к результатам самотестирования и узнаем какое состояние Я у вас доминирует.

Если на первом месте по количеству баллов II (состояние «взрослый»), то это значит, что вы обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям. Если на первом месте по количеству баллов III (состояние «родитель»), то для вас характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности при взаимодействии с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий.

Если на первом месте по количеству баллов I (состояние «ребенок»), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.

А теперь конкретно рассмотрим насколько эффективно вы выстраиваете взаимодействие с другими людьми.

Расположите соответствующие символы (Д, В, Р) в порядке убывания значений. Что получилось у вас?

ВДР – вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и непосредственны и не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать сохранить эти качества и впредь. Они помогут вам в любом деле, связанным с общением, коллективным трудом, творчеством.

РВД – категоричность и самоуверенность противопоказаны, например, педагогу, организатору – словом, всем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами.

РДВ – такое сочетание способно осложнить жизнь ее обладателю. «Родитель» с детской непосредственностью режет «правду-матку», ни в чем не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Но и тут особых поводов для уныния. Если вас не привлекает организаторская работа, шумные компании, и вы предпочитаете побыть наедине с книгой, кульманом или этюдником, то все в порядке. Если же нет, и вы захотите передвинуть свое Р на второе или даже на третье место, то это вполне осуществимо. Вам помогут и так называемые группы тренировки общения, организованные профессиональными психологами.

ДДД – во главе приоритетной формулы – вполне приемлемый вариант. Скажем для научной работы. Эйнштейн, например, однажды шутливо объяснил причины своих научных успехов тем, что он развивался медленно и над многими вопросами задумывался лишь тогда, когда люди обычно уже перестают о них думать. Но детская непосредственность хороша до определенных пределов. Если она начинает мешать делу, то значит пора взять свои эмоции под контроль.

От особенностей вашего отношения к окружающим зависит то, как развиты навыки эффективного (конструктивного) взаимодействия. Зрелый человек умело использует разные формы поведения, гибко проявляя себя в том или ином состоянии в зависимости от его целей и жизненных обстоятельств.

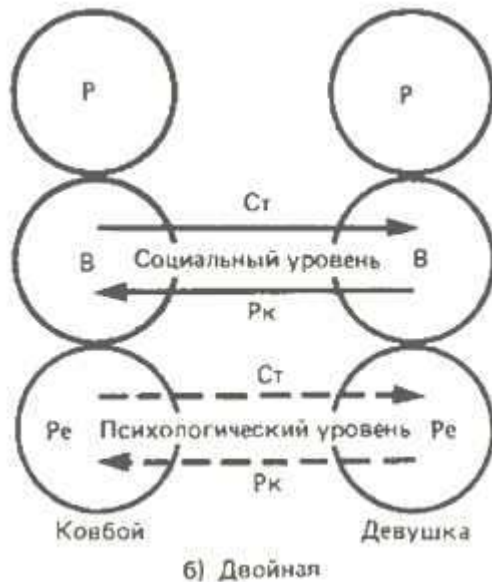
Итак, начался разговор, мы сказали первую фразу, которая задала тон разговора и определила подходящее состояние «Я» вам и вашему собеседнику. А что дальше? Вспомните вечный вопрос подростка: «Ну и что я скажу ему (ей) потом?». Даже большинство взрослых чувствует себя не в своей тарелке, когда общение вдруг прерывается, возникает неловкая пауза, незаполненный интервал времени, когда никто из присутствующих не находит ничего интереснее, чем заметить: «Вам не кажется, что сегодня вечером стены перпендикулярны?». Извечная проблема человека – как организовать часы бодрствования, чем заполнить свое психологическое пространство? И сообщая мы с этим справляемся, играя с разнообразными играми. Есть взрослые, которые играют в «Трудоголика», у них не остается времени для других дел, зато не надо каждый день придумывать, чем заниматься сегодня, не надо менять состояние своего «Я» – оно остается неизменным. Подростки могут самозабвенно играть в пацифистов, скинхедов, хиппи и даже наркоманов. Главное здесь соответствовать роли, которую выбрал, а дальше все по плану. В советское время можно было наблюдать очень интересную «мужскую» игру «Алкоголик», в которую самозабвенно играл не только главный исполнитель роли, но и все его окружение. «Алкоголика» разобрав на всеобщем собрании, разнеся в пух и прах его поведение в обществе и семье, раскритиковав его отношение к жизни (люди принимавшие участие в этом находились в роли строго Родителя), давали ему «последний шанс» (состояние Взрослого), наивно полагая, что он исправится (доверчивый и

наивный Родитель, которых в реальной жизни хоть отбавляй). «Алкоголик» же продолжал исполнять свою роль безответственного ребенка, продолжая пить и дебоширить. В новое время люди играют в новые игры, где могут проявляться все три состояния «Я» играющих.

Берн в одной своей игре привел в пример игру флирта между двумя взрослыми людьми.

Ковбой. Не хотите ли посмотреть конюшню?

Девушка. Ах, я с детства обожаю конюшни!



Мы видим двойную скрытую транзакцию, которая связана с участием четырех состояний Я и часто встречается в играх флирта.

На социальном уровне разговаривают Взрослые о конюшнях, а на психологическом – два Ребенка участвуют в сексуальной игре. Внешне кажется, что инициатива принадлежит Взрослому, но, как и в большинстве игр, исход определяется Ребенком, и участников может ожидать сюрприз.

Значение игр

- Игры передаются от поколения к поколению. Любимая игра каждого человека уходит корнями в прошлое – к его родителям, дедушкам и бабушкам, а побегам – в будущее, к его детям; они, в свою очередь, если не последует вмешательства извне, передадут эту игру своим внукам. Таким образом, анализ игр обретает историческую глубину, обращаясь в прошлое на сто лет и надежно проецируясь в будущее по меньшей мере лет на пятьдесят. Разрыв цепи, связывающей как минимум пять поколений, может иметь положительный эффект, возрастающий в геометрической прогрессии. Особенно когда речь идет о патриархах, исчисляющих число потомков сотнями. При передаче от одного поколения к другому, игры могут изменяться или утрачивать интенсивность, но при этом прослеживается отчетливая тенденция вступать в брак с людьми, играющими в те же или по крайней мере родственные игры. Таково историческое значение анализа игр.
- Воспитание детей – это преимущественно обучение их тому, в какие игры им следует играть. Сколько есть разновидностей культур и общественных классов, столько существует и излюбленных типов игр; различные племена и семейства, в свою очередь, выбирают из них собственные излюбленные разновидности. В этом культурное значение игр.
- Игра, как сыр в бутерброде, заполняет промежуток между времяпрепровождением и близостью. Времяпрепровождение от повторения наскучивает, как однообразные приемы с коктейлем. Близость требует особых обстоятельств, причем и Родитель, и Взрослый, и Ребенок обычно настроены против нее. Общество (Родитель) не терпит искренних чувств, если они проявляются не в интимной обстановке; здравый смысл (Взрослый) подсказывает, что такая искренность может быть ложно истолкована; а Ребенок боится ее, так как она вскрывает истинные мотивы. Поэтому, чтобы избежать скуки надоевшего времяпрепровождения и уйти от опасностей близости, большинство людей в качестве



компромисса выбирают игры, когда они доступны, и игры занимают большую часть времени общения. Таково социальное значение игр.

- В качестве друзей, партнеров и родственников обычно выбирают тех, кто играет в такие же игры. Поэтому «типичный представитель» любого общественного круга (аристократия, молодежная банда, клуб, университетский городок и т.д.) покажется чужаком и чудаком членам другого сообщества. Напротив, член определенного общественного круга, который меняет свои игры, рискует стать изгоем, но обнаружит, что его принимают в другом общественном круге. В этом личностное значение игр.

### **Упражнение «На приеме у психолога»**

Упражнение проводится в форме ролевой игры. Ведущий предлагает обыграть в произвольной форме психологическую консультацию. Одному из участников, играющего роль клиента, ведущий предлагает прочитать инструкцию, где описана его проблема. Остальные участники после завершения диалога психолога с клиентом выдвигают версии, в какие игры «играют» психолог и клиент.

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## **Занятие 12.**

### **Самореализация. Транзактный анализ (продолжение)**

#### **Цель**

Помощь студенту в определении способов взаимодействия с окружающими.

#### **Оборудование**

Текст теста «Знаешь ли ты себя?», схема основных жизненных позиций, текст к упражнению «Расшифровка вашего сценария», релаксационная музыка.

#### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

#### **Тест «Знаешь ли ты себя?»**

Многие из нас боятся реальной жизни, и поэтому предпочитают витать в облаках. Ответьте на вопросы, и вы узнаете, насколько вы прагматичны или реалистичны.

1. Получив газету, просматриваете ли вы ее, прежде, чем начать читать?
2. Едите ли вы больше обычного, когда расстраиваетесь?
3. Думаете ли вы о своих делах во время еды?
4. Храните ли вы письмо от близких людей?
5. интересуется ли вас психология?
6. Бойтесь ли ездить на большой скорости?

7. Избегаете ли вы думать о смерти?
8. Любите ли вы помечтать перед сном?
9. Способны ли устать после 8-часового сна?
10. Делитесь ли вы с другими личными трудностями?
11. Читаете ли Вы любовные романы?
12. Избегаете ли вы одиночества?
13. Бывает ли так, что из-за неприятностей вы заболеваете?
14. Случалось ли вам в задумчивости проезжать нужную остановку?
15. Возникало ли у вас желание жить в другом городе?
16. Считаете ли вы характер человека наследственной чертой?
17. Смотрите ли вы фильм до конца, если он о любви?

«Да» - 5 баллов.

75 – 85. Пожалуй, вы прячетесь от действительности. Не мешало бы изредка взглянуть в глаза реальной жизни. Это поможет вам лучше сориентироваться в жизни и несколько оградить себя от неприятностей.

55 – 70. Ваши мечты не всегда соотносятся с реальной жизнью. Вам это мешает, но не уделяйте этому слишком много внимания и душевных сил. И не ищите совершенного разрешения всех жизненных проблем. Ведь звезды сияют даже тогда, когда их не видно.

30 – 50. Вы смогли установить равновесие между иллюзиями и реальностью. И хотя вам все же свойственна некоторая мечтательность, и даже сентиментальность, вы вполне соизмеряете их с действительными возможностями.

5 – 20. Вы чрезмерно заземлены, прагматичны. Вам не хватает романтичности, она пошла бы вам на пользу. Жизнь, конечно, вещь серьезная, но иногда и чувство юмора помогает преодолеть препятствия.

## **Основная часть**

### **Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Игры, которые используются людьми для заполнения психологического пространства и для получения «поглаживания», могут быть разнообразными. Они очень тесно связаны с еще одним понятием, которому Берн отводил значительную роль в своей теории. Далее мы будем говорить о жизненном сценарии, анализ которого может объяснить, почему мы выбираем те или иные игры, занимаем в общении с людьми ту или иную роль, входим в то или иное состояние «Я».

Все начинается с того, что большинству из нас хотелось бы получать исключительно позитивные безусловные поглаживания. «Люблю тебя таким, какой ты есть» – вот суть таких поглаживаний. Однако более обычны условные поглаживания, которые подразумевают, что мы желанны или любимы, только пока мы достаточно милы, благоразумны или водимся только с теми, с кем следует. В детстве каждый из нас встречается с противоречием между своим стремлением к удовлетворению собственных потребностей и необходимостью ладить с родителями или лицами, играющими их роль (получать от них поглаживания). К возрасту четырех-пяти лет дети начинают понимать, как следует манипулировать окружением и контролировать свое поведение с тем, чтобы получать как можно больше поглаживаний со стороны окружающих. В это время ребенок приходит к основанному на уже полученном опыте существования принципиальному решению относительно того, чего можно ожидать от жизни, и какую позицию по отношению к миру лучше всего занять. То, каким оказывается это решение, зависит от сочетания полученных ребенком позитивных и негативных поглаживаний и от состоятельности того, что сообщено ему родителями. Ко времени поступления в школу дети успевают испытать едва ли не все виды родительского отношения, и все, что в этом смысле может быть новым, только подкрепляет уже усвоенное. Самое важное состоит в том, что решение, принятое ребенком в весьма раннем возрасте, закрепляется как стиль его отношений с окружающими на протяжении всей его последующей взрослой жизни.

Берн описал четыре основные жизненные позиции, которые человек может занимать и защищать всю жизнь в результате своего раннего решения: «Со мной все хорошо, и с вами все хорошо»; «Со мной все хорошо а с вами – нет»; «С вами все хорошо, а со мной – нет» и «Со мной все плохо и с вами все плохо». Те, кто выбрал вариант «Со мной все хорошо, и с вами все хорошо», пришли к

заклучению, что они люди стоящие, что другие в основном тоже хорошие люди и что в жизни в принципе все доступно. Те, кто выбрал вариант «Со мной все хорошо, а с вами – нет», склонны воспринимать других людей как опасных и не заслуживающих доверия, а жизнь – как «выживание наиболее приспособленных». В крайнем выражении такая позиция приводит к формированию параноидальной личности. Вариант «С вами все хорошо, а со мной – нет» представляет собой взгляд на мир человека, пребывающего в состоянии депрессии, а вариант «Со мной все плохо, и с вами все плохо» в своей крайней форме отражает жизненную позицию шизоидной личности.



Схема основных жизненных позиций

Когда ребенок занимает какую-либо жизненную позицию, он усваивает и способы ее защиты и стремится избежать влияний, которые могут ее поколебать. Берн приводит яркий пример патологического развития личности. В детстве Рита имела привычку выбегать навстречу отцу, когда он возвращался вечером с работы, чтобы его встретить. Однако ее озадачивало, что иной раз отец бывал с ней приветлив и заботлив, а иногда – груб и резок. По мере того как такие неприятные случаи учащались, девочке все меньше хотелось вообще встречать отца. Так и получалось, что, когда отец являлся домой в хорошем расположении духа, он корил дочку за то, что она его не встречает, когда же Рита выбегала к отцу, а тот был не в духе, он прогонял ее. Когда Рите было четыре года, между отцом и матерью произошла особенно крупная ссора. В испуге Рита разразилась слезами. В тот момент она и решила, что «мужчины – звери», то есть заняла позицию «Со мной все хорошо, а с

вами (мужчинами) – нет». Став взрослой, Рита начала устанавливать отношения только с мужчинами, склонными к дурному обращению с женщинами, потому что все другие могли поколебать выбранную ею позицию относительно мужчин. Рите необходимо было поступать так, чтобы оправдать психологические затраты, которых потребовало принятое в детстве решение, и доказать себе, что даже самые добропорядочные с виду мужчины под тонкой оболочкой хороших манер прячут свою грубую животную натуру.

От основной позиции человека зависит его жизненный сценарий – генеральный план, который организует жизнь человека. Исследование сценариев явилось конечным этапом разработки Берном теории ТА. Сценарий – это персональный план жизни, выработанный в качестве стратегии выживания. Если родители стараются развить у ребенка чувство собственной значимости, ребенок разрабатывает конструктивный сценарий жизни, в который вкладывает ощущение своей состоятельности, веры в себя и в свое будущее. Деструктивные сценарии являются следствиями решений, принятых с целью совладать с негативными влияниями. Таким образом, от жизненной позиции ребенка зависит разрабатываемый им сценарий.

По Берну, наиболее важные решения, определяющие отношение к жизни, принимаются в первые два-три года, а большая часть сценариев усваивается до шести лет.

По Берну, сценарий проявляется в движениях, жестах, позах, манерах человека. Берн считал, что важную роль в создании жизненных сценариев играют и запомнившиеся с детства фантазии и сказки. Например, история Красной Шапочки несет сообщение «Будь хорошей, вежливой девочкой», внушая, что хорошее поведение и усердие будут в конце концов вознаграждены. Женщины, которые живут по сценарию этой сказки, имеют тенденцию тушеваться, будучи при этом славными и преданными, но в то же время вечными жертвами. Характер сценария зависит и от культурной среды, из которой происходит данный человек. В нашей культуре на протяжении многих поколений для женщин считались уместными такие сценарии, в которых им отводилась роль низшего по отношению к мужчине существа.

### **Упражнение «Расшифровка вашего сценария»**

Ведущий. Сны, фантазии, сказки и детские рассказы могут привести к разгадке вашего жизненного сценария. Если информация урока заинтересовала вас, и вы хотите провести анализ вашего жизненного сценария, попытайтесь угадать, что могут вам сказать образы из ваших снов, фантазий и детских рассказов, связанные с ними чувства. Дайте простор вашей интуиции. Если повезет, то вы будете удивлены тому, как много вы узнали о себе и своем сценарии. А сейчас проведем визуализацию под управлением. Расслабьтесь, закройте глаза.

Представьте, что вы в театре. Это спектакль вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драму или мильонную оперу? Интересный это спектакль или скучный, героический или заурядный – или какой-то еще? Полон ли театр, полупустой или пустой? Будет ли публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Будет ли она аплодировать или уйдет со с спектакля – или что-то другое? Как называется ваш спектакль, спектакль о Вашей жизни? А сейчас свет потушен. Поднимается занавес. Ваш спектакль начинается. Вы видите первую сцену. Эта самая первая сцена вашей жизни. Вы – младенец. Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица? Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознайте то, что сто чувствуете. Осознавайте то, что чувствуете. Может быть, вы чувствуете что-то физически или переживаете эмоции. Чувствуете ли какой-либо запах или ощущаете что-либо на вкус? А теперь на какое-то время осознайте эту первую сцену вашего спектакля...

