

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕТСТВО»

**ПРОГРАММА**  
**«РЕАЛЬНЫЙ МИР – МОЙ МИР»**  
(социально-психологическая профилактика интернет-зависимости  
личности старшего подросткового возраста)

**Номинация: профилактика интернет-зависимости: от теории к практике**

Разработчик программы:  
Е.О. Азлецкий, педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

Рецензенты:  
С.А. Хазова, д-р пед. наук, профессор  
О.Ю. Михайлова, заместитель директора МКУ РЦ «Детство»

Краснодар  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Структура и содержание программы.....	8
3	Требования к реализации программы.....	9
4	План программы.....	10
5	Критерии и показатели эффективности программы.....	12
6	Список использованных источников.....	13
	Приложение Примерные конспекты коррекционных занятий.....	14

## 1 Пояснительная записка

*Актуальность программы.* Формирование у обучающихся умений эффективного поведения с использованием компьютера является новой и крайне актуальной психолого-педагогической задачей. На современном этапе развития общества Интернет стал неотъемлемой частью человеческой жизни, и число пользователей-подростков неуклонно растет. Социальные сети постепенно заменяют живое общение, электронные книги заменяют реальное чтение, а киберкультура в умах подростков вытесняет культурное наследие человечества. Эпоха оцифровки породила новую социальную ситуацию развития. Это связано с тем, что современные подростки используют принципиально разные инструменты и методы межличностного взаимодействия, досуга, информации. Разные системы общения, окружающая их смешанная реальность не могут не сказаться на когнитивном и личностном развитии подростков. В то же время вопросы безопасного использования компьютера становятся все более актуальными, поскольку быстрое овладение Интернетом подростками связано с их неосведомленностью о рисках и угрозах цифрового мира, о возможностях справиться с ними, их влияния на развитие личности. Уход в виртуальную реальность, усиление внутреннего стресса, избегание реальных проблем, деструктивное поведение и другие негативные последствия – это лишь малая часть угроз интернет-зависимости, которые могут негативно повлиять на индивидуальное и личностное развитие несовершеннолетнего пользователя.

Обеспечение психолого-педагогической безопасной среды для развития пользователя компьютера подросткового возраста является важнейшей задачей общества. Во многом это задача семейного и школьного образования. Принята национальная стратегия действий в интересах детей, в которой определены основные направления государственной политики в области защиты детей. Она гласит, что акцент должен быть сделан на создании и реализации программ по обучению подростков правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, а также профилактике интернет-зависимости. Более того, федеральные государственные образовательные стандарты предусматривают формирование навыков безопасного использования компьютеров и Интернета не только в рамках таких образовательных программ, как информатика и основы безопасности жизнедеятельности, но и в рамках внеклассного обучения.

*Решаемая проблема.* Однако, несмотря на то, что на федеральном и региональном уровнях был разработан ряд программ и проектов, посвященных вопросам обеспечения компьютерной безопасности молодого поколения, образовательные продукты, направленные на предотвращение компьютерной зависимости, представлены в основном в виде отдельных уроков интернет-безопасности, классных часов. Такие меры из-за их ограниченного объема, решают только некоторые аспекты проблемы интернет-зависимости.

В образовательной среде, основной задачей которой является не только обучение и воспитание обучающихся, но и их личностное развитие, социализация, необходимость психолого-педагогической коррекции компьютерной зависимости выходит на первый план. Кроме того, проблема коррекции, способствующая безопасному использованию компьютера, является наиболее актуальной для старших подростков. Поскольку в это время ведущей деятельностью этого возраста является интимно-личное общение со сверстниками, возникает интерес к выяснению их собственного мировоззрения и моральных ценностей, стремлению к избирательному общению и поиску «единомышленников», формированию личной идентичности. Однако в реальной жизни удовлетворение этих потребностей порой сопряжено с преодолением трудностей и не всегда возможно. По мере взросления подростки все чаще используют цифровые технологии. Это делает важным разработку программы коррекции интернет-зависимости.

*Нормативно-правовая база реализации программы.*

1. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. Приказом министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413).

3. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017).

4. Постановление Правительства РФ от 31.07.1998 N 867 (ред. от 10.03.2009) «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи».

5. Устав образовательной организации.

*Адресат.* Программа социально-психологической коррекции интернет-зависимости у обучающихся старшего подросткового возраста «Реальный мир – мой мир» представляет собой цикл занятий для обучающихся подросткового возраста с проявлениями интернет-зависимости.

*Цель программы:* преодоление интернет-зависимости у обучающихся подросткового возраста посредством коррекции индивидуально-личностных характеристик.

*Задачи программы:*

1) способствовать повышению уровня информированности обучающихся подросткового возраста об опасностях и угрозах глубинной вовлеченности пользователя компьютера в виртуальную среду;

2) способствовать осознанию обучающихся подросткового возраста своих индивидуально-личностных особенностей, возможностей и социальных ресурсов;

3) создать условия для развития мотивации обучающихся подросткового возраста к самопознанию, саморазвитию, погружению во

внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем;

4) создать условия для коррекции субъектной активности, социально одобряемой реализации личностного потенциала;

5) развить адекватную самооценку, умение опираться на свои сильные стороны в социальном взаимодействии и механизмы осознанной саморегуляции деятельности;

6) расширить репертуар стратегий поведения в проблемных ситуациях межличностного взаимодействия, требующих разрешения;

7) обучить приемам и техникам эмоциональной саморегуляции.

*Направленность программы.* Программа «Реальный мир – мой мир» направлена на достижение целей и задач основной общеобразовательной программы основного общего и основного среднего образования:

– формирование общей культуры, духовное, нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование обучающихся, обеспечение их социального успеха, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;

– сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

*Методологические основы программы:* принцип детерминизма и развития психики в деятельности, разработанный в работах С.Л. Рубинштейна [78]; методология коррекционных программ и принципы ее реализации О.В. Булатовой [8], А.А. Осиповой [73]; теория внутренней мотивации Э. Деси, Р. Райана [Цит. по: 16]; представление об аутопсихологической компетентности как активности человека А.А. Деркач [Цит. по: 105]; идеи педагогики ненасилия В.А. Ситарова, В.Г. Маралова [61]; технологии активного социально-психологического обучения И.В. Вачкова [10], Г.И. Захаровой [36], А.Г. Лидерс [52] и др.

В основу разработанной программы коррекции интернет-зависимости легли эмпирические исследования особенностей индивидуально-личностных характеристик обучающихся подросткового возраста, свойственных личности с проявлениями интернет-зависимости.

Содержание программы коррекционной работы определяют следующие принципы.

1. *Соблюдение интересов обучающегося.* Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему подростка с максимальной пользой и в интересах подростка.

2. *Системность.* Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений обучающихся, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем подростка; участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.

3. *Непрерывность.* Принцип гарантирует подростку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

4. *Рекомендательный характер оказания помощи.* Принцип обеспечивает соблюдение гарантированных законодательством прав родителей (законных представителей) обучающихся выбирать формы получения подростками коррекционной помощи, защищать законные права и интересы обучающихся, включая обязательное согласование с родителями (законными представителями) вопроса о включении подростка в группу социально-психологической коррекции.

5. *Активное привлечение ближайшего социального окружения обучающегося.* Для реализации принципа активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе, одним из условий включения подростка в группу является обязательный курс консультативных встреч родителя подростка с педагогом-психологом. Цикл встреч в разных семьях может варьироваться от трех до восьми. Основная цель консультативной работы с родителями – просветительская, выработка эффективных форм взаимодействия с детьми старшего подросткового возраста на основе педагогики ненасилия, создание альтернатив социально одобряемого поведения.

*Механизм реализации программы.* Программа «Реальный мир – мой мир» рассчитана на 24 академических часа. Продолжительность одной встречи – два академических часа. Встречи построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Смена видов деятельности объединенных одной темой позволяет увеличить длительность привычного занятия. Всего 12 встреч. После проведения цикла встреч выполняется оценка эффективности реализации программы по разработанным критериям. При необходимости количество встреч может быть увеличено.