А сейчас наступила вторая сцена. В этой сцене вашего спектакля вы – ребенок в возрасте от трех до шести лет. Где вы? Что видите вокруг себя? Есть ли кто-нибудь рядом? Кто это? Что они говорят вам? Что вы отвечаете? Слышите ли какие-нибудь другие звуки? Что вы чувствуете в этой сцене? Испытываете ли какие-то физические ощущения или эмоции? Может быть, вы чувствуете какой-то запах или ощущаете что-то на вкус? Затем осознайте то, что видите, слышите, чувствуете во второй сцене вашего спектакля, в которой вам от трех до шести лет... (затем идет сцена жизни от десяти до шестнадцати лет, настоящая сцена, сцена десять лет спустя, последняя сцена сценария).

А теперь вернитесь в настоящее и поделитесь с классом своими ощущениями.

Психолог подводит итог занятию, при этом каждый присутствующий должен понять, что сценарий – это не приговор, а информация для рассуждения и задел для работы над своим будущим. Все классы поведения могут стать для каждого предметом свободного выбора. Правильно применив

информацию урока, каждый становится способен к свободным от игр взаимоотношениям. Отныне у него появляется возможность развивать способности, свойственные самостоятельной личности. У человека должна быть возможность выбора, свобода самому решать, какие выразить чувства из возможного их набора (чувства Родителя, чувства Взрослого или чувства Ребенка), свобода от принуждения играть в игры и испытывать только те чувства, которые в человеке воспитаны.

## **Завершение занятия**

### **Упражнение «Живая анкета»**

## **Занятие 13. Добрый или злой?**

### **Цель занятия**

Работа с моральными качествами «добрый» и «злой», помощь в адаптации в обществе.

### **Оборудование**

Листы и материалы для рисования.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Сосед справа»**

Ведущий. Здравствуйте! Я рад вас видеть. Приглашаю вас всех встать в круг. Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос – «Как ваше здоровье?», например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед.

Получив ответ, ведущий спрашивается у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

#### **Основная часть**

#### **Формулирование темы занятия, основных целей**

Вспомним, что мы делали на прошлом занятии (несколько ответов). На прошлом занятии мы говорили о способах реализации и психологических барьерах, которые выстраивает наша психика, руководствуясь иногда иррациональными установками. Назовите, пожалуйста, какие из них вы запомнили (разговор по кругу). Для того, чтобы реализовать свой природный потенциал необходимо не только осознавать, что с тобой происходит, но и уметь управлять своим состоянием. На сегодняшнем занятии я постараюсь доказать вам, что для успешной самореализации лучше быть в ровном и положительном расположении духа, чем быть злыми и «дуться» на «всех и вся». Я не в коем случае не призываю вас, испытывать только положительные эмоции, это невозможно, но научиться перерабатывать отрицательные эмоции не повредит никому.

Есть одно важное качество, которое нужно человеку в любой серьезной работе, да и вообще в жизни. Это умение обладать своими эмоциями. Разве можно быть хорошим сварщиком с трясущимися от гнева руками? В некоторых профессиях, например, космонавта или летчика, необходимо пройти испытание на эмоциональную устойчивость. Что же это такое и для чего она нужна?

#### **Упражнение «Чувства»**

Центровой участник закрывает глаза, лучше с помощью повязки. Ведущий договаривается со всеми, чтобы все, что будет происходить далее, они воспринимали как игру. Затем он показывает жестом на любого присутствующего, и центровой участник должен «отругать» его. После этого ведущий показывает рукой на другого участника, а центровой его хвалит. Когда центровой снимает повязку, ему показывают, кого он хвалил, а кого отругал. Все трое обмениваются рукопожатиями. При

очередном повторе упражнения можно сделать так, чтобы центровой или отругал или похвалил сам себя. Обсуждение строится по свободной схеме, в зависимости от того, какие акценты собирается расставить ведущий.

Обсуждение упражнения ведущий заканчивает утверждением, того, что только тот, кто умеет владеть собой, считается эмоционально устойчивым человеком, то есть сдержанным. Но открыто выражать все свои эмоции не всегда полезно для вас и для окружающих. Подавлять свои чувства тоже нельзя. Неотреагированные, подавленные эмоции приводят к хроническому напряжению мышц. Эти очаги напряжения постоянно воздействуют на наш головной мозг. В результате такое постоянное напряжение влияет на самочувствие человека.

### **Упражнение «Плохой/хороший»**

Ведущий рассказывает про науку, которая изучает процессы, происходящие в мышечных тканях при определенных нагрузках. Для демонстрации опыта вызывается участник, который на время «эксперимента» исполняет роль испытуемого. У испытуемого должны отсутствовать повреждения на руках, травмы. Когда ведущий убедится, что все в порядке, делает пробное испытание силы вытянутой руки, поднятой испытуемым в сторону на уровне плеч. Делается это так, чтобы участники видели, какое усилие приложил ведущий, чтобы опустить руку испытуемого.

1 эксперимент. Испытуемому дается инструкция: «Закройте глаза и 10 раз произнесите: «Я – плохой!»». После этого испытуемый поднимает вытянутую руку в сторону, а ведущий без труда опускает ее. Затем дается инструкция: «Закройте глаза и 10 раз произнесите: «Я – хороший!»». После этого испытуемый поднимает вытянутую руку в сторону, а ведущий уже с трудом опускает ее.

2 эксперимент. Испытуемому дается инструкция: «Закройте глаза и вспомните ситуацию, когда Вам было плохо, представьте это событие во всех подробностях. Говорить ничего не надо, мы ничего не узнаем об этом. Необходимо просто войти в это состояние. Когда Вы будете готовы, просто кивните нам и поднимите руку как обычно». Затем все происходит, как в первом эксперименте, только во второй раз испытуемому предлагается вспомнить триумф или что-то очень хорошее.

После этого идет обсуждение. Что происходит с человеком, который «заполнен» отрицательными эмоциями? Ведущий подводит участников к осознанию того, что плохое расположение духа ведет к ослабеванию организма.

Ведущий. Организм, находясь в таком состоянии либо бессознательно стремится реализовать свои неотреагированные эмоции, либо просто начинает болеть. Бессознательное стремление реализовать свои неотреагированные, подавленные эмоции приводит к агрессивному, конфликтному поведению. Люди, у которых накопились негативные эмоции, обижают других, конфликтуют, реагируют неадекватно на раздражители. Из вышесказанного ясно, что подавлять свои чувства вредно для вас и для окружающих, и, что хорошо было бы научиться управлять своими чувствами, находить достойные пути выражения своих чувств.

### **Психотерапевтический сеанс «Работа с негативным образом»**

Ведущий. Представьте, пожалуйста, негативный образ. Далее: вспомните, когда вам было хорошо, когда вам дарили подарки, когда вы дарили подарки, сочувствуете (накопление добра). Вспомните, что читали о добре, что вам рассказывали о добрых людях. Почувствуйте, как накапливается энергия добра в сердце и в правой руке. Продолжайте представлять негативный образ и посылайте ему энергию добра. Наблюдайте, что происходит с негативным образом. Открываем глаза.

Теперь необходимо нарисовать негативный образ.

Представление рисунков (по желанию). Если мало времени, рисунок можно рисовать дома.

### **Изучение правил доброты**

Помогай слабым, маленьким, больным, пожилым, попавшим в беду.

Не завидуй.

Прощай другим ошибки.

Будь внимателен к окружающим: может быть, кто-то нуждается в твоей поддержке, помощи, сочувствии.

Как вы понимаете эти правила?

(Обсуждение правил доброты в круге).

### **Упражнения «Два стула»**

Ведущий. Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: «дружелюбное Я» и «раздраженное Я».

### **Упражнение «Рисунок»**

Ведущий. Сделайте два рисунка, которые называются «радость» и «злость». Объясните, какие цвета вы выбрали для своих рисунков и почему?

### **Завершение занятия**

### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## **Занятие 14.**

### **Дремлющий вулкан – гнев внутри меня**

#### **Цель**

Создание условий для формирования

- черт зрелой личности, способной справляться с жизненными трудностями;
- умения принимать и контролировать гнев, как нормальную реакцию, осознавать причины своего гнева.

#### **Оборудование**

Листы и материалы для рисования.

#### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

### **Упражнение «Коллективный счет»**

Участники сидят, опустив головы. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого. При этом выполняются три условия:

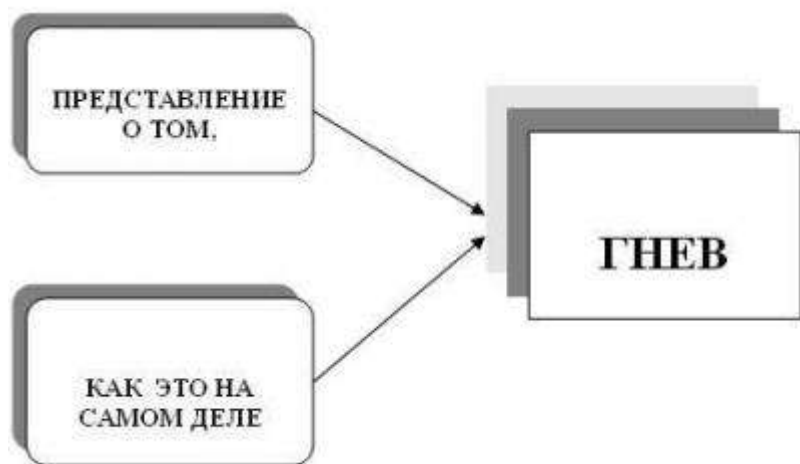
- Никто не знает, кто начнет счет, и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально и невербально).
- Нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд.
- Если нужное число будет названо вслух двумя и более игроками, ведущий снова требует начать с единицы.

После упражнения дать возможность поделиться переживаниями, которые возникли.

## Основная часть

### Формулирование темы занятия, основных целей

Ведущий. Что чувствовали, какие эмоции испытывали, когда делали упражнение? А когда кто-нибудь сбивал счет? **Гнев** – это результат несоответствия нашего представления о мире с тем, что есть на самом деле. Если бы мы не надеялись на то, каким должен быть мир, то не стали бы гневаться. Например, Вернемся к случаю с моей подругой. Я чувствовала досаду, раздражение из-за того, что у меня в процессе жизни сложилось представление, убеждение, что, если человек о чем – либо договорился, то должен сдерживать свое слово. Меня расстроило именно мое представление о дружбе, а не поведение Елены. Елена всегда была такой и всегда ведет себя подобным образом. Как же лучше всего реагировать в подобных ситуациях? Лучше всего переключиться на рассудочную деятельность: «Никто не может разозлить меня. Я злю сам себя, ожидая того, что все будет вести себя в соответствии с моими представлениями, и не пытаюсь принимать людей такими, какие они есть». Я не призываю вас перестать принимать во внимание действия, причиняющие вред. Я призываю вас распрощаться с иллюзией о том, что люди должны всегда поступать в соответствии с нашими ожиданиями.



### Упражнение «Ситуации гнева»

Ведущий. Мы с вами – члены научной лаборатории. Нам необходимо сформулировать ситуации, порождающие гнев. Когда люди могут испытывать состояние гнева? Кто начнет? (Получение отказа, реагирование на агрессию, реагирование на оскорбление, обвинение в чем-то, реагирование на требования, нарушение прав: задели, толкнули, помешали что-то сделать, провокация и т.д.). Наша научная лаборатория хорошо поработала. И это далеко не полный перечень ситуаций, которые порождают гнев. А как вы понимаете слово гнев? (Несколько ответов).

Итак, гнев – сильное чувство негодования, страстная, порывистая досада, запальчивый порыв, вспышка озлобления, злоба.

### Разговор по кругу, мини-лекция о проявлениях гнева

Ведущий задает вопросы учащимся:

- Как давно вы гневались в последний раз?
- Кто послужил причиной гнева? (Что послужило причиной гнева?)
- Что вас задело больше всего?
- Что вы выиграли в результате выплеснутого гнева?
- Что проиграли?
- Вспомните, могли ли вы себя контролировать?

Далее обсуждение идет о физическом переживании гнева, на доске ведущий пишет основные из них:

- Жар
- Напряженные мышцы рук и плеч



- Рычащий (визжащий) голос
- Дрожь
- Сжатые кулаки
- Стиснутые зубы
- Прерывистое дыхание
- В груди кипит, как в паровом котле, который вот-вот лопнет – необходима разрядка

Упражнение «Разговор по кругу» ведущий заканчивает тем, как состояние гнева влияет на общее состояние человека:

- сознание суживается;
- ситуация воспринимается односторонне;
- видится лишь один вариант проблемы;
- невозможность посмотреть на себя и ситуацию со стороны;
- не видятся последствия нашего поведения;
- видится, что нарушена «справедливость»;
- ощущение цейтнота (надо что-то делать и немедленно).

Ведущий. Да, люди, которые испытывали гнев, гневались, могут просить прощения, извиняться. Им стыдно, что они не справились со своими чувствами: «Виноват, исправлюсь!». Гнев – древняя реакция на агрессию, которую можно и нужно взять под контроль. Бывает, что гнев дает почувствовать себя сильнее, свободнее, однако. Гнев – не показатель силы, а, скорее, свидетельства нашей слабости, обидчивости, ранимости, незащитности.

### **Упражнение «Мой гнев»**

Ведущий. Примите удобную для вас позу. Закройте глаза. Расслабьтесь. Почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Позвольте себе наблюдать за собой.

Вспомните, пожалуйста, одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Представьте обстановку, услышьте людей, окружающих вас.

Как и где зарождался ваш гнев?

Где он находился?

Какого он цвета?

Имеет ваш гнев форму? Если имеет, то какую?

Из какого материала он состоит?

Легкий он или тяжелый?

Мягкий он или упругий?

Холодный он или горячий?

Есть ли у вашего гнева запах, вкус?

Какой звук у него?

Изменился ли он, пока вы его рассматривали?

Каков ваш гнев сейчас?

Сделайте то, что вам хочется с ним сделать...

А сейчас на счет три вы откроете глаза и окажетесь здесь, в комнате. Раз, два, три.

А теперь изобразите свой гнев.

### **Упражнение «Я рисую гнев»**

Желающие рассказывают о том, как они рисовали, какие у них были при этом ощущения, какие цвета они использовали.

### **Рекомендации по работе с гневом**

Ведущий. Что же делать с гневом, как с ним работать? Гнев – это удар по нашему здоровью, по самочувствию психическому и физическому. Это причина самых разных психосоматических заболеваний. Гнев приводит к разрушению взаимоотношений с людьми, к конфликтам. Мы уже говорили, что признаком истинной силы является умение себя контролировать. Нам необходимо

научиться преодолевать гнев или быстро выходить из него.  
Как это можно сделать?

- Контролируйте вдохи и выдохи.
- Постарайтесь увидеть в сложившейся ситуации что-то смешное.
- «Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если ты сильно разгневан, сосчитай до ста» (Т.Джефферсон).
- Можно «покататься на собственном тигре»: мысленно представьте себе ваш гнев в виде тигра, на котором вы сидите верхом.
- Напишите «Письмо обидчику» и уничтожьте его, а не передавайте адресату.
- Представьте, что вы гневаетесь на кого-то мысленно и все ему высказываете, проработайте несколько вариантов разговора.
- Однажды, проследите реакцию гнева, посмотрев, во время ссоры, на себя в зеркало.
- Скажите себе «Я не жду от людей, чтобы они вели себя так, как я этого хочу».

### **Завершение занятия**

Ведущий. Наша встреча подошла к концу. Что мы делали на занятии? Как вы себя чувствуете (Разговор по кругу).

### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## **Занятие 15. Уровень моей агрессивности**

### **Цель занятия**

Помощь в обдумывании своих чувств, выработке умений выражать эмоции адекватно ситуации.

### **Оборудование**

Бланк с рисунками «Мои лица», фломастеры, текст теста эмоций, карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека.

### **Ход занятия**

### **Приветствие**

### **Упражнение «Мои лица»**

Ведущий. Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Анализ:

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



## Основная часть

### Формулирование темы занятия, основных целей

Ведущий. Мы уже говорили, что человек может испытывать различные эмоции. Очень сильные проявления негативных эмоций человек испытывает в ситуации, когда встречает преграду на своем пути. В этом случае говорят об агрессии с его стороны или агрессивности. В житейском сознании агрессивность является синонимом «злонамеренной активности». На самом деле агрессивность помогает человеку убирать преграды на своем пути. Поэтому есть такие проявления агрессивности, которые в житейском понимании агрессивностью не являются. *А. Басс* и *А. Дарки* выделили следующие виды агрессивных реакций:

**Физическая агрессия** — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

**Косвенная агрессия** — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

**Раздражительность** — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».

**Негативизм** — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

**Обидчивость** — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить тебя. Здорово отравляет жизнь.

**Подозрительность** — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

**Вербальная агрессия** — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.

**Чувство вины** — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

### Тест эмоций

Ведущий. Твоя агрессивность — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей. Я предлагаю вам определить свою предрасположенность к различным типам негативного поведения. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.

#### Вопросы теста:

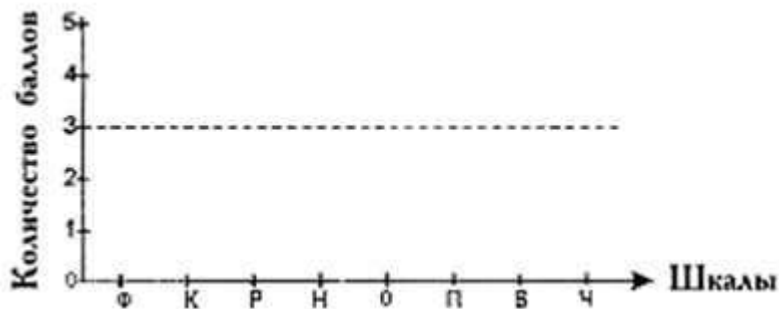
1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

## Шкалы

Бланк ответов

Шкалы	Номера вопросов				
	1	9	17	25	33
Физическая агрессия (Ф)	2	10	18	26	34
Косвенная агрессия (К)	3	11	19	27	35
Раздражительность (Р)	4	12	20	28	36
Негативизм (Н)	5	13	21	29	37
Обидчивость (О)	6	14	22	30	38
Подозрительность (П)	7	15	23	31	39
Вербальная агрессия (В)	8	16	24	32	40
Чувство вины (Ч)					



Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя. Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

### Упражнение «Мои эмоции»

Ведущий. Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека (на карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство». «Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови»). Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ:

Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

### Завершение занятия

#### Упражнение «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

# Занятие 16. Учись переживать

## Цель

Актуализация знаний о характере эмоций, основ эмоциональных ощущений, тестирование на уровень тревожности, передача знаний о выражении эмоций социально приемлемыми способами.

## Оборудование

Текст теста на уровень тревожности.

## Ход урока

### Приветствие

### Упражнение «Любовь и ярость»

Вызываются два – три центральных игрока и им дается инструкция: «Закрой глаза и представь себе кого-нибудь, кого ты очень любишь. Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, пусть оно усиливается. Где это чувство расположено в твоём теле? Какой оно температуры? Какой у него цвет? Какое оно на ощупь? Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Направь на него все свои мысли и ощущения... (1 минута)

Теперь открой глаза и выслушай рассказ своих друзей о том, что они при этом наблюдали. Вопросы наблюдателям: «Что ты видел? Ты можешь догадаться, о ком с такой любовью вспоминал твой товарищ и что он при этом думал?».

А теперь снова закрой глаза и представь себе человека, который выводит тебя из себя. Полностью сконцентрируйся на чувстве злости. Пусть эта ярость растёт. Где в твоём теле располагается это чувство? Какой оно температуры? Какого она цвета? Какова на ощупь поверхность этого чувства? Сконцентрируй все свои ощущения и мысли на этом. (1 минута)

Теперь открой глаза. Пусть твои товарищи расскажут все, что они наблюдали. Что они видели в этот раз? Где в своём теле ты ощущал ненависть? Как ты можешь описать это чувство? (2 минуты)».

Затем ведущий даёт центральным участникам листочки, на которых написано одно из двух ранее разобранных чувств. Ничего не говоря, центральные участники должны настроиться на то чувство, которое указано на их листочках. Все остальные должны догадаться, что изображают центральные участники.

Анализ упражнения может проводиться по следующей схеме:

- Какое чувство ты ощущал сильнее — любовь или злость?
- Есть ли кто-то, кого ты, то любишь, то ненавидишь?
- Почему мы любим других людей?
- Почему мы иногда сильно злимся на других людей?
- Что происходит, когда мы чаще испытываем злость, чем любовь?
- Ты знаешь, как можно прекратить чувство злости?

В этом упражнении учащиеся учатся обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми ими сильными чувствами. Одновременно они учатся по мере надобности осознанно вызывать у себя эти чувства. Тем самым они доказывают себе, что в определенной степени могут контролировать собственные эмоции.

## Введение в тему урока

Ведущий. Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Мы уже говорили, что эти переживания называются эмоциями. У животных также бывают эмоции. Все хоть раз в жизни видели кошку, которая выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку.

Эмоции различаются по характеру: при этом почти у всех имеется противоположная: уверенность – тревожность; радость – горе; защищенность – страх; наслаждение – страдание; счастье – несчастье; радость – досада.

Особо сильные проявления эмоций – аффект, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д. Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям людей.

Давайте попробуем создать шкалу добрых – злых чувств. Положительное «Я – эмоциональное»

способствует активным проявлениям личности, эффективной её деятельности, успеху. Недаром говорят: «Ничто так не способствует успеху, как уверенность в нем». И наоборот отрицательное «Я – эмоциональное» (я не нравлюсь, я не способный, я не защищен) в такой же степени ухудшает результаты, мешает успеху.

### **Тест «Уровень тревожности»**

Ведущий. Вспомните сейчас ситуацию, когда что-нибудь стряслось в вашей жизни. О ней, наверное, знали близкие вам люди. Они могли даже понимать вас и сочувствовать вам, но мог ли кто-нибудь из них знать, как вы внутри переживаете произошедшее, как вы ощущаете боль, тоску, вину, какие образы и мечты кружатся в вашей голове, как стучат в висках вопросы: «Почему мне?..», «За что?..», «Ах, если бы я тогда?..». Состояние, когда человек о чем-то переживает, называется тревожностью. Незначительная тревога действует мобилизующе к достижению цели. Сильное же чувство тревоги может быть «эмоционально калечащим» и привести к отчаянию. Переживания тревоги в объективно тревожной для субъекта ситуации – это нормальная, адекватная реакция, реакция, свидетельствующая о нормальном адекватном восприятии мира, хорошей социализации и правильном формировании личности. Такое переживание не является показателем тревожности субъекта. Переживание же тревоги без достаточных оснований означает, что восприятие мира является искаженным, неадекватным. Адекватные отношения с миром нарушаются. В этом случае речь идет о тревожности как особом свойстве человека, особом виде неадекватности. Давайте с помощью несложного теста определим свой уровень тревожности.

Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов здесь не может быть.

Варианты ответов:

Совершенно не согласен - 1

В основном не согласен - 2

В основном согласен - 3

Полностью согласен - 4

Суждения:

1. Я сейчас спокоен

2. Мне ничто не угрожает

3. Я нахожусь в напряжении

4. Я внутренне скован

5. Я чувствую себя свободно

6. Я расстроен

7. Меня волнуют возможные неудачи

8. Я ощущаю душевный покой

9. Я встревожен

10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения

11. Я уверен в себе

12. Я нервничаю

13. Я не нахожу, себе места

14. Я взвинчен

15. Я не чувствую внутренней скованности, напряжённости

16. Я доволен собой

17. Я озабочен

18. Я слишком возбуждён

19. Мне радостно

20. Мне приятно

Оценка результатов. Уровень тревожности – надо подсчитать по формуле:  $T = E1 - E2 + 35$ , где  $E1$  – сумма зачёркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3,4,6,7,9;12,13,14,17,18;

$E2$  – сумма остальных зачёркнутых цифр (пункты 1,2, 5, 8, 10,11,15,16,19,20).

Результат: до 30 баллов – низкая тревожность;

31–45 – умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность.

Высокая тревожность вызывает нарушение внимания, памяти, тонкой координации, ведёт к нервным срывам. Умеренная тревожность – естественное состояние активной личности. Низкая тревожность в некоторых случаях приводит к поражению, проигрышу, отставанию и т.п. Эмоции и чувства выражаются внешне в интонациях речи, мимике, пантомимике, в стиле и формах поведения. Они представляют определённый «язык» общения (самый древний).

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

### **Упражнение «Я учусь переживать»**

Ведущий. Внутренний опыт показывает, что переживания возникают непроизвольно, независимо от нашего желания. Прямое намерение ошутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. Нельзя непосредственно вызвать в себе переживание, но можно создать ситуацию (реальную или воображаемую), которая вызовет это переживание. Итак, давайте попробуем с вами выполнить такое упражнение. Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что вы идёте по темному переулку. Поздний вечер. Переулок постепенно сужается. В окружающих домах не горит ни одно окно. Под вашими ногами хрустит снег. Сзади вы слышите какой-то шорох, оборачиваетесь — никого нет. Вы проходите последний фонарь и оказываетесь практически в полной темноте. Где-то рядом хлопнула дверь, вы слышите шаги. Они постепенно убыстряются. Обернувшись, вы видите темную фигуру. Вы пытаетесь ускорить шаг, краем глаза замечаете, что сзади идут уже двое. Вы хотите побежать, но снег становится рыхлым и глубоким. Вы спотыкаетесь и чуть не падаете. Скрип снега позади приближается, нарастает... Откройте глаза, давайте обсудим ваши ощущения. Были ли они вообще? Какие у вас возникли чувства?»

Информация для учащихся

Давайте поговорим теперь о правилах, которые могут помочь человеку пережить сложную ситуацию в жизни или, наоборот, запомнить приятную. Вот что советуют психологи.

Во-первых, если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать это состояние и даже попытаться усилить его.

Например, вы боитесь учителя математики, вы волнуетесь каждый раз, когда вам нужно зайти в его кабинет. В этом случае попробуйте сказать себе: «Как я боюсь учителя математики, вы даже не можете представить себе, как я его боюсь. Вот, конечно, руки дрожат, ноги дрожат, сказать ничего не могу. Не могу даже сойти с места. Сейчас я умру от страха». В результате такого самоубеждения происходит обратный эффект: страх пропадает.

Во-вторых, если вы хотите сохранить или усилить какое-либо приятное переживание, направьте свое внимание на объекты, на людей, на действия, которые вызывают в вас эти состояния. Например, вспомните о чем-нибудь очень приятном. Важную роль здесь играет эмоциональная память.

### **Второе упражнение «Я учусь переживать»**

Ведущий. Любую неприятную ситуацию можно преобразовать. Это необходимо в том случае, если ситуация уже в прошлом, а ее переживание никак не уходит в разряд бывших. Закройте глаза.

Представьте человека, о котором вам неприятно вспоминать. Кто это: нелюбимый учитель, одноклассник, который более всего досаждал вам, знакомый, вызывающий у вас отрицательные эмоции, или просто контролер, оштрафовавший вас?..

Вспомните, как он выглядит, во что одет, какое у него выражение лица... А что он в данный момент делает? Представили? А теперь мысленно пририсуйте ему кошачьи усы. Как он вам теперь?

Примерьте на него штанишки, как у Карлсона, короткие, с пропеллером, нажмите на пуговицу-кнопку: моторчик начинает жужжать, он улетает на крышу. Оставьте его там. Откройте глаза. Ведь это же смешно — вы можете сделать что угодно с образом досадившего вам человека, его даже жалко становится. Смейтесь над его суровостью, злостью, недоброжелательностью, и вам станет легче. В конце концов, хорошо смеется тот, кто смеется последним. В том случае, если переживание слишком глубоко, а обида сильна и предложенный способ не помогает, попробуйте второй способ. Опять закройте глаза. У каждого из вас есть человек, одно воспоминание о котором портит вам настроение. Представьте его, вспомните мельчайшие детали его облика, прочувствуйте свое отношение к нему... А теперь как бы отставьте его образ в сторону.

Сейчас попробуем вспомнить то место, где вам было хорошо, где вы чувствовали себя независимо, вас охватывала безмятежность и радость бытия. Может быть, это берег ласкового моря, теплый



песок, яркое солнце, шелест волн... Может быть, это лес, сосновый бор, березовая роща. Неважно, что это, важно ваше состояние.

Расслабьтесь, ведь вы не испытываете никакого напряжения, находясь там... Вспомните, представьте это место и свое состояние там до мельчайших подробностей. Вы чувствуете состояние счастья и покоя, вам просто очень хорошо... Вы видите перед собой яркую, светлую, приятную картину, она занимает все пространство в вашем воображении, и теперь поместите в эту картину образ неприятного вам человека... Уменьшите его в размерах, он уменьшается, уменьшается, вот он совсем маленькая точка, отодвиньте его в уголок вашей картины. Посмотрите и почувствуйте: он маленькое темное пятнышко на фоне прекрасной, великолепной жизни... Откройте глаза. Давайте обсудим, что у нас получилось.

**Обсуждение.** В результате с помощью ведущего учащиеся приходят к следующим выводам.

**Ведущий.** Итак, в жизни есть ситуации, которые нельзя исправить, их нужно пережить. Переживание вызывается ситуацией, ею и управляется. Усиление переживания волевым способом сводит переживание на нет. Переживание зависит от субъекта, объекта, контекста и словесного описания ситуации. Наши воспоминания — это картина, которая есть в нашем сознании сейчас. В нашей воле менять ее составляющие.

Известный психолог Ф.Е. Василюк, посвятивший немало своих работ психотехнике переживания, пишет: «Если уподобить критическую ситуацию падению бегущего человека, то переживанию будут соответствовать усилия, потраченные им для того, чтобы встать на ноги и получить тем самым возможность снова продолжить бег».

### **Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)**

- Уважайте чувства других.
- Проявите терпимость к чьей-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Если вами овладела сильная эмоция, то:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

# Занятие 17. Как улучшить настроение

## Цель занятия

Ознакомление со способами улучшения настроения.

## Оборудование

Текст к тесту «Состояние вашей нервной системы» (По К. Либельт).

## Ход занятия

### Приветствие

#### Упражнение «Спокойствие»

Один из партнеров расслабляется, закрывает глаза. Другой партнер задает ему вопросы, стараясь постепенно вывести его из равновесия.

## Основная часть

### Формулирование темы занятия, основных целей

Ведущий. Сегодня мы с Вами будем говорить о способах улучшения настроения. А пока послушайте информацию, размещенную на сайте [Occulte.ru](http://Occulte.ru) (Мир тайного и непознанного) в рубрике «Хорошее настроение - признак здоровья».

Итак, послушайте: «Человек, у которого плохое настроение - несомненно болен. Болея его душа, а больная душа порождает и болезни тела. Чтобы изгнать дурное настроение, а с ним дурную энергию из своего тела, надо привести себя в ровное, спокойное состояние, в хорошее настроение. Хорошее настроение - это не то настроение, когда мы слишком бурно радуемся по какому-то поводу. Хорошее настроение - это ровное, спокойное, очень доброжелательное отношение к миру и к себе самому, это обязательно положительное отношение ко всему, что нас окружает, и ко всему, что происходит нами и вокруг нас, отношение, которое не требует поводов извне. Именно такое состояние является целительным состоянием. Не пытайтесь вылечиться от своих болезней, пока вы не достигли такого положительного состояния, такого спокойного и доброго настроения. Этот настрой - основа выздоровления. Если вы в плохом настроении - у вас нет шансов исцелиться, пока вы не измените свое настроение на положительное.

Хорошее настроение посещает лишь того, у кого достаточно для этого жизненной силы. Недостаток здоровой энергии и подвластность пагубным энергиям делает нас унылыми, задумчивыми и подверженными печали. Достаточное количество жизненной силы дает нам хорошее настроение. Дыша полным дыханием, мы уже даем себе большое количество жизненной силы, а значит, наше настроение улучшается само собой. Но иногда на это требуется очень много времени - если пагубные силы сумели захватить слишком большие пространства в вашем теле».

Ведущий. Я как специалист в области внутреннего мира человека согласен со многим.

Действительно плохие эмоции подготавливают почву для многих болезней и неудач. Эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными, но никогда не бывают бесполезными. Нужно лишь научиться контролировать себя и свои чувства. Наша жизнь очень быстротечна, все меняется почти мгновенно. Неожиданно мы можем оказаться в ситуации, о которой еще пять минут назад ничего не знали. И далеко не каждая ситуация будет вызывать положительные эмоции. В состоянии неожиданности, а, тем более, если она вызывает негативные эмоции, наша наиболее жизненно важная потребность в безопасности нарушается. Мы чувствуем, что нам трудно достичь успокоения и гармонии. Такое состояние психологи называют стрессом. Стресс – это мощная эмоционально-физиологическая реакция на неожиданно возникшую неопределенность в ситуации необходимости принятия решения и осуществления действий.

## Тест «Состояние вашей нервной системы» (По К. Либельт)

	Симптом	нет	редко	да	очень часто
1.	Часто ли вы бываете, раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
2.	Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3.	Часто ли быстро устаете?	0	2	4	8
4.	Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5.	Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
6.	Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
7.	Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
8.	Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
9.	Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
10.	Страдаете ли вы от зуда?	0	2	3	6
11.	Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть на «высоте»?	0	2	4	8
12.	Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13.	Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14.	Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
15.	Курите ли вы?	0	2	5	10
16.	Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
17.	Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18.	Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8

### Обработка результатов

Сложите обведенные цифры.

0 – 25: эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26 – 45: поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы сможете сделать для вашего организма.

46 – 60: ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни.

Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

Более 60 баллов: ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

### Упражнение «Мозговой штурм»

Ведущий на доске записывает способы, которые используют учащиеся для стабилизации своего настроения.