Форма работы – групповая. Наполняемость группы: от восьми до 12 человек.

Продолжительность встречи и размер группы зависит от возраста участников. Основной критерий – они должны позволять организовывать реальные совместные действия группы и создавать возможности для эмоциональных межличностных контактов всех членов группы. Для обучающихся старшего подросткового возраста предпочтительной является интенсивная форма ведения занятий.

В соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования программа «Реальный мир – мой мир» реализуется во внеурочной деятельности.

Ведущие: педагог-психолог или социальный педагог.

Противопоказания участия в программе для членов группы: интеллектуальные нарушения, наличие психического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

### *Направления работы*

Программа коррекционной работы включает в себя взаимосвязанные направления. Данные направления отражают её основное содержание:

1) *диагностическая работа* обеспечивает своевременное выявление обучающихся с проявлениями интернет-зависимости, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им социально-психологической помощи в условиях образовательного учреждения;

2) *коррекционно-развивающая работа* обеспечивает своевременную специализированную помощь обучающимся с проявлениями интернет-зависимости в условиях общеобразовательного учреждения; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, коммуникативных);

3) *консультативная работа* обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с проявлениями интернет-зависимости и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

4) *информационно-просветительская работа* направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями личностного развития для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса – обучающимися (как имеющими, так и не имеющими проблемы в развитии), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

*Оборудование*, необходимое в осуществлении коррекционно-развивающей работы согласовывалось с применяемыми техниками и упражнениями.

## 2 Структура и содержание программы

*Этапы реализации программы.* Коррекционная работа реализуется поэтапно. Последовательность этапов и их адресность создают необходимые предпосылки для устранения дезорганизующих факторов.

*Этап сбора и анализа информации* (информационно-аналитическая деятельность). Результатом данного этапа является оценка контингента обучающихся для учёта особенностей развития подростков; оценка образовательной среды с целью соответствия требованиям программно-методического обеспечения, материально-технической и кадровой базы учреждения.

*Этап планирования, организации, координации* (организационно-исполнительская деятельность). Результатом работы является особым образом организованный образовательный процесс, имеющий коррекционно-развивающую направленность и процесс специального сопровождения обучающихся с проявлениями интернет-зависимости при специально созданных условиях воспитания, развития, социализации рассматриваемой категории детей.

*Этап диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды* (контрольно-диагностическая деятельность). Результатом является констатация соответствия созданных условий и выбранных коррекционно-развивающих методик, технологий и упражнений потребностям подростка.

*Этап регуляции и корректировки* (регулятивно-корректировочная деятельность). Результатом является внесение необходимых изменений в процесс сопровождения обучающихся с проявлениями интернет-зависимости, корректировка условий, форм, методов и приёмов работы.

Каждое занятие построено по единой схеме.

1. Ритуал приветствия.

а) Рефлексия прошлого занятия: как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

2. Основная часть (подвижные и ролевые игры, упражнения, круглый стол, дискуссия). Обсуждение и рефлексия после каждой игры или упражнения.

а) Рефлексия прошедшего занятия: как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

3. Ритуал прощания.

Методы коррекции в основной части могут быть любыми – теми, которыми владеет педагог-психолог (социальный педагог). Главное – целевая направленность. Исключение – директивные психолого-педагогические технологии, так как они исключают принятие основной ответственности за свое поведение члена группы на себя.

Рекомендуется, чтобы основное содержание групповых встреч, проводимых с подростками, составили формы активного обучения навыкам поведения и развития личности. Это ролевые игры и упражнения, круглый



стол сконцентрированные на решение поставленных в программе задач, групповые дискуссии и психотехники, направленные на поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие группы.

*Требования к реализации программы.* В основе требований к реализации программы признание ценности человека и его жизни, отказ от принуждения как способа решения любого рода проблем и конфликтов.

Конфиденциальный стиль общения, создающий атмосферу доверия. Общение здесь и сейчас.

На первый план выходит проблема развитие собственной активности подростка, его способности самостоятельно выбирать направление саморазвития и видеть варианты выбора. Основная задача педагога-психолога – помочь подростку увидеть себя в самых разных проявлениях характера, поведения, уметь быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя. Поэтому во время занятий все принимают участие в обсуждении, что с ними происходит.

Для откровенного общения во время занятий подростки должны отказаться от безличной речи. Недопустимость прямых оценок. Во время обсуждения оценивается не сам подросток, а его действия и поступки.

Активное участие всех подростков. Когда один из членов группы говорит, другие внимательно слушают его, давая ему возможность говорить. Таким образом, у подростка формируется чувство компетентности связанным, в свою очередь, с понятием внутренней мотивации. Это является важным условием, поскольку опыт компетентности понимается как один из видов внутреннего удовлетворения, достигаемого человеком и обеспечивающего его развитие.

*План программы* коррекции интернет-зависимости приведен в таблице 1.

Таблица 1 – План программы коррекции интернет-зависимости

Встреча	Цель занятия	Примерное содержание коррекционной работы	Оборудование	Ожидаемый результат
Диагностический блок				
	Выявление «группы риска»	Тест интернет-зависимости (К. Янг); анкета «Оценка степени вовлеченности в виртуальную реальность»; методика «Опросник социально-психологической адаптированности (СПА)» (К. Роджерс и Р. Даймонд); методика многофакторного исследования личности (Р. Кеттелл, подростковый вариант)	Бланки методик, ручки	Раскрыть особенности развития личности, выявить факторы риска
Установочный блок				
1	Способствовать повышению уровня мотивации подростков к личностному изменению	«Привет, я ...», «Вопросник», «Дерево настроений», «Музыкальный ринг»	Примерные групповые правила, бейджи, мини анкета, «Дерево», цветные фигуры красного и синего цвета, список вопросов	Установить контакт, побудить желание взаимодействовать, снять тревожность, сформировать мотивацию изменений
Коррекционный блок				
2	Способствовать осознанию подростками своих индивидуально-личностных особенностей, возможностей и социальных ресурсов	«Ассоциации», «Предмет из сумки», «Представление самого себя», «Приглашение на роль»	Не требуются	Ввести в процесс самопознания, сплотить коллектив, создать доверительные отношения
3	Создать условия для коррекции субъектной активности, социально одобряемой реализации личностного потенциала	«Смятая бумага», «Немного лучше», «Линия жизни», «Узел проблем»	Старые газеты, шнурки или куски бечевки по количеству членов группы, листы бумаги большого формата (А2-А3), фломастеры, карандаши, пастель, краски, несколько ненужных иллюстрированных журналов, несколько фотографий каждого участника	Формирование личного отношения к жизни, к конкретной ситуации, формирование ответственного поведения, развитие навыков рефлексии
4	Обучить приемам и техникам эмоциональной саморегуляции	«Бумажные мячики», «Эрудит», «Ситуация», «Место покоя», «Мышечная релаксация», «Я молодец!»	Старые газеты, клейкая лента, плакат с методами саморегуляции	Расширить представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них; Ознакомить участников с некоторыми приемами и способами саморегуляции
5	Расширить репертуар стратегий поведения в	«Конкурс хвастунов», «Поиск сходства», «Встреча», «Восточный базар», «Маша и	Мяч, стикеры, флип-чарт по числу участников	Развить интерес к сверстнику, желание найти у него хорошие черты, развивать