### Мини-лекция

Ведущий. Каждый из вас может научиться навыкам психологической самопомощи, сможет управлять своим внутренним состоянием. Для этого можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренние ресурсы устойчивости к стрессу и напряженным ситуациям. Владение и использование этих несложных техник позволит вам сэкономить силы для решения любой проблемы. Итак, я предлагаю вам техники расслабления, овладев которыми вы сможете себе помочь, попав в непростую стрессовую ситуацию. При помощи этих несложных приемов вы не только почувствуете себя комфортнее и спокойнее, но и создадите условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

### **Упражнение «Хорошее настроение»**

Ведущий. Исходное положение: сесть или лечь в удобную для вас позу. Закройте глаза. Дышите полным дыханием. Вспомните то время вашей жизни, когда вы были в хорошем настроении - в том настроении, в котором вы хотели бы быть и сейчас. Вспомните себя в тот момент - как вы выглядели, чем были окружены, какие цвета, краски, звуки окружали вас тогда? Как можно более ярко представьте свой собственный образ в самом приятном настроении, окруженный самыми приятными звуками и красками. Все это время продолжайте дышать полным дыханием.

Когда ваш образ в нужном настроении как следует сформируется перед вашим внутренним взором, мысленно пошлите струю выдыхаемого воздуха прямо в этот образ. Представьте себе, что вы дышите - вдыхаете и выдыхаете - через этот образ. Вы насыщаете образ воздухом и вместе с воздухом энергией.

Теперь начинайте втягивать воздух и энергию через образ обратно в себя.

Уже 10-12 таких вдохов и выдохов помогут вам вернуться в то приятное состояние, о котором вы мечтаете. Вы заметите, что ваше настроение неопишуемым образом изменилось.

Повторение этого упражнения утром и вечером наряду с предыдущим упражнением и повседневной привычкой к полному дыханию сделает ваш настрой положительным, ровным и комфортным.

Научившись управлять своим настроением, вы справитесь по меньшей мере с одной разновидностью пагубной энергии - с унынием. Значит, вы избавите себя от болезней, связанных с этой пагубной энергией, и станете намного сильнее, так как освободите в своем теле место для притока свежей, здоровой жизненной силы.

Обсуждение. Ведущий может первым начать говорить о своих ощущениях, так он показывает, как можно говорить об этом, стараясь описать то, что, поподробнее.

Ведущий. Другой способ расслабиться, можно было бы назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, мы можем помочь себе справиться с волнением с помощью «волшебного слова». Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. После произнесения этих волшебных слов вы обязательно почувствуете себя немного увереннее и спокойнее.

### **Упражнение «Якорь»**

Сядьте удобно, закройте глаза и вспомните ситуацию, когда у вас все было хорошо, что-то получилось или вас и ваши заслуги были признаны окружающими, в этот момент вы, действительно, были счастливы. Как только почувствуете ощущение счастья, сомкните между собой большой и указательный пальцы, зафиксируйте это движение, одновременно запоминая ощущение счастья. Откройте глаза. Теперь в любой ситуации, когда необходимо поднять себе настроение, просто сомкните большой и указательный пальцы. Таким способом можно менять свое внутреннее состояние.

### **Игра: «Рубка дров»**

Инструкция: Встаньте так, что бы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова. Кто-нибудь когда-то рубил дрова? Да? Отлично. Нет? Не беда - сейчас научимся! Представьте себе бревно, которое будете рубить. Покажите мне какой оно толщины и высоты. Отлично! Теперь поставьте его на пень и подымите «топор» у себя над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете «топор», вы можете громко выкрикнуть: «Ха!». Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Все попробовали! У всех получается? Отлично, а теперь соревнуемся – кто больше нарубит дров за две минуты!

### **7 советов для поднятия настроения**

Ведущий. Итак, хорошее настроение - это основа интересной жизни любого человека. С позитивом в душе Вы за день сделаете в 1.5 раза больше дел, отдохнете в 2.4 раза лучше, проблемы решаются легче, и в целом жизнь проходит гораздо успешнее. Но быть в хорошем настроении не всегда удается. Так как очень много проблем сыпется на Вашу голову: проблемы на работе, дома, что-то не устраивает в личной жизни.

Тем не менее, если Вы хотите улучшить уровень своей жизни и проводить увлекательно каждый свой следующий день, Вы должны поднять настроение и всегда стараться держать его на таком уровне. В этой статье Вы найдете несколько конкретных советов.

- Не смотрите новости

Это самый первый и самый важный совет, что бы повысить настроение. Потому что в новостях никогда ни о чем хорошем Вам не расскажут. Им это не выгодно, так как людей плохие новости привлекают в десятки раз сильнее.

В результате, Вам показывают, что в метро Нью-Йорка была перестрелка и есть погибшие. А о том, что один из богатых людей мира пожертвовал 4 миллиона долларов на благотворительные цели, как-то забывается.

Таким образом, по новостям Вам показывают один негатив, который медленно, но уверенно портит Вам настроение. Поэтому предлагаю Вам перестать смотреть и слушать новости. От их просмотра, в любом случае, практической пользы нет.

- Сладкое

Уверен, Вы замечали, что различные сладости превосходно повышают настроение. Поэтому, как только Вы чувствуете печаль в себе, съешьте вкусный десерт. Но если, Вы на диете, то выбирайте лучше диетическое мороженное, а шоколад постарайтесь заменить чем-либо другим, например мармеладом или зефиром.

- Музыка

При помощи музыки, возможно, неплохо контролировать свое настроение. С ее помощью можно вызвать в себе различной силы гнев, печаль, радость или спокойствие.

Для поднятия настроения слушайте легкую, быструю музыку. При этом старайтесь по возможности двигаться в такт с музыкой, например во время прогулки по улице. Вы поразитесь тому, насколько сильно улучшится Ваше настроение. Тяжелая музыка, обычно, вызывает печаль и уныние.

Если говорить о каких-либо конкретных альбомах, то сложно что-то порекомендовать. Так как одна и так же музыка может поднять настроение одному человеку и испортить другому. Все зависит от вкусов.

Учитывая это, постарайтесь уловить свои чувства во время прослушивания различной музыки. Это поможет Вам понять благодаря какой музыке, можно улучшить свое самочувствие. После этого можете слушать музыку на плеере, идя по улице. Отдыхайте с ней. И Вы всегда сможете контролировать свое настроение, как дома, так и на работе.

- Фильмы

Многие фильмы способны так же, как и музыка, внести много интересного и хорошего в Вашу жизнь. Они могут подтолкнуть Вас на некоторые размышления. Возможно, Вы взглянете на вещи по-другому.

Я сейчас говорю не о тех фильмах ужасах и боевиках, где одно мясо, кровь и паника. Эти фильмы смотрят, что бы куда-нибудь деть время. А для поднятия настроения нужно что-то жизнеутверждающее или комедия с отличным сюжетом и оригинальными шутками.

Собственно, я составил небольшой список очень интересных фильмов, при просмотре которых Вы подымите настроение и найдете для себя много полезного. Некоторые из них просто хорошие комедии, другие нечто большее. В любом случае, посмотрите их. Они очень интересны.

Зелёная миля

Эффект бабочки

Знакомьтесь Джо Блэк

Ванильное небо

Шрек 1, 2, 3

Последний самурай

Однажды в Америка

Гладиатор

Храброе сердце

Форест Гамп

Донни Браско  
Даун Хаус  
С широко открытыми глазами  
4 комнаты  
Ночной рейс  
Соучастник  
Прожигатели жизни  
Троя  
Куда приводят мечты  
Реальные кабаны  
Оружейный Барон  
Будь круче  
Побег из Шоушенка  
Парни из женского общежития

Следующие фильмы я решил разделить, так как у парней и девушек юмор различается. Поэтому то, что веселит первый пол, скорее всего, не будет смешить второй и наоборот. Выбирал я, основываясь на своем опыте и советах знакомых, друзей. Поэтому не воспринимайте строго эту сортировку. Мне очень много фильмов понравилось из категории для женской половины:

Парням  
Бойцовский клуб  
Большой куш  
Карты, деньги, два ствола  
Адреналин  
Город грехов  
Криминальное чтиво  
Догма  
Кровавый четверг  
Святые из трущоб  
Расплата  
Американская история Х  
Девушкам  
Жестокие Игры 1-ая часть  
Метод Хитча  
Как избавиться от парня за 10 дней  
Мистер и Миссис Смит  
Афера Томаса Крауна  
Спеши любить

- Занимайтесь тем, что вам действительно доставляет удовольствие

У многих есть свое увлечение, занимаясь, которым получаешь удовольствие и удовлетворение собой. Само собой это повышает настроение и улучшает всю жизнь в целом.

Если у Вас нет любимого занятия, то обязательно найдите его. Это могут быть танцы, плавание, шейпинг, вязание, какие-либо секции по борьбе и рукопашному бою. Возможно, это будет бильярд, легкая атлетика.

- Пообщаться с близкими друзьями

Пару минут разговора с друзьями всегда поднимает настроение. А 10 минут повышает настроение до конца дня :) . Так что периодически позванивайте им.

О чем можно поговорить? Узнайте как дела, что случилось за это время, расскажите сами, что у Вас произошло. Поверьте мне, результат превзойдет все Ваши ожидания.

- Экстремальные способы повышения настроения

Когда пробуешь необычные и немного опасные увлечения, то адреналин всегда переполняет тело, появляется необычное чувство восторга и счастья. Поэтому попробуйте как-нибудь прыгнуть с парашютом или с тарзанки, покататься на горных лыжах.

Если выживете, то плохое настроение снимет как рукой, хотя бы по той причине что Вы остались живы. :) А в целом это все прекрасно помогает. Жаль не часто появляется время для таких занятий. Тем не менее, если у Вас появится шанс, воспользуйтесь им.

### **Упражнение «Хрустальное путешествие»**

Ведущий. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

### **Завершение занятия**

Ведущий. Гнев – это удар по нашему здоровью, по самочувствию психическому и физическому. Это причина самых разных психосоматических заболеваний. Гнев приводит к разрушению взаимоотношений с людьми, к конфликтам. Мы уже говорили, что признаком истинной силы является умение себя контролировать. Нам необходимо научиться преодолевать гнев или быстро выходить из него.

Как это можно сделать? Если вами овладела сильная эмоция, то:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Каков сейчас ваш эмоциональный фон? Изменился ли «цвет» эмоции?

## **Занятие 18. Я и мое имя**

### **Цели**

Способствование формированию позитивного образа «Я», создание условий для развития навыков общения, активизирование процесса самопознания.

### **Оборудование**

Ручки и бумага.

### **Ход занятия**

## Приветствие

### Упражнение «Разведчики»

Участники по сигналу ведущего находят себе пару, причем нельзя разговаривать и использовать жесты. Можно только взглядом «договориться» с кем-нибудь. По команде: «Обменялись информацией» - участники меняются местами со своим «напарником». Игра проводится несколько раз.

## Основная часть

### Формулирование темы занятия, основных целей

**Ведущий.** Имя дается человеку другими людьми и в такой момент жизни, когда посоветоваться с ним самим никак невозможно. И все люди по-разному относятся к своему имени: кому-то оно нравится, а кому-то нет. Мне интересно ваше отношение. Сейчас мы покажем его на пальцах. Мы закроем глаза, я хлопну в ладоши, и пять пальцев покажет тот, кто в восторге от своего имени, четыре — кому оно нравится, три — относится спокойно, два — не очень нравится, один — совсем не нравится.

Приготовились, закрыли глаза... (Ведущий хлопает в ладоши.) Открываем глаза, посмотрим, что получилось. (Без комментариев.) А как вы думаете, важно, чтобы свое имя нравилось? А почему? Я тоже думаю, что важно.

Как мир меняется,  
и как я сам меняюсь!

Лишь именем одним  
я называюсь!

Эти слова Николая Заболоцкого подчеркивают постоянство нашего имени, ведь оно дается человеку, как правило, папой и мамой один раз и на всю жизнь. И хорошее отношение к имени служит первой ступенькой на пути принятия человеком самого себя.

### Упражнение «Все мои Я»

**Ведущий.** У каждого из нас несколько имен. Родители нас называют совсем не так, как обращаются к нам приятели. Сейчас на листе напишите все свои имена, которыми вас когда-нибудь называли люди, причем, отведите каждому имени свое место на листе и очертите границы. Каждое имя занимает в вашем внутреннем пространстве свою территорию. Размер площади занимаемого пространства каждого имени — это индекс значимости этого имени для вас. Подчеркните то имя, которое нравится вам больше всего. Есть замечательные слова Марины Цветаевой: «Мы сами выбираем наши имена, случившееся — всегда лишь следствие...». Сейчас попытаемся разобраться в происхождении своих имен и подумать, как они действуют на нашу судьбу.

### Упражнение «Автобиография имени»

Участники по желанию рассказывают биографию какого-нибудь своего имени (когда появилось имя, сколько ему сейчас лет, где оно используется и кем, нравится ли оно владельцу, и т.д.). Ведущий может сам начать рассказ.

### Упражнение «Индивидуальность моего имени»

У каждого участника заготовлены бумага и карандаш.

Ведущий предлагает каждому написать о каких-то трех признаках, которые отличают одно его имя от всех остальных. Это может быть признание своих очевидных достоинств или талантов, жизненных принципов и т. п. В любом случае информация должна носить позитивный характер. Ведущий может привести три примера из жизни какого-то своего имени, чтобы участникам стало полностью понятно, что от них требуется. Необходимо использовать свою фантазию и чувство юмора. Ведущий предупреждает, что записи будут собраны, а затем зачитаны. Участники должны отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений. У каждого, чей листочек был зачитан, есть право не признаваться, что он автор этих записей. При обсуждении ведущий отмечает положительные аспекты того, что каждое имя характеризует своего владельца и влияет на него.



### **Упражнение «Кто позвал?»**

Центровой участник сидит спиной к остальным. Кто-нибудь тихонько подходит к нему и называет шепотом его имя и садится на место. Центровой должен догадаться, кто его позвал.

### **Упражнение «Имя как оракул»**

Каждый участник пишет на листе бумаги свое имя, из букв которого ему предстоит составить новые слова. Если в имени слишком мало букв (например, Ия) или из них по каким-то причинам невозможно составить несколько новых слов (допустим, среди членов группы есть «неудобные» имена Анна или Петр), участник должен записать свою фамилию. Составление новых слов из букв имени/фамилии – задание для разминки. Каждую букву можно использовать сколько угодно раз. С другой стороны, каждое новое слово обязательно должно состоять из всех имеющихся в имени/фамилии букв. Придуманные слова могут быть правильно написаны на каком-нибудь европейском языке или быть словами какого-то воображаемого языка.

Ведущий спрашивает у студентов, сколько слов им удалось придумать. Пусть кто-нибудь из участников прочитает получившиеся слова. Этого достаточно для подготовки к замечательному эксперименту, который каждый проведет над своим именем. Для начала буквы имени (теперь фамилия не нужна) записываются в обратном порядке. Каждая буква – это начало слова, которое участнику предстоит придумать и записать. Последовательно прочитанные, эти слова могут нести важную информацию: некое напутствие для носителя имени. Оно может содействовать тому, что жизнь данного человека примет удачный оборот, потечет счастливо и продуктивно. Как звучит это пожелание?

Кто полагает, что его имя содержит слишком мало букв, имеет возможность попросить дополнительную букву у одного из членов группы. При этом нельзя требовать определенную букву, нужно принять именно ту, которую согласится «одолжить» другой участник. Когда все запросы относительно дополнительных букв будут удовлетворены, группа может приступить к работе. На выполнение задания отводится 5 минут. Теперь каждый участник называет себя, зачитывает группе свое перевернутое имя и получившееся напутствие.

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## **Занятие 19. Семья как школа любви**

### **Цель занятия**

Формирование позитивного видения семьи как высшей человеческой ценности.

### **Оборудование**

### **Ход занятия**

### **Приветствие**

## **Упражнение «Ассоциация»**

Ведущий просит участников назвать ассоциации к слову «любовь». ведущий подводит участников к осознанию того, что это очень широкое понятие. Что такое любовь? Есть люди, которые слово «любовь» ассоциируют со словом «секс», а есть такие, которые вообще не знают, что это такое. Настоящая любовь больше отдает, чем получает. Любящие люди чувствуют состояние любимого, будь то друг или супруг, ребенок или кто-то близкий.

## **Основная часть**

### **Введение в тему**

Ребята, сегодня мы будем говорить о ценностях и роли семьи в жизни каждого человека. Ведущий предлагает назвать то, что участники ценят в жизни. В качестве примера ведущий может привести следующий список конкретных ценностей для человека: здоровье, семья, работа, дом, любовь, деньги, досуг, образование, путешествия.

### **Мини-лекция об иерархии фундаментальных потребностей Маслоу**

Мини-лекция проводится с целью объяснения необходимости любви и роли семьи в передаче любви всем ее членам. Ведущий сообщает участникам о том, что жизнь человека характеризуется тем, что люди почти всегда чего-то желают. Представитель гуманистического направления в психологии А.Маслоу высказал идею об иерархии потребностей:

1. физиологические потребности (пища, вода, сон и т.п.)
2. потребность в безопасности (стабильность, порядок)
3. потребность в любви и принадлежности (семья, дружба)
4. потребность в уважении (самоуважение, признание)
5. потребности самоактуализации (развитие способностей)

Маслоу сделал предположение, что средний человек удовлетворяет свои потребности примерно в следующей степени:

85% - физиологические;

70% - безопасность и защита;

50% - любовь и принадлежность;

40% - самоуважение;

10% - самоактуализация.