	проблемных ситуациях межличностного взаимодействия, требующих разрешения	медведи», «Другими словами»		навыки рефлексии
6	Создать условия для развития мотивации к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем	«Интервью», «Автопортрет», «Без маски», «Магнит», «Образ Я», «Волшебный магазин»	Бумага, ручка, карточки с написанной фразой, не имеющей окончания в половину больше, чем число участников	Формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие; преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению; развить навыки рефлексии
7	Развитие интернальности и умения решать жизненные проблемы	«Нетрадиционное приветствие», «Кто похож на ...», «Конфликтная ситуация», «Поход в кинотеатр», «Рефрейминг», «Мирный договор с прошлым»	Не требуется	Коррекция эскапизма; развитие навыков положительного восприятия реальности; развитие рефлексии.
8	Преодоление эскапизма	«Никогда», «Гадости на радости», «Фермерский дворик», «Мое поведение»	2 куклы бибабó	Расширить репертуар копинг-стратегий при столкновении с жизненными трудностями; развить рефлексиию
9	Развитие адекватной самооценки, умения опираться на свои сильные стороны в социальном взаимодействии	«По листикам», «Рафтинг», «Чемодан», «Ресурсы»	Бумага, фломастеры	Формирование притязания на социальный успех, поиск ресурсов для достижения целей и планирование конкретных шагов на этом пути, развить навыки рефлексии
10	Развитие навыков положительного восприятия реальности	«Препятствия», «Стыковка», «Волшебная подушка», «Список правил»	Небольшая подушка	Выработка позитивной стратегии поведения в стрессовой ситуации; Выработка навыков положительного восприятия реальности
11	Развитие стремления к самореализации в реальном мире	«Золотая рыбка», «Дуем к цели», «Формула успеха» «Я ценю себя», «Через три года»	Бумага, фломастеры. Цветные карандаши, ручки	Расширение репертуара копинг-стратегий при столкновении с жизненными трудностями, развить навыки рефлексии
12	Способствовать повышению уровня информированности об опасностях и угрозах глубинной вовлеченности пользователя компьютера в виртуальную среду	«Печатная машинка», «Продолжи сказку», «Работа с привязанностью», «Скульптура группы», Круглый стол «Я в реальном мире»	Мяч	Выявление и закрепление наиболее эффективных способов контроля включения в виртуальную реальность, развить навыки рефлексии

*Критерии и показатели эффективности программы.*

Критерии и показатели эффективности программы разработаны на основе проведенного нами эмпирические исследования особенностей индивидуально-личностных характеристик обучающихся подросткового возраста, свойственных личности с проявлениями интернет-зависимости. Предполагаемый результат отражен в показателях эффективности программы в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии и показатели эффективности программы

Критерии	Показатели	Методы определения эффективности программы
Адаптация	Субъектная активность, социально одобряемая направленность реализации личностного потенциала на уровне норм старшего подросткового возраста	Тест интернет-зависимости (К. Янг, перевод и модификация В.А. Буровой); анкета «Оценка степени вовлеченности в виртуальную реальность»; методика «Опросник социально-психологической адаптированности (СПА)» (К. Роджерс и Р. Даймонд в модификации А.К. Осницкого); методика многофакторного исследования личности (Р. Кеттелл, подростковый вариант)
Самопринятие	Адекватная самооценка	
Принятие других	Стремление к непосредственному межличностному взаимодействию, включение в реальное общение без конфронтации	
Эмоциональный комфорт	Эмоциональная устойчивость, состояние уверенности, спокойствия, оптимистичности, открытости в выражении своих чувств без внутреннего напряжения, развитая эмпатия	
Интернальность	Сформированность механизмов осознанной саморегуляции деятельности	
Стремление к доминированию	Самоутверждение в социально-нормативной деятельности, притязания на социальный успех, стремление к самореализации в реальном мире	
Эскапизм	Расширенный репертуар копинг-стратегий при столкновении с жизненными трудностями	