Он утверждал, что потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек может осознать наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными сверху. Следовательно, потребности одного типа должны быть удовлетворены полностью, прежде чем другая, расположенная выше потребность, проявится и станет действующей. Удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей, расположенных выше в иерархии, и их участие в мотивации. Таким образом, физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены, прежде чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени, прежде чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. По Маслоу, это последовательное расположение основных нужд в иерархии является главным принципом, лежащим в основе организации мотивации человека. Он исходил из того, что иерархия потребностей распространяется на всех людей, и что чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем большую индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье он продемонстрирует. Неважно, насколько высоко продвинулся человек в иерархии потребностей: если потребности более низкого уровня перестанут удовлетворяться, человек вернется на данный уровень и останется там, пока эти потребности не будут в достаточной мере удовлетворены.

Ведущий рисует пирамиду потребностей и подводит участников к осознанию того, что базовые низшие потребности (физиологические потребности, потребность в безопасности, потребность в любви и принадлежности) удовлетворяются в семье. Получив опыт любви, ответной привязанности, принадлежности к своей семье, человек успешен в дальнейшей жизни даже тогда, когда родителей нет рядом. Семья является одновременно социальным институтом, где удовлетворяются базовые потребности, и школой любви. Ребенок именно у родителей учится искусству любви.

Недолюбленные в детстве дети вырастают жестокими и агрессивными, а иногда жестокость и агрессивность направляется против самих себя. Внешне все может выглядеть хорошо, но человек испытывает трудности в отношениях с людьми, все пытается решить силой, никому не доверяет.

### Тест «Способность к эмпатии»

Ведущий предлагает участникам пройти тест, результаты которого покажут уровень развития способности прочувствовать состояние другого человека, умение встать на место человека, понять его, способности к любви. Определить это можно с помощью теста, направленного на выявление способности к эмпатии. Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписать к ответам следующие баллы: «не знаю» – 0 баллов, «нет, никогда» – 1 балл, «иногда» – 2 балла, «часто» – 3 балла, «почти всегда» – 4 балла, «всегда» – 5 баллов.

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота их родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю современные ритмы.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним не следует вмешиваться в конфликт между двумя людьми.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на глаза наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал всё родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, у меня такое чувство, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приносил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение хозяина.
31. Из затруднительной, конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна откликаться на просьбы стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают посвящать меня в свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

### Обработка результатов.

Если Вы ответили «не знаю» на утверждения под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также «да» на пункты 11, 13, 15, 27 (всего более четырех раз), то результаты Вашего тестирования недостоверны. Если не более трех раз, то просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32.

Если в результате тестирования Вы набрали от 82 до 90 баллов, то у Вас очень высокий уровень эмпатийности. У Вас болезненно развито сопереживание, Вы тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова, но Вы сами очень ранимы, нуждаетесь в эмоциональной поддержке.

63 – 81 балл – высокая эмпатийность. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты, но Вас легко вывести из состояния равновесия.

37 – 62 балла – нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей, свои эмоциональные переживания держите под самоконтролем, но это иногда мешает полноценному восприятию людей.

12 – 36 баллов – низкий уровень эмпатийности, Вы испытываете затруднения в установлении контакта с людьми, неуютно чувствуете себя в чужой компании.

11 баллов и меньше – очень низкий уровень, эмпатийные тенденции личности не развиты, Вы во многом не находите взаимопонимания с окружающими.

### Упражнение «Я и моя семья»

На листе бумаги каждый участник располагает по кругу имена всех членов своей семьи. Участники по очереди проводят от своего имени стрелку к имени того, кого любят больше всего. Затем необходимо записать цвет, которому соответствует каждый член семьи на листе. Интерпретация проводится в соответствии с таблицей.

+	цвет	-
любовь, страсть эротическое начало вдохновение	<b>красный</b>	злость ненависть опасность
разум дисциплина порядок, верность	<b>синий</b>	безумие иррациональность
открытость активность свобода, слава, сила	<b>желтый</b>	ревность, зависть жадность, глупость мания, бред
Зрелость личности радость энергия, сила	<b>оранжевый</b>	вытесняет другие цвета страсть борьбы и войны
витальное начало рост надежда	<b>зеленый</b>	яд болезнь незрелость
равновесие мистика, колдовские чары сокровенное знание покаяние	<b>фиолетовый</b>	внутреннее беспокойство тревога, отречение меланхолия
материнство плодородие земля	<b>коричневый</b>	грязь пыль кал
достоинство торжественность	<b>черный</b>	смерть траур грех
чистота гармония	<b>белый</b>	привидение траур
	<b>серый</b>	неясность туман депрессия

### Значения цветов:

Зеленый цвет говорит о том, что вы видите другого человека добросовестным, спокойным.

Синий — уравновешенный, несколько холодный.

Красный — дружелюбный, общительный, энергичный, уверенный, раздражительный.

Розовый — нежный, чувствительный, уязвимый.

Оранжевый — гибкий, добрый, отзывчивый, художественно одаренный, но поверхностный, преобладает хорошее настроение, интересы неустойчивые, потребность в увлечениях.

Желтый — очень активный, открытый, общительный, веселый.

Фиолетовый — беспокойный, эмоционально напряженный, имеющий потребности в душевном контакте.

Коричневый — зависимый, чувствительный, расслабленный.

Черный — молчаливый, эгоистичный, враждебный, отвергаемый.

Серый — вялый, пассивный, неуверенный, безразличный.

## **Завершение занятия**

### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## **Занятие 20. Диалог о любви**

(автор Л. Метелькова - материал размещен на сайте И.Д. «Первое сентября» в разделе Школьная психологическая служба)

### **Цель**

Введение учащихся в пространство вечного диалога о любви.

### **Задачи**

Предоставить возможность юношам и девушкам выразить своё отношение к любви.

Дать представление к разным видам любви.

Развить у учащихся ответственное отношение к чувствам других людей.

Развить у учащихся способность различать проявление деструктивных тенденций и насилия в близких отношениях.

### **Материалы**

Отрывок истории любви из дневника Джона Генри Клибурна, карточки с высказываниями о любви выдающихся людей, списки, определяющие, что входит в понятие «любовь», а что нет, таблица «Что можно делать» и «Что нельзя делать» при разрыве отношений.

### **Ход работы**

#### **Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Сегодня на уроке мы поговорим об одном из человеческих чувств. Всё, что происходит в нашей жизни, так или иначе зависит от того, присутствует это чувство или нет. Оно волнует каждого человека. Думаю, вы догадались, о каком чувстве идёт речь. Да, это любовь.

#### **Мини-лекция. Любовь в жизни человека**

Теме любви посвящено очень много шедевров мировой литературы, но мне бы хотелось начать свой урок не творениями гениального Пушкина или Шекспира, а стихотворением нашего современника Заходера, которое как мне кажется, очень четко выражает, насколько важна в жизни человека любовь:

Не бывает любви несчастной.

Может быть она горькой, трудной,

Безответной и безрассудной.

Может быть смертельно опасной,

Но несчастной любовь не бывает,

Даже если она убивает.  
Тот, кто этого не усвоит,  
И счастливой любви не стоит.

Любовь – это высшая степень эмоционально–положительного отношения, направленного на определённый объект для реализации духовных и физиологических потребностей и интересов человека. Устойчивость этого чувства обуславливается взаимностью, поскольку человек в равной степени испытывает потребность как получать (заботу, нежность, ласку, привязанность), так и отдавать свои чувства.

Любовь складывается из таких эмоций, как интерес – возбуждение и удовольствие – радость. Несомненно, бывают случаи, когда любовь заставляет человека испытывать печаль. Эта печаль может быть вызвана разочарованием в любимом человеке или разлукой с ним, но главной причиной печали, несомненно, будет любовь. Известно, что в любви можно испытать и злость. Некоторые люди говорят о том, что самые тяжёлые огорчения и самый пламенный гнев у них вызвал именно любимый человек.

Любить – значит заботиться, нести ответственность, уважать и знать. Забота – это заинтересованность в жизни и благополучии любимого. Ответственность – это добровольный ответ на нужды другого. Уважение – способность видеть партнёра таким, каков он есть, осознавать его индивидуальность, быть заинтересованным в его развитии. Знание – стремление постичь тайну человеческой души, проникнуть в самую суть того, что есть человек.

Разные стороны чувства любви:

В греческом языке существует 6 глаголов для выражения разных сторон чувства любви.

Современная классификация различает 6 стилей, или «цветов» любви:

эрос – страстная, исключительная любовь–увлечение, стремящаяся с полному физическому обладанию;

людус – гедонистическая любовь–игра, не отличающая глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;

сторге – спокойная, тёплая и надёжная любовь–дружба;

прагма – рассудочная, совмещающая людус и сторге, легко поддающаяся сознательному контролю, любовь по расчёту;

мания – иррациональная любовь–одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;

агапе – бескорыстная любовь–самоотдача, синтез эроса и сторге.

Любовные переживания молодых мужчин содержат больше «эротических» и особенно «людических» компонентов, тогда как у женщин ярче выражены «прагматические», «сторгические» и «маниакальные» черты. «Маниакальные» увлечения типичнее для подростков и юношей, нежели для взрослых.

Можно ли назвать стиль любви агапе – романтической любовью?

В настоящее время ещё не появилось полного научного описания романтической любви. Пример из реальной жизни – история Джона Генри Клибурна, описанная им в своём дневнике, – может облегчить понимание проблемы.

«Девушка, которая завладела моим сердцем, казалась мне самой красивой девушкой в мире. Улыбка возникала на её лице легко, она ослепляла, излучала тепло и обаяние. Это случилось больше сорока лет тому назад, но я до сих пор живо помню нашу первую встречу. Я никогда не забуду, как я впервые поцеловал её. Был дивный, тёплый вечер, мы прогуливались, держась за руки. Как изумительно пел пересмешник, и благоухала магнолия! Земля поплыла под моими ногами. Облака в вечернем свете двинулись к нам. Невозможно измерить ту радость, которую мы дарили друг другу. В тоже время я уже изучал биологию, психологию и социологию брака и семьи, и всё же не мог даже представить себе все те испытания, через которые нам пришлось пройти в первые 10–15 лет нашей совместной жизни, пока мы заканчивали учёбу, искали своё место в жизни, растили детей. Теперь–то я понимаю, что мне крупно повезло, ибо я до сих пор люблю и наслаждаюсь любовью, которая во времени и испытании только набрала сил.

Потом было много прогулок рука об руку. Потом были годы студенчества, встреча после войны, рождение детей, гордость за достижения детей, год в Париже, полгода в Москве, путешествие по

Китаю и множество тихих, спокойных вечеров дома.

Но можно ли сказать, что мы всегда искрились радостью и весельем? Нет. Разумеется, мы любили друг друга, и любовь дарила нам восторг, возбуждение и радость. Но, когда имеешь дело с любовью, а ведь любовь – это всегда отношения между двумя людьми, то невозможно исключить возможность пробуждения любых эмоций, на которые только способен человек. В мире нет человека, к которому я испытывал бы такую же нежность и любовь, какие я испытываю к моей жене, но, пожалуй, никто не сможет вызвать во мне такое же раздражение и злость, какие подчас вызывает она. Когда мы вступили в брак, мы понимали, что чем-то не схожи между собой, но все различия казались нам ничтожными по сравнению с силой нашей любви. Мы по-разному распоряжались временем, у нас были разные вкусы, разный темперамент, разные интересы. Теперь мы смеёмся над нашими различиями, мы чаще находим их забавными, нежели ссоримся из-за них».

## **Выбор «предмета любви»**

Важную роль в любовных отношениях играют представления о том, каким должен быть любимый человек. По этому поводу в социальной психологии имеется три гипотезы.

Согласно первой гипотезе, большинство людей имеют какой-то воображаемый, идеальный образ любимого, с которым они сравнивают своих избранников. Мы склонны искать того, кто бы максимально соответствовал этому образу.

Идеальный образ любимого, особенно у молодых, неопытных людей весьма расплывчат. Так, например, многим молодым юношам хочется, чтобы их избранница была непременно красавицей, тогда как верность, преданность, трудолюбие – это качества, которые только позднее осознаются, как наиболее важные.

Вторая гипотеза предполагает, что при "романтической любви" происходит бессознательная идеализация предмета выбора, мы приписываем желательные черты, независимо от того, какой он есть на самом деле. Любовные переживания, напряжённость в отношениях объясняется, главным образом, переоценкой объекта влечения. Недаром любовь называли «слепой». Люди в начале романа идеализируют друг друга, причём женщины в большей степени.

Но приписывание любимому человеку достоинств, которых у него не находят окружающие, не всегда ошибочно. Философы говорили, что в любовном ослеплении можно столько познать. Поскольку, когда у человека притупляется рассудок, лишается зрительное восприятие, он вдруг наделяется особым внутренним зрением, которые позволяет разглядеть скрытые качества любимого. Девушка, которая знает, что она любима, в самом деле расцветает, становится красивее не только в глазах любящего, но и для окружающих. Как писал М. Пришвин, «тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя...»

Третья гипотеза, в противоположность третьей, утверждает, что свойства реального, уже выбранного объекта обуславливают содержание идеала, по пословице: «Та и красавица, которую сердце полюбит».

Как мудро заметил Пришвин «любовь – это неведомая страна, и мы все плывём туда каждый на своём корабле, и каждый из нас на своём корабле капитан и ведёт корабль своим собственным путём».

## **Дискуссия**

Ведущий. Сейчас я раздам вам карточки с высказываниями о любви выдающихся людей, вы прочитаете содержание карточки и выразите своё отношение к прочитанному. Хотелось бы услышать, согласны ли вы с автором или, как вам кажется, сейчас всё обстоит несколько иначе; как вы понимаете то или иное высказывание.

Учащимся раздаются карточки следующего содержания:

«Любовь одна, а подделок на неё тысячи» (Ф. Ларошфуко)

«Не любит тот, кто про любовь трубит всем» (В.Шекспир)

«Любовь настолько всесильна, что перерождает и нас самих» (Ф.М.Достоевский)

«Любовь – это соревнование мужчины и женщины доставить друг другу как много больше счастья» (Стендаль)

«Любовь – это самая сильная из всех страстей, потому что она одновременно овладевает головою,

сердцем и телом» (Вольтер)

«Любить – это значит смотреть в одном направлении» (А.Де Сент–Экзюпери)

«В любви самое прекрасное – предчувствие любви».

«Женщину надо любить так, чтобы ей в голову никогда не пришло, что кто–то другой может любить её сильнее».

«Каков человек, такова у него и любовь».

«Тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя...» (М. Пришвин).

Обсуждение

Меняется ли отношение к любви в течение эпох?

Чьё высказывание было вам наиболее близким?

А сейчас мы поговорим о тех «подводных камнях», которые часто встречаются в отношениях влюблённых людей и нередко отравляют кому–то из них жизнь.

### Мини-лекция. Две модели любви

Что же такое любовь? Этот вопрос – один из тех, что не имеют ясного и чёткого ответа, но волнует каждого.

В психологической науке описывается две модели любви:

«Оптимистическая» – модель характеризуется независимостью влюблённого от объекта любви, отношения в этом случае развиваются на фоне психологического комфорта и благоприятны для личностного развития.

«Пессимистическая», определяется полной зависимостью человека от объекта привязанности с целью любви с отрицательными эмоциями. Это может быть страх, что его разлюбят, страх измены. Человек, строящий отношения по такой модели, лишает себя самостоятельности, у него поддерживается постоянный уровень тревоги. Эта модель отношений может вызвать невротизацию человека, потерю жизненного тонуса и депрессию.

Почему одним людям «достаётся» первая модель, а другим – вторая? Это зависит от многих причин: личностные особенности человека (например, низкая самооценка), негативный прошлый опыт, т.е. неудачи, и т.д.

Характер отношений между любящими людьми

В любви есть очень много такого, что трудно выразить словами. И всё же прочитайте внимательно эти два списка, которые помогут вам определить, что входит в понятие «любовь», а что нет. Эти списки помогут вам также решить, каких отношений в любви вы действительно хотите.

Любовь – это...	Любовь – это не...
Ответственность	Ревность
Трудная работа	Чувство собственности
Удовольствие	Боль
Преданность	Жестокость
Забота	Наваждение
Честность	Проявление эгоизма
Доверие	Грубость
Общение	Отказ от своих интересов
Компромиссы	Самоутверждение
Признание различий	Страх
Открытость	Запугивание
Уважение	Перебранки
Дружба	Зависимость
Сильные чувства	Манипулирование

### Мини-лекция. Разрушители любви

Существует масса способов наладить отношения и ещё больше способов их разрушить. И это при любви!

Если вы ревнуете, или обижаетесь, или в вас вдруг проснулись собственнические инстинкты, знайте



– над вашими отношениями нависла смертельная угроза.

Одним из самых страшных врагов любви является ревность. Первый шаг на пути к победе над ревностью – подумать, почему она имеет над вами такую власть. Скажите себе: без доверия нет нормальных отношений. Кроме того, если у вас роман, это не означает, что все симпатичные особы должны исчезнуть из поля зрения вашего избранника. Согласитесь, что вы и сами реагируете на симпатичных людей. Если вас мучает ревность, попытайтесь объясниться, скажите, что вас тревожит, и обязательно выслушайте, что вам скажут в ответ.

Часто портит отношения привычка обязательно настоять на своём. Кто-то добивается своего с помощью обид, кто-то за счёт скандала. Эти средства действуют, но... только до определённого момента. Если вы пользуетесь ими потому, что привыкли владеть ситуацией, то рано или поздно придётся отказаться от этой практики: управлять не своими чувствами или эмоциями вряд ли удастся. Любовь дарят, не требуя ничего взамен, и если вы начнёте оказывать постоянное давление, вам долго вместе не продержаться.

Бывают случаи, когда из любопытства заставляют страдать любимого человека: дают понять, что заслуживают большего, чем кажется избраннику; заставляют ревновать или внушать ему, что у тебя были и будут толпы поклонников. К сожалению, с любовью подобные игры не имеют ничего общего. Скорее, тут дело в неумеренном самомнении и попытке самоутвердиться за счёт другого. В этом случае риск велик потерять в конечном итоге любимого человека.

Неверность и ложь. Многие думают, что невинный поцелуй на стороне или ночь, проведённую у знакомой девушки, нельзя классифицировать как неверность. Но это она и есть. Если вы нуждаетесь в обществе другого – ведите себя честно по отношению, прежде всего к себе – сначала придётся покончить с прежним романом. Острее всего переживает неверность сторона потерпевшая – тебя использовали, выбросили, пропадает уважение к себе. Если вы потерпевшая сторона, то вам решать: простить или нет. Есть два пути: простить и навсегда забыть об измене или никогда больше не встречаться.

И ещё одно правило: двое влюблённых не должны замыкаться друг на друге: им необходимо общество друзей, подруг, да и интересы у них могут быть разные. Если они не соблюдают этого правила, то очень скоро так надоедят друг другу, что разбегутся в разные стороны.

Мы говорим с вами о том, как сохранить любовь, но иногда лучше трезво оценить ситуацию и сделать вывод, что лучше расстаться. Основные моменты, которые нужно учитывать, – это склонность вашего избранника к насилию, отношения "про запас", ярко выраженные вредные привычки (увлечение алкоголем, наркотиками, азартными играми).

Предлагаю вам прочитать перечень тревожных признаков, указывающих на то, что вместо уважения, необходимого в любви, вы встречаетесь с насилием.

### **Мини-лекция. Признаки насилия в отношениях.**

Если вы встречаетесь с кем-то, кто:

Ревнует вас и ведёт себя с вами как собственник, не разрешает вам иметь друзей, проверяет вас, не допускает мысли о возможном разрыве отношений.

Контролирует вас, ведёт себя как хозяин, отдавая приказания, игнорируя ваше мнение.

Пугает вас. Вы всегда думаете о том, как он отреагирует на то, что вы говорите или делаете.

Жесток: раньше был замешан в драках, легко теряет контроль, хвалится тем, что плохо обращается с другими.

Склоняет вас к сексуальным отношениям, говоря: «Если бы ты действительно меня любил (а), ты бы...»

Употребляет наркотики и алкоголь и склоняет вас к их употреблению.

В прошлом имел неудачные отношения и обвиняет во всех проблемах другого человека.

Считает, что один партнёр должен иметь власть и контроль, а другой должен быть пассивным и уступчивым.

Таким образом, если вы встречаетесь с кем-то из таких, помните – опасность впереди!

### **Мини-лекция. Разрыв отношений.**

Если вы решили прервать отношения (а сделать это трудно), список «Что можно делать» и «Что

нельзя делать» поможет вам легче пережить разрыв отношений.

Знаете ли вы кого–нибудь, кого бросили? Или кого–то, кто хочет разорвать отношения с кем–то, но не знает как? Может быть, это случилось с вами... Разрыв отношений может быть очень сложным и часто переживается людьми болезненно. Что можно делать?

Найти способы справиться со своими чувствами, например:

- вести дневник
- поговорить с друзьями
- заняться спортом
- обратиться к психологу

Прервать отношения легче, если договориться о следующем:

- будете ли вы проводить время вместе
- можете ли вы звонить друг другу
- хотите ли вы оба остаться друзьями (только при обоюдном согласии)

Если оба согласны, то:

- как вы будете поддерживать дружеские отношения
- как вы будете общаться с общими друзьями

Чего делать нельзя?

- Угрожать
- Преследовать человека, чтобы узнать, с кем он (она) встречается
- Постоянно звонить приятелю, если вы не договорились о звонке
- Думать, что если вы остались друзьями, то, значит, вы снова будете вместе
- Оскорблять
- Распространять слухи или пытаться отомстить другим способом
- Изолировать себя
- Быть в одиночестве
- Разрывать отношения, чтобы заставить человека делать то, что вы хотите
- Разрывать отношения, чтобы свести счёты

### **Практическая работа. Закрепление пройденного материала**

Ведущий. Если вам хочется отправиться в увлекательное путешествие, именуемое любовью, прислушайтесь к внутреннему голосу, и очень скоро вы сами разберётесь в своих чувствах. Умение любить – это особый талант.

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

# Занятие 21. Я выбираю жизнь

## Цель

Профилактика суицида, формирование установки на здоровый образ жизни, создание условий для принятия того факта, что любой человек может попасть в трудную ситуацию, когда ему будет необходима поддержка других людей, которую человек может найти, прежде всего, в семье, создание условий для формирования негативного отношения к суициду, как к проявлению слабости.

## Оборудование:

Краски или карандаши, листы для рисования, скотч, текст мини-лекции, чистые тетрадные листочки.

## Ход занятия

## Приветствие

## Упражнение «Ассоциации»

Педагог предлагает сказать ассоциации к слову «суицид». Варианты ответов записываются на доске.

## Основная часть

## Упражнение «Рисунок с вопросом»

Учащиеся на листочках красками или цветными карандашами изображают рисунок на тему суицида. Педагог рекомендует детям в рисунке основной акцент сделать на цвет, а не на изображение определенных фигур. Когда рисунок закончен, под ним учащимся предлагается записать вопрос о суициде, на который бы они хотели получить ответ. После этого все рисунки с вопросами вывешиваются на доску. После спонтанного обсуждения изображений педагог предлагает по очереди подходить каждому учащемуся к своей работе и самому отвечать на свой вопрос.

## Формулирование темы занятия, основных целей

Ведущий. Суицид - исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Генеральный директор Национального Центра проблем формирования здорового образа жизни Казбек Тулебаев сообщил корреспонденту ИА REGNUM, что среди молодежи 17-19 лет Казахстан практически занимает первое место в мире по суицидам.

«По критериям ВОЗ, у нас эпидемия по суицидам. Если на 100 тысяч человек происходит больше 20 суицидов, а у нас - 30, в некоторых регионах доходит до 60, то это эпидемия. Среди молодежи 17-19 лет мы в мире практически занимаем первое место по суицидам. Причина не только в медицинских вопросах. Это вопросы экономического, социального, психологического характера, они в комплексе должны решаться», - сказал эксперт.

Какую же боль надо носить в душе, чтобы убить себя в таком цветущем возрасте?

Чтобы не быть голословным приведу несколько примеров.

1. Лихорадочная страсть к успеху любой ценой. Ученицу одной из престижных школ города У. Едва спасли – напилась таблеток. Оказывается, мать отругала ее за то, что та скатилась до четверки по сочинению.
2. Еще одна трагедия, потрясшая несколько лет назад одно из сел. Сережа рос в благополучной семье, родители – из интеллигенции. Способный к точным наукам мальчик рос молчуном, про таких говорят: «Слова не вытянешь». Надвигались выпускные экзамены, а по литературе против его фамилии в классном журнале стояла жирная точка. Мудрая учительница, жалея ребенка, не ставила ему отметок. Но как-то поделилась с матерью: Что, мол, делать? Вечером родители крупно поговорили с сыном. Ты, мол, нас позоришь. А утром отец вынул его из петли уже мертвым.
3. Почти у всех детей лет с девяти просыпается философский «интерес к смерти». Подрастая, ребенок может подвести над собой эксперимент. Но подросток не осознает, что «оттуда» не возвращаются. Вспомните хотя бы потрясший недавно всю страну таинственный уход из жизни трех девочек-подростков из подмосковной Балашихи. «Похороните нас в одном красном гробу...», -

написала в предсмертной записке одна из них.

Меня всегда поражали люди, которые начали жизнь самоубийством. Особенно молодые. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это невыносимо... Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения? «Суициды вообще-то были всегда», – кто-то скажет мне в ответ. Да, я согласен. Но в наше время число таких случаев растет и растет, особенно среди подростков.

Если вовремя вызовут «скорую» самоубийцы попадают в больницу, где на них смотрят не как на обычных пациентов, которым нужно просто спасти жизнь, а как на одного из суицидентов, которому нужно помочь вернуться к нормальному существованию. Этим занимается психиатр. Он разделяет своих пациентов на совершивших истинное самоубийство и демонстративное.

Различают шантажный суицид – это что-то вроде самоубийства понарошку. Когда подросток точно знает, что его спасут и цель – не проститься с жизнью, а чего-либо добиться своей выходкой. К примеру, вернуть парня, вызвав у него чувство вины. А если не вернется, то хоть окружающие пожалеют. Итог этой игры – реанимация. По счастью для большинства «шантажистов» достаточной эмоциональной встряской становится атмосфера больницы. Тех, для кого самоубийство было осознанным решением ухода из жизни, больничные ужасы убедить не могут. Для таких людей вовремя приехавшая «Скорая» – не подарок судьбы, а лишь отсрочка. По статистике, треть самоубийц в течение года повторяют свою попытку. И на этот раз – в более жесткой форме.

Самые частые причины подростковых суицидов – несчастная любовь и конфликты в семье. Нет человека, который бы с этим не сталкивался. Из-за этого к самоубийцам часто относятся как к психам или слабакам.

Не убий самого себя.

Самоубийство есть убийство – неважно, что действие совершается собственной рукой. Нормальному человеку трудно переступить запрет на убийство себе подобного (хотя запрещает закон, на самом деле табу находится внутри нас) – и, слава Богу! Но направить орудие убийства против себя самого оказывается гораздо легче, чем против другого – это так называемая переадресованная агрессия. В повседневной жизни самоубийство чаще всего – просто реакция слабой природы на сложности жизни, и ничего героического и тем более, романтического в нем нет. Каждый имеет формальное право распоряжаться своей жизнью, как ему хочется. А в реальности он связан с окружающими его людьми и добровольно покидать их не может и не должен.

Со смертью каждого человека гибнет Вселенная – неповторимый мир идей, чувствования, переживаний, мир индивидуального, неповторимого опыта. Очевидно, что общество не может и не должно по отношению к этому оставаться спокойным и безучастным.

Наша общая задача заключается в том, чтобы, по возможности, ограничить распространение самоубийств, научиться эффективно предупреждать их.

### **Работа с опросником ИСН**

Ведущий. Сейчас мы с Вами пройдем тестирование, которое позволит нам определить нашу склонность к суицидальному поведению. После этой работы Вы поймете, как понимать, у человека ярко выраженное суицидальное поведение. И поэтому он нуждается в Вашей поддержке. Представьте себе, что всё, что вы услышите ниже, написано от вашего имени человеком, давно и хорошо вас знающим. Кое-что из написанного верно, то есть вы думаете так на самом деле, а кое-что неверно, то есть, вы так не думаете. Отметьте то из утверждений, с которыми вы согласны знаком «+», а то, с которым не согласны – «-». Если вы не можете или не хотите отвечать, обведите номер утверждения кружочком. Будьте внимательны, следите за тем, чтобы номер ответа совпадал с номером утверждения. Постарайтесь не ставить кружочки, ставьте наиболее вероятный ответ. Список утверждений опросника ИСН (сокращенный)

- Я внимательно выслушал инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы.
- У меня часто бывает веселое настроение.
- Меня часто одолевают грустные мысли.
- Часто чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
- Я быстро забываю об огорчениях.
- Бывает, что я уверенно говорю о вещах, в которых не совсем

разбираюсь.

- Временами я чувствую себя беспомощным.
- У меня много хороших знакомых.
- Часто у меня болит голова.
- У меня часто бывают приступы плохого настроения.
- Мои друзья поражаются моей трудоспособности и неутомимости.
- Я человек чувствительный и возбудимый.
- Я люблю рассказывать анекдоты и веселые истории.
- Я часто волнуюсь из-за пустяков.
- В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
- Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
- Не все мои знакомые мне нравятся.
- Привычки некоторых членов моей семьи меня очень раздражают.
- Мне не трудно найти тему для разговора даже с незнакомым человеком.
- Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
- Я всё принимаю близко к сердцу.
- Я всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
- Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как - бы всем телом.
- Я так остро переживаю неприятности, что долго не могу выкинуть из головы мысли об этом.
- Я часто чувствую себя вялым и усталым.
- Я люблю подшучивать над другими.
- Иногда без видимой причины чувствую себя вялым и подавленным.
- У меня часто бывает бессонница.
- Иногда я передаю слухи и сплетни.
- Я ко всему отношусь достаточно легко.
- Я хожу быстро.
- Нередко бывают ситуации, когда легко потерять надежду на успех.
- Часто мне не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли.
- Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
- Иногда я много говорю и мне трудно остановиться.
- Иногда я отказываюсь от начатого дела, потому что не верю в свои силы.
- У меня есть плохие привычки.

Интерпретация и текст опросника:

I шкала «И» - шкала искренности. 4-5 баллов означает высокий уровень искренности ответов. 2-3 баллов – средний уровень, 0-1 балла – низкий уровень искренности ответов, что свидетельствует также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение, недостаточной достоверности проведенного обследования.

II шкала «Д» - шкала депрессивности. Дает возможность для диагностики признаков, характерных для депрессивного синдрома. 9-10 балл – очень высокие оценки, 7-8 баллов – высокие оценки соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношении к себе и к социальной среде. 5-6 баллов – средний уровень, 1-4 баллов – низкий уровень.

III шкала «Н» - шкала невротизации. 9-10 балл – очень высокий уровень невротизации, 7-8 баллов – высокий уровень, 5-6 баллов – средний уровень, 1-4 баллов – низкий уровень. Очень высокие и высокие оценки могут соответствовать невротическому синдрому астенического типа, появляющемуся в эмоциональной неустойчивости, тревожности, низком самоуважении, вегетативных расстройствах.

IV шкала «О» - шкала общительности. Определяет уровень общительности по вышеуказанным показателям. До 4 баллов - низкий уровень общительности, в сочетании с высокими оценками первых трех шкал означает социальную дезадаптацию и может означать суицидально-опасные варианты поведения. Это требует углубленного исследования личности испытуемого и обязательного консультирования его врачом-суицидологом.

Ключ

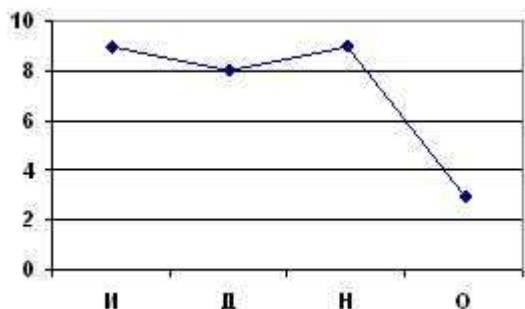
I шкала И: ответы +: 6, 15, 17, 29, 37.

II шкала Д: ответы +: 3, 7, 10, 14, 18, 21, 24, 27, 32, 34.

III шкала Н: ответы +: 4, 9, 12, 16, 20, 23, 25, 28, 33, 36.

IV шкала О: ответы +: 2, 5, 8, 11, 13, 19, 22, 26, 30, 31, 35.

Учащиеся с помощью ведущего отмечают и подсчитывают количество баллов по каждой шкале, после этого они выстраивают индивидуальный график соотношений показателей по шкалам.



На графике показано соотношение показателей по шкалам, которое может означать суицидально-опасные варианты поведения. Низкий уровень общительности, в сочетании с высокими оценками первых трех шкал означает социальную дезадаптацию, которая может привести к суициду.

Выводы. Жизнь людей проходит в общении друг с другом. Любую потребность – в пище, одежде, работе, образовании, дружбе, любви – человек может получить лишь при взаимодействии с другими людьми. Большинство людей, помышляющих о самоубийстве, не хочет умирать. Их переполняет чувство безнадежности, гнева на окружающих; они убеждают себя, что их проблемы никогда не будут решены. Находясь в таком состоянии, они могут делать неопределенные заявления о том, что намерены совершить самоубийство. Это попытка найти помощь и поддержку у окружающих. Оставшись один, такой человек может стать жертвой собственных действий. Мы должны очень чутко относиться к тем, кто рядом с нами. Если вы увидели, что человек замкнулся, не идет на контакт, значит, он нуждается в вашей поддержке.

### Упражнение «Пожелания»

Каждый обращается к кому-нибудь из класса с пожеланиями.

### Завершение занятия

#### Упражнение «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

Следующие занятия логично будет посвятить теме психологической поддержке и умению оказывать ее окружающим людям.

## Занятие 22. Навыки психологической поддержки

### Цели и задачи занятия

- Познакомить с понятиями «знак внимания», «комплимент», «похвала», «поддержка».
- Освоить навык психологической поддержки с помощью различных психотехнических приемов.
- Дать участникам группы возможность пережить опыт принятия знаков внимания.

- Дать участникам группы возможность почувствовать эффект поддерживающего отношения со стороны партнера, указывающего на то хорошее, что есть в нем самом, и что именно эта его внутренняя сила и может стать источником его самоуважения и личностного роста.
- Помочь участникам группы понять, что любую затруднительную ситуацию можно проанализировать без осуждения, находя в ней сильные стороны, и испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение не снижается.
- Повысить уровень доверия членов группы друг к другу.

## **Оборудование**

Релаксационная музыка.

## **Ход занятия**

### **Приветствие**

#### **Упражнение «Знаки внимания»**

Ведущий. В практической психологической работе часто встречаются с тем, что многие подростки жалуются на то, что окружающие их люди, в том числе близкие и друзья, не высказывают в их адрес достаточного одобрения, любви и внимания. Давайте посмотрим, насколько удовлетворяется ваша потребность в знаках внимания.

Напишите на листе бумаги все области вашей жизни, которые для вас значимы, и оцените каждый из перечисленных пунктов знаком "+", "-" или

«0» по пятибалльной шкале.

«+» поставьте против тех пунктов, где, на ваш взгляд вы, получаете достаточно знаков внимания;

«-» поставьте там, где, на ваш взгляд, вас недооценивают;

«0» поставьте против тех пунктов, где вы вообще не получаете или почти не получаете знаков внимания.

Посмотрите на список и определите свой баланс знаков внимания.

## **Основная часть**

### **Формулирование темы занятия, основных целей**

Подростки и юноши, стремясь к независимости, проявляемой в первую очередь во внешних формах поведения, сохраняют на глубинном уровне необходимость психологической поддержки, а ее отсутствие является фактором, повышающим личностную тревожность.

Таким образом, освоение навыка оказания и принятия психологической поддержки, является важным фактором в решении многих значимых для подростка проблем.

### **Мини-лекция**

Материал для лекции взят на страницах методической газеты «Школьный психолог» - автор М. Битянова. Далее статья «Лучше бы отлупили» приводится без изменений:

«Еще в начале XX века английский философ, психолог и педагог У. Джеймс говорил, что для человека нет более страшного наказания, чем находиться в обществе и быть не замечаемым другими людьми. Насмешка, осуждение, неприятие — все эти формы социального наказания болезненны, но выносимы. Наказание психологическим неподтверждением не просто тяжело переносимо, оно разрушительно для личности.

Так уж случилось, что другой человек играет в нашей жизни огромную роль, партию первой скрипки: через подтверждение и неподтверждение нашего психологического существования в его глазах. Он — этот другой — управляет нашей самооценкой, эмоциональным самочувствием и даже психическим здоровьем, о чем речь пойдет ниже.

Привести пример? Достаточно вспомнить самое жестокое наказание, которое придумано подростковой группой для тех, кто смеет быть не как все. Это не оскорбления и даже не «темная». Это — БОЙКОТ. Думаю, что те, кто прошел через эту процедуру хотя бы раз, не могут со мной не согласиться. Бойкот будит в подростке-жертве самые дремучие силы страха и унижения, подвергает его психику и самолюбие огромному, часто просто невозможному испытанию.

Неподтверждение — это трагедия, не знающая возрастных границ. И серьезнее всего от нее страдают дети. Именно в хроническом, «последовательном» неподтверждении матерью своего ребенка Р.Д. Лэйнг, знаменитый английский психиатр, увидел причину подростковой шизофрении. Кому-то отстраненность и холодность взрослых обходится «дешевле»: несформированной самооценкой, психологической зависимостью, слабостью «Эго».

Дети ненавидят те формы наказания, которые связаны с психологической изоляцией, интуитивно предпочитая наказания физические, материальные и другие. Как емко выразился один юный «психолог», которого родители в качестве наказания в течение некоторого времени воспринимали как предмет домашнего обихода, ценный, но неодушевленный: «Лучше бы отлупили». Конечно лучше. Когда родители «лупят», лишают развлечений или просто орут, они этими весьма неоригинальными способами пытаются донести до ребенка идею: «Ты есть, но ты плохой». Если же они переставляют ребенка с места на место, как табуретку или даже дорогую вазу, они транслируют ему значительно более страшную идею: «Тебя нет».

#### HOW DO YOU DO?

Потребность человека быть подтвержденным другими, то есть существовать для них, иметь в их глазах самостоятельную ценность и значимость, не является открытием просвещенного XX века. Культура большинства современных народов предполагает обязательное выполнение всеми «минимума подтверждения». Он заложен в языке, закреплен писаными и неписаными правилами хорошего тона и морального поведения. «How do you do?», «Bonjour», «Здравствуйтесь!» — речевые формулы-приветствия различных народов несут в себе психологический, если хотите — психотерапевтический смысл. Его можно сформулировать так: «Ты существуешь для меня, ты мне не безразличен, я интересуюсь тобой и желаю тебе добра».

Тот же важный смысл вкладывается в элементарные нормы взаимоотношений, которые в нашей культуре именуются воспитанностью: каждый раз, увидев знакомого человека, надо оказать ему некоторый знак внимания: кивнуть, улыбнуться, прикоснуться, даже если вы по пятнадцать раз кряду сталкиваетесь в служебных коридорах. Надо сделать нечто, указывающее: ты для меня существуешь. Согласитесь, когда знакомый человек перестает это делать, легкий укол, досада, почти неуловимый дискомфорт сообщают вам об истинной реакции вашего «Я».

Объем минимального психологического подтверждения варьируется от одной культуры к другой и, что очень важно, зависит от общего социально-психологического состояния общества и конкретного человека. Чем общество и данный человек стабильнее, тем меньше им требуется знаков для того, чтобы чувствовать себя уверенным, защищенным. И, естественно, наоборот. В тревожные дни для личной или «общенародной» судьбы потребность в подтверждении возрастает. Можно без каких-либо натяжек утверждать, что сегодня вся наша страна, все мы нуждаемся в значительном объеме подтверждения. Минимум уже не срабатывает или дает парадоксальные результаты. Все чаще в обыденной жизни можно столкнуться с «бородатой» анекдотической ситуацией: в ответ на стандартный «культурный» вопрос «как дела, дружище?» вы можете получить незапланированный часовой разговор с подробным изложением этих самых дел.

#### НУЖНО СОВСЕМ НЕМНОГО

Не только массовая культура озабочена созданием психологически комфортных условий для нуждающихся в них. В современной практической психологии широко распространено понятие «подтверждающей психотерапии». Как правило, это первый шаг на пути установления контакта психолога с нуждающимся в помощи человеком. А иногда — и достойный финал психотерапии, так как проблема человека, возможно, состояла в отсутствии подтверждения.

Нередко психотерапевт становится первым, кто заметил человека, обратил на него внимание, уделил ему время, кому он стал интересен. Не только психотерапия, но и вся человеко-ориентированная психология (та, для которой человек — не объект изучения и воздействия, а создатель и творец собственной судьбы) по сути своей — подтверждающая деятельность. По крайней мере, может стать таковой.

Я, например, не раз замечала огромный подтверждающий эффект даже самой что ни на есть ортодоксальной психодиагностики. Вот свежий пример. По просьбе классного руководителя, недавно принявшего на себя заботу об учениках седьмого класса, психологи протестировали 12-летнюю девочку с целью выявления уровня интеллекта. Цель, причину, результаты — все это девочке объяснили. Однако, вернувшись в класс, она очень талантливо изобразила удивление и сказала своей учительнице: «Зачем все это со мной делали, не понимаю». «Это я попросила, —



честно ответила та, — мне важно понять твои особенности, чтобы знать, как тебя лучше учить». Эффект, по словам педагога, был потрясающий (длительное, немое удивление), а последствия существенны: отношение девочки к школе и учению стало меняться в лучшую сторону.

## ЛИЦОМ К ЛЮДЯМ

Казалось бы, если уж психодиагностика, внеличностная по своей сути, несет такой подтверждающий психотерапевтический потенциал, то что говорить о коррекционно-развивающей, консультативной работе! Но это наивное заблуждение. Диагностика, коррекция, консультирование, психологическое обучение — инструменты, этикие психологические дудки. В них еще надо вдохнуть жизнь, то есть личностный подтверждающий потенциал психолога, педагога или родителя. Людей надо «уметь подтверждать» (это о средствах, инструментах) и «хотеть подтверждать» (а вот это уже о позиции). Позиция, дающая нам шанс научиться «подтверждать» других людей, называется в психологии открытой коммуникативной. Такая позиция — это естественная включенность в состояние другого человека, готовность к подтверждению, принятию и самораскрытию. Описать ее чрезвычайно трудно с точки зрения внутреннего содержания и форм проявления, но очень просто — с точки зрения последствий. Например, вот такой эксперимент.

В комнате сидят 10 человек, образуя круг. В него по одному входят новые люди, осматривают всех сидящих (они действуют по инструкции, полученной от экспериментатора: осмотреть сидящих в кругу людей) и выходят из комнаты. В соседнем помещении экспериментатор просит каждого в отдельности описать тех, кого он запомнил.

Когда в комнате побывает не менее 10 человек, экспериментатор объявляет сидящим в кругу: «Сейчас я расскажу вам, как вас запоминают люди». И дает заведомо ложную информацию. Тем, кого запоминали, сообщает, что их никто не заметил. И наоборот. Затем, после перерыва, эти же люди садятся в круг и новые 10 человек поочередно заходят в комнату и позже за дверью описывают экспериментатору тех, кого они запомнили.

Что же происходит? Кого не замечали раньше (но было сообщено, что их запоминают), тех начинают активно запоминать. И наоборот, не замечают тех, на кого ранее обращали внимание. Что поменялось в этих людях за время перерыва? Одежда? Макияж? Возраст? Нет, только их психологическая позиция. Замечают тех, кто сам занимает открытую коммуникативную позицию, как бы психологически расположен к людям «лицом», а не некоторыми другими частями тела. Именно такая позиция обеспечивает, в свою очередь, готовность к подтверждению других».

## Упражнение «Эксперимент»

Выбираются два центральных участника, которые выходят из комнаты, чтобы договорится, какую историю (сказку) будут по очереди рассказывать группе. С оставшимися ведущий договаривается о том, что, когда зайдет первый участник и начнет рассказывать свою историю, то они всячески будут демонстрировать равнодушие к нему и к его рассказу. Кто-то будет читать что-нибудь, кто-то разговаривать с соседом, т.д. когда зайдет второй центральной участник, то группа должна всячески демонстрировать повышенную заинтересованность вошедшим и его рассказом.

Перед обсуждением необходимо спросить центральных участников о тех чувствах, которые они испытывают в данный момент.

## Мини-лекция. Знаки внимания со стороны окружающих

Что имеется в виду, когда говорится о знаках внимания со стороны окружающих?

Давайте введем понятие «знак внимания» и входящие в него понятия «комплимент», «похвала», «поддержка».

«Знак внимания» — высказывание или действие, обращенное к человеку и призванное улучшить его самочувствие и вызвать радость.

«Комплимент» — знак внимания, выраженный в вербальной форме без учета ситуации, в которой человек находится в данный момент.

«Похвала» — оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу.

Обратимся к толковому словарю: «Поддержать — придержать, не дать упасть».

«Поддержка» — знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающейся той области, в которой у него в данный момент затруднения. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого.

### **Упражнение «Мои хорошие стороны»**

Выбирается центровой участник, который выходит из комнаты. Причем ему дается задание подумать, какие хорошие стороны могут указать его сокурсники, пока он будет отсутствовать. В это время остальные участники составляют список из 10 положительных качеств, присущих центральному участнику. Центровой участник по возвращению называет свои положительные качества, которые по его мнению указала группа.

### **Упражнение «Визуализация»**

Ведущий. Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте одну из своих проблем в виде горы. Какие ваши сильные стороны помогут решить эту проблему? Представьте себе, что эти качества – это уступы в вашей горе. Поднимайтесь к вершине, опираясь на уступы. И вот вы на вершине. Вы – победитель. Побудьте в этом состоянии, насладитесь этим чувством. Откройте глаза. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

### **Упражнение «Трон»**

В круг ставится стул-трон. Каждый участник группы по очереди садится на трон, а остальные члены группы подходят к нему по одному кладут правую руку на плечо и «восхваляют» сидящего. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

Как вариант можно провести упражнение «Пьедестал аплодисментов». Центровой участник становится на стул, остальные хлопают в ладоши.

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?
- 

## **Занятие 23.**

### **Я и другие. Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе**

#### **Цели занятия**

Совершенствование коммуникативных умений, обобщение знаний о себе, создание настроения на усиление процесса познания и понимания самого себя.

#### **Оборудование**

Магнитофон, кассеты со спокойной музыкой. Рабочая тетрадь, авторучка.

#### **Ход занятия**

##### **Приветствие**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии.

Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

##### **Упражнение «Противоположность»**

Выбирается центровой участник, который на некоторое время выходит за дверь. Ведущий предлагает группе выбрать два противоположных личностных качества, которые составляют два

противоположных полюса одного качества (романтизм – практичность, агрессивность – спокойствие, т.д.).

Затем участники в тетрадах пишут фамилии и имена присутствующих на уроке в две колонки, распределяя одноклассников по признаку, который наиболее подходит, по их мнению, к этому человеку, не забывая себя и центрального участника внести в тот или иной список.

После этого класс визуально делится на две части. В одну сторону садятся участники одного полюса выбранного качества, в другую противоположного. После этого приглашается центровой участник. Задача центрального участника отгадать загаданное личностное качество. У него есть право задавать разные вопросы, которые, по его мнению, позволят ему догадаться, какое качество было загадано. Когда центровой участник ответит, ему предлагается сесть на ту или иную сторону.

Последняя процедура позволит всем увидеть как оценивают его одноклассники по выбранному качеству, ведущий может сделать акцент на том, совпадают ли самооценки с оценкой группы.

Называется фамилия первого участника и все по очереди называют тот полюс выбранного качества, который был приписан ими в начале урока. Ребята говорят, в какую колонку занесли этого человека. Обсуждение.

## **Основная часть**

### **Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. От того как складываются ваши взаимоотношения с людьми зависит очень многое в нашей жизни. многое в жизни можно изменить к лучшему, если научитесь правильно выстраивать взаимоотношения с людьми.

### **Тест самопознания «Мои взаимоотношения с одноклассниками»**

Ведущий. Сейчас мы поработаем с тестом самопознания «Мои взаимоотношения с одноклассниками».

Учащимся раздаются тестовые бланки (таблица в пять колонок). Бланк заполняется в следующем порядке. Надо:

- написать в первой колонке список класса (ведущий диктует его);
- оценить взаимоотношения с этим человеком по специальной шкале.

Каждой следующей колонке соответствует свой вопрос.

Вопрос колонки № 2: Хотел бы ты пригласить этого человека к себе на день рождения или другое торжество?

Вопрос колонки № 3: Как ты думаешь, пригласил бы этот человек на то же мероприятие тебя?

Вопрос колонки № 4: У тебя появилась возможность пойти вместе с товарищем из класса в турпоход. Кого бы ты пригласил с собой?

Вопрос колонки № 5: Как он поступил бы по отношению к тебе, если бы набирал группу в поход?

Ответы на вопросы оцениваются так:

- обязательно пригласил бы (+3)
- пригласил бы (+2)
- возможно, пригласил бы (+1)
- не знаю (0)
- возможно, не пригласил бы (-1)
- не пригласил бы... (-2)
- ни за что не пригласил бы... (-3)

Напротив своей фамилии в бланке ответов ставится прочерк.

Закончив проставление оценок, нужно произвести расчет:

- посчитать сумму оценок в каждой колонке с учетом знака оценки (получаются суммы С2, С3, С4, С5);
- оценить ваше отношение к одноклассникам, сложив С2 и С4 (получается сумма С6);
- оценить отношение к вам, сложив С3 и С5 (получаете сумму С7);
- сравнить суммы С6 и С7;
- сделать вывод о ваших отношениях.

Чтобы вывод был верен, необходимо учесть, что если суммы С6 и С7 сильно отличаются друг от друга, то это говорит о том, что у вас неправильные взаимоотношения с коллективом; если в оценках

преобладают отрицательные цифры, то это значит, что отношения ваши очень плохие. Надо задуматься, почему это происходит, в чем причина? Что нужно сделать для того, чтобы улучшить положение?

### **Психологический настрой на уверенность в себе**

Ведущий. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Почувствуйте свое тело и расслабьтесь...

Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем!

Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Я настраиваю вас на энергичную, веселую жизнь — и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете веселыми, энергичными, здоровыми.

Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение к ударам судьбы.

Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными!

Я настраиваю вас на постоянное, энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни...

Представьте и почувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной. Почувствуйте — вы полны бодрости! Вы ничего не боитесь! Вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас все будет получаться!

Вы будете хорошо учиться за счет большой выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное.

Почувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция.

Почувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди! Вы талантливы! И у вас все получится!

Хорошо... Завершаем нашу работу.

Как только вы почувствуете, что вы завершили размышления о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза.

Итак, глаза каждый откроет тогда, когда ему этого захочется...

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Каков сейчас ваш эмоциональный фон? Изменился ли «цвет» эмоции?

## **Занятие 24 из 25. Особенности эмоционального общения. Тренинг положительного эмоционального контакта**

### **Цели**

Ознакомление студентов с классификацией эмоционального общения и формирование навыков узнавания и осуществления положительного эмоционального контакта в различных ситуациях общения.

### **Оборудование**

Магнитофон, кассеты со спокойной музыкой.

## Ход занятия

### Приветствие

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии.

### Упражнение «Отгадай»

Участники поочередно выходят из-за парты и поворачиваются к классу спиной. Одноклассники задают ему любые вопросы, отвечать на которые необходимо, называя имя спрашивающего.

В ходе обсуждения обращается внимание на характер вопросов, впечатления отвечающих, которые часто отмечают, что иногда удавалось сразу, без затруднений определить имя задающего вопрос, в то время как других участников удавалось узнать только после нескольких попыток. В этом случае группе может быть задан вопрос: «Как вы думаете, с чем это связано?» и предоставлена возможность для обсуждения.

## Основная часть

### Формулирование темы занятия, основных целей

Ведущий. Подводя итог предшествующего упражнения, мы можем сказать, что общение происходит как при помощи слов (вербальное общение), так и без них (невербальное общение). Общение чаще всего бывает эмоционально окрашено. Почти в любом акте взаимодействия присутствует эмоция.

А вот примеры неэмоционального общения:

- информирование — такой вид общения, при котором осуществляется передача какого-либо сообщения от одного лица к другому;
- побуждение — вид общения, которое осуществляется для побуждения одного лица другим к какому-либо отношению, действию, поступку.

Эмоциональное общение — это общение, в котором присутствует эмоциональная информация, эмоциональный обмен. Классификацию эмоционального общения можно представить в следующем виде (см. схему).



Сегодня мы остановимся на первом уровне эмоциональной рефлексии. **Рефлексия** — это процесс самопознания субъектом своих состояний, ощущений, понимания того, как к нему относятся окружающие. Общение на уровне эмоциональной рефлексии осуществляется без включения глубинных сторон души человека, на уровне только внешних проявлений эмоций, по принципу «стимул — реакция». Ты меня «погладил» — я тебя «погладил», ты меня «уколол» — я тебя «уколол». В теме сегодняшнего урока было заявлено «Тренинг положительного эмоционального контакта», то есть мы сегодня говорим о «поглаживаниях».

«Поглаживания» — это различные способы эмоциональной поддержки собеседника.

### Ролевой тренинг

1. Вид «поглаживания» — комплимент.

### Упражнение «Послания»

Цели упражнения:

— тренировка умения увидеть сильные стороны, положительные качества в любом человеке;

— тренировка умения находить нужные слова для приятного, продуктивного общения.

Упражнение выполняется на листочках. Каждый пишет приятное сообщение кому-нибудь из класса.

Листочки собираются и ведущий зачитывает послания, не называя авторов.

2. Вид «поглаживания» — поддакивание. Как оно может звучать? Примеры:

- да, да
- да, ты прав
- угу
- а как же иначе
- конечно
- и т. д.

3. Вид «поглаживания» — дружеские жесты и мимика.

Учащиеся приводят примеры таких жестов:

- объятия
- похлопывание по плечу
- рукопожатие
- подмигивание.

### **Упражнение «Установление контакта»**

Все участники садятся по кругу.

«Мы сегодня будем работаем над проблемой установления контакта и сейчас выполним такое упражнение. Пусть кто-нибудь (кто именно, мы решим позже) выйдет из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Сделать вывод о наличии желания установления контакта или о его отсутствии надо после того, как вы посмотрите на человека».

Тренер спрашивает группу о том, кто хотел бы начать работу, или предлагает это сделать конкретному участнику. Вызвавшийся (или выбранный) выходит из комнаты, а группа в его отсутствие определяет участника, которому надо будет вступить в контакт. Остальные должны продемонстрировать нежелание, отсутствие готовности это сделать. Затем приглашается ожидающий за дверью участник и он, последовательно подходя к каждому, определяет готовность участников вступить в контакт.

Упражнение включает еще два последовательных шага, организация которых аналогична приведенному выше, только во втором случае в контакт готовы вступить трое участников, в третьем — каждый сам решает, будет он вступать в контакт или нет.

При обсуждении результатов упражнения обращается внимание на признаки, которые были определяющими при установлении готовности к вступлению в контакт. Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с однозначностью предъявления своего желания (или его отсутствием) вступить в контакт. Часто появляются идеи о необходимости дополнительной тренировки в интересах приобретения однозначности своих проявлений подобного рода, просьбы повторить, продлить или модифицировать это упражнение. Характерно, что группа, как правило, воспринимает эти идеи очень заинтересованно и эмоционально.

Возможно провести усложненный вариант упражнения. Центровой участник заходит в класс с закрытыми глазами с помощью ведущего. Ведущий ставит его на воображаемой линии, которая делит комнату пополам и сообщает, что в одной стороне сидят люди, которые желают вступить с ним в контакт, а в другой нежелающие этого. Центровой участник должен догадаться, кто и где сидит.

4. Вид «поглаживания» — эмоциональное заступничество.

Учащиеся называют фразы, отражающие данный вид «поглаживаний»:

- Что вы к человеку пристали!
- Он не мог поступить иначе.
- Он все делает правильно!

- Это не его вина, а его беда.

5. Вид «поглаживания» — похвала.

Примеры:

- Молодец!
- Умница!
- Ты сегодня заслуживаешь похвалы.

6. Вид «поглаживания» — проявление нежности.

Примеры:

- Ах ты, мой родной!
- Умница моя!
- Дорогая...

7. Вид «поглаживания» — сочувствие.

Что мы говорим, когда жалеем кого-нибудь, сочувствуем?

- Ты мой бедненький!
- Горе ты мое луковое!
- Ты моя маленькая...

8. Вид «поглаживания» — успокаивание.

Какими словами можно успокоить человека?

- Не волнуйся, дорогой.
- Успокойся, все будет хорошо.
- Жизнь, как зебра, и за черной полосой обязательно будет белая.
- Не стоит беспокоиться...

9. Вид «поглаживания» — проявление дружелюбия.

Примеры поддержки:

- Ничего, справимся!
- Не переживай, преодолеем!
- Не волнуйся, мы с тобой.
- Не грусти, ты не одинок.

Ведущий. Какие еще варианты поглаживания вы можете предложить?

### **Релаксация**

Ведущий. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Почувствуйте свое тело и расслабьтесь... Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем! Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Представьте, почувствуйте, что такое нежность. Вспомните эпизод в вашей жизни, когда к вам относились с нежностью и любовью. Почувствуйте это. А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с нежностью. Вспомните такую ситуацию, когда вы проявляли это чувство, или смоделируйте ситуацию, в которой вы хотели бы так себя проявить. Проживите и переживите эту ситуацию. Запомните это чувство.

Хорошо...

А теперь представьте и почувствуйте, что такое сочувствие.

Вспомните эпизод вашей жизни, когда к вам относились с сочувствием.

Представьте, что к вам с сочувствием относится кто-то из близких — папа или мама, бабушка или дедушка, брат или сестра...

Почувствуйте это.

А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с сочувствием.

Сочувствуя человеку, вы чувствуете вместе с ним, переживаете его чувства как свои. Прочувствуйте, как эти переживания с каждой секундой все глубже проникают в вас...

**Сочувствие** — это отзывчивость, сердечность, душевность, чуткость, участливость.

Представьте: вы относитесь с сочувствием к другу.

Чувствуя согласно, сообщая, вы переживаете беду друга почти как свою. Вы сострадаете ему, соболезнуете, жалеете...

Почувствуйте сострадание, жалость к кому-то из родных, близких...

А теперь представьте, что вы отнеслись с сочувствием, жалостью к кому-то из не очень близких друзей, просто знакомых... к совершенно незнакомому человеку...

Запомните это чувство...

**Жалеть** — значит болеть сердцем, щадить, беречь, не давать в обиду.

И пусть эти чувства, эти переживания навсегда поселятся у вас в душе...

Хорошо.

А теперь представьте, что такое справедливость. Вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами.

Почувствуйте доброжелательное к ним отношение. А теперь подумайте о каждом в отдельности.

Подумайте, чего бы вы хотели ему пожелать, чего, на ваш взгляд, ему не хватает. Может быть, кому-то не хватает уверенности в себе, кому-то — чувства юмора, кому-то — терпения. Итак, вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами, подумайте о них и пожелайте им добра, счастья и любви.

И когда вы почувствуете, что выполнили эту работу до конца, что вспомнили всех, что вы отдохнули и вам не хочется больше сидеть с закрытыми глазами, вы откроете глаза. Каждый — тогда, когда ему этого захочется.

Это упражнение заставило вас еще раз пережить и прочувствовать приятные моменты вашей жизни.

Прислушайтесь к себе. Какая эмоция сейчас в вас доминирует, является главной? Назовите ее...

Упражнение-активатор

Цель упражнения: вернуться в состояние активности, бодрости.

Пантомима

Передать по кругу:

- пушинку;
- «снежок»;
- печеную картошку (горячую);
- живую мышку.

**Завершение занятия. Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

## Занятие 25.

### Как развивать навыки самообладания в общении с неприятными людьми

**Цель занятия**

Отработать в ситуациях общения навыки психологической защиты от критики.



## **Оборудование**

Магнитофон, кассеты со спокойной музыкой. Бумага, фломастеры.

## **Ход занятия**

### **Приветствие**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе.

Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

### **Упражнение «Средний возраст»**

Цель: сплочение группы для дальнейшей совместной работы.

Ведущий. Я даю вам задание, чтобы посмотреть, насколько хорошо вы умеете сотрудничать и считаться с мнением друг друга. Это несложное задание. Вы должны определить средний возраст студентов нашей группы в годах и месяцах. Когда у вас будет ответ, определите, кто из группы скажет мне его.

Какие трудности вы испытывали при выполнении этого задания? Как вы определили, кто будет давать ответ?

Вариант упражнения. Ведущий предлагает вычислить средний рост студентов группы.

## **Основная часть**

### **Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Любой контакт, который возникает между людьми, вызывает у них какие-то эмоциональные реакции. Давайте представим некоторые жизненные ситуации.

### **Упражнение «Чувства»**

Цель упражнения: тренировка образно-чувственного мышления.

Ведущий. Продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...
  2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую...
  3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую...
  4. Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую...
  5. Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую...
  6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую...
  7. Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую...
  8. Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую...
  9. Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую...
  10. Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую...
  11. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...
  12. Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую...
  13. Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую...
  14. Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую...
- Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции.

### **Упражнение «Дистанция»**

Ведущий: Сейчас у вас будет прекрасный шанс проверить, правильное ли у вас сложилось представление о ваших отношениях с одноклассниками. Эти отношения могут обладать разной степенью близости. Иначе говоря, каждый человек знает, с кем его отношения можно назвать близкими. С кем-то отношения не очень близкие, ну, может быть, просто потому, что еще не было повода и возможности пообщаться. Кто готов рискнуть первым и стать добровольцем? Доброволец встает лицом к стене. Все остальные участники располагаются за его спиной на таком

расстоянии, которое символически будет отражать близость отношений с добровольцем. При этом учитывается и взаимное расположение. Выполняется молча. Торопить ребят не надо, попросить их запомнить свои места и разойтись.... Затем доброволец расставляет всех так, как, по его мнению, они должны располагаться. Затем он отворачивается к стене, а остальные игроки встают на те места, которые они занимали вначале. Доброволец поворачивается.

Вопросы:

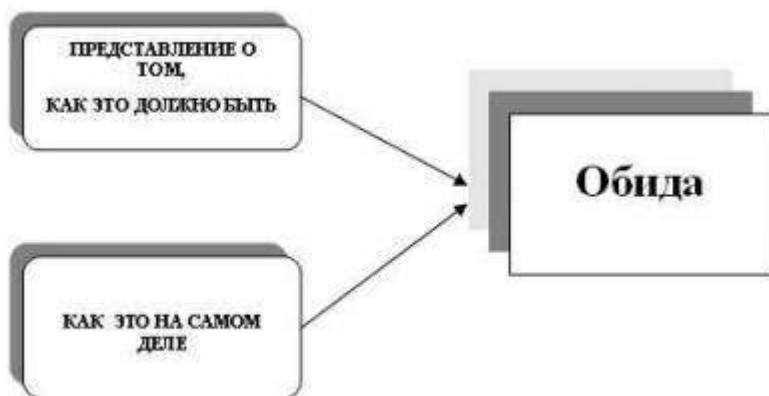
- Что изменилось?
- Есть ли разница?
- В чем ты видишь разницу?
- Можно повторить упражнение со следующим добровольцем.

Обсуждение проводится по схеме

- Сложно ли было предугадать расположение своих товарищей?
- Что удивило вас в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и о своих товарищах?
- Чувствовали ли вы себя уверенно, когда расставляли их по местам?
- Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами?
- Возможно, кто-то испытывал обиду?

### Мини-лекция

Ведущий. Последние два моих вопроса прозвучали не случайно. Дело в том, что мы продолжаем тему общения, а общаться нам приходится с разными людьми. И сегодня мы поговорим об общении с людьми неприятными, которые так и норовят нас обидеть. Обида имеет схожую схему возникновения с гневом:



Чувство обиды — основная причина конфликтов. От чего зависят наши обиды? От целого ряда причин:

- от нашего личного восприятия обиды (про одного говорят: «А с него все как с гуся вода», а про другого: «Уж слова ему не скажи, обидится!»);
- от того, насколько мы себя контролируем;
- от возможных последствий (чем это опасно для нас);
- от значимости обидчика (одному человеку мы можем позволить делать нам какие-то замечания, а другому — нет).

А если обида уже живет в сердце, если возникли отрицательные переживания, связанные с чувствами унижения, безысходности, гнева? Как психологически защититься от этих отрицательных переживаний? Постараться сформировать в себе состояние бесстрастия и переключиться от эмоций на рассудочную деятельность. Для практических действий в процессе эмоциональной саморегуляции удобна следующая классификация типов людей, позволяющая оценить собеседника.

**Манипулятор** — это довольно распространенная категория, которая стремится управлять

окружающими с помощью их слабых и сильных сторон и специального воздействия на слабости людей с целью побуждения их делать то, что нужно манипулятору. Для манипулятора в конфликте с вами важно добиться от вас состояния психологического подавления. Главное оружие против манипулятора — это умение запретить себе эмоционально реагировать на его действия. Если вы сумеете с улыбкой отвечать манипулятору на его действия, он быстро оставит вас в покое.

**Невротик** — человек, который представляет собой личность с измененным восприятием других людей, их действий и поступков. У такого человека болезненно изменены формы оценки и реагирования на окружающую его действительность, чувства и переживания такого человека обострены. При общении с невротиком нужно всегда помнить такую формулу: здоровый на больного не обижается! С этой позиции вы можете спокойно прощать невротика некультурное поведение по отношению к вам. Тактика общения с невротиком строится на приемах успокоения его раздраженного восприятия.

**Примитив** — представляет собой тип людей, у которых слабо выражены интеллигентность и навыки культурного поведения. Эти люди живут элементарными чувствами, простыми представлениями о мотивах и поведении людей, существуя, в основном, в плоскости практической жизни. Примитивная личность обычно очень непосредственна в своих эмоциональных проявлениях, но она обостренно реагирует на лесть и комплименты. Если вы начинаете общение с таким человеком с комплимента и всем своим видом показываете, что признаете его значимую роль в выполнении данной работы, то этого часто бывает достаточно, чтобы добиться доброжелательного к себе отношения.

**Культурный человек** — общение с такой категорией людей — самое приятное и почти не сопровождается конфликтами. Если конфликты возникают, то быстро разрешаются путем убеждения в правоте собеседника или компромиссом.

### **Рисунок «Обида»**

Ведущий. Нарисуйте на листе картинку, которая будет отображать ваши обиды.

### **Ролевой тренинг**

(Выполняется под музыку)

Ведущий. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Прислушайтесь к себе... Можете ли вы назвать себя счастливым человеком? Оцените свой уровень счастья в процентах. Если вы стопроцентно счастливы, то я вас поздравляю! Если же это не так, то попытайтесь сейчас понять, что мешает вам быть счастливым. Вы тревожитесь о будущем? Вас беспокоит что-то в прошлом? Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел? Постарайтесь самостоятельно найти ответы! Подумайте об этом...

Если вы поняли сейчас, что мешает вам быть стопроцентно счастливым человеком, то это здорово!

Если не поняли — не беда. К этому упражнению вы сможете вернуться еще и еще раз...

Сейчас же проговорите про себя, назовите то, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы список благодарностей был как можно полнее. Чтобы туда было включено все: солнечный день, ваше здоровье и здоровье близких, пища, красота, любовь, мир...

Молодцы! Если вы завершили эту работу, то можете открыть глаза. Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется!..

### **Упражнение-активатор**

Каждый берет ранее нарисованный им рисунок «Обида» и пытается «исправить» его, превратить его в рисунок, соответствующий положительным эмоциям. Затем рисунок передается соседу справа и далее движется по кругу. При этом каждый по-своему дорисовывает его. Движение по кругу продолжается до тех пор, пока рисунок не вернется к хозяину.

Ведущий. Посмотрите на свой рисунок. Если вы видите, что обида исчезла, превратилась в то, что можно оставить при себе, то пусть эта картинка останется у вас. Если же обида не исчезла, то скомкайте этот рисунок, вложите в это действие все оставшиеся в вас отрицательные эмоции и выбросьте этот комочек оставшихся обид в урну. Молодцы!

### **Завершение занятия**

### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Как вы сейчас себя чувствуете?