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Булатова, О. В. Требования к составлению психокоррекционных программ / О. В. Булатова // Вестник ЮГУ. – 2014. – № 1 (32). – С. 118–123.
- 2 Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Учебное пособие / И. В. Вачков. – Москва : Ось-89, 1999. – 176 с.
- 3 Гордеева, Т. О. Теория самодетерминации : настоящее и будущее. Часть 2 : Вопросы практического применения теории / Т. О. Гордеева // Психологические исследования : научный журнал – 2010. – № 5 (13). – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения : 10.12.2020).
- 4 Захарова, Г. И. Теория и методика психологического тренинга : Учебное пособие / Г. И. Захарова. – Челябинск : ЮУрГУ, 2013. – 55 с.
- 5 Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. Г. Лидерс. – Москва : Академия, 2001. – 256 с.
- 6 Маралов, В. Г. Педагогика и психология ненасилия в образовании : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, В. А. Ситаров. – Москва : Издательство Юрайт. 2019. – 424 с.
- 7 Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Н. В. Дворянчиков, В. В. Делибалт, Е. Г. Дозорцева, М. Г. Дебольский, А. В. Дегтярев, Р. В. Чиркина, А. В. Лаврик // – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 198 с.
- 8 Осипова, А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2002. – 510 с.
- 9 Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2015. – 705 с.
- 10 Шиманская, Т. Л. Аутопсихологическая компетентность личности : (содержательные аспекты) / Т. Л. Шиманская // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 3. – С. 101–103.
- 11 Янг, К. Тест интернет-зависимости. – URL : [http : // cyberpsy.ru/tests/internet\\_addiction\\_test\\_young/](http://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/) (дата обращения : 04.02.2021).

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

### *Занятие 1*

*Цель:* способствовать повышению уровня мотивации подростков к личностному изменению.

*Задачи:*

- 1) установить контакт;
- 2) способствовать формированию мотивации изменений.

*Материалы и оборудование:* мини анкета, «Дерево», цветные фигуры красного и синего цвета, список вопросов.

Ход занятия

Участникам предлагается сесть в круг.

*Информация.* Живя среди людей, мы часто сталкиваемся с различными проблемами взаимоотношений. Человек – существо социальное, и живёт рядом с себе подобными. Но как нет одинакового цветка, так и люди – все разные не только внешне, но и характерологически. Наш тренинг «Реальный мир – мой мир» своим названием отвечает сам за себя. Мы попробуем за короткий период нашей работы узнать больше о других и о себе в реальном, а не в виртуальном мире. Ведь чтобы общение приносило радость открытий, нам нужно, прежде всего, знать себя.

*Ритуал приветствия* «ПРИВЕТ, Я ...». Яркие бейджи. Всем участникам предлагается выбрать цветную карточку, и яркими маркерами или фломастерами написать на них свои имена – так, как они желают, чтобы к ним обращались на протяжении всей сессии, и закрепить их на одежде. Имена могут быть настоящие (Миша, Михаил), или придуманные (Нео). Можно использовать прозвища – так, как называют друзья (Михалыч). Форма карточек может быть любой – ромб, облако, сердце и пр. Затем каждый участник по очереди произносит свое имя – как ему нравится, и демонстрирует жест руками. Остальные хором называют его и приветствуют, копируя движение рук.

Информация для ведущего группы

*Групповые правила*

В зависимости от группы, можно вводить те или иные правила. Важно!!! Тренинг – это безопасное пространство. Важным фактором безопасности являются доверительная атмосфера, а также понятность всего происходящего. Для этого нам и нужны правила, которые позволяют задать формат, регламентировать и контролировать внутригрупповые процессы, происходящие во время тренинга.

*Правила по составлению групповых правил:*

1. Правила касаются всех (в том числе ведущего). То, что относится только к участникам тренинга – инструкции.

2. О правилах нужно договориться. «Я сказал» – это еще не договор. Правила должны быть приняты всеми без исключения. Иногда достаточно устно проговорить правила и убедиться, что все участники с ними согласны.

3. Правил должно быть так мало, как это только возможно. Не должно быть ни одного правила, без которого можно обойтись.

5. Нельзя начинать правило со слова «нельзя». Лучше сообщите, что можно (следует) делать.

6. Правила незыблемы. Если Вы вводите правило, то следите за его выполнением. Если один раз кто-то нарушит одно правило... и Вы это позволите, считайте, что в этот момент были перечеркнуты все остальные правила. Если Вы не уверены, что сможете уследить за выполнением того или иного правила, лучше вообще его не вводите.

7. Важно указать, что правила могут дополняться.

8. Прежде чем предложить правила, имеет смысл спросить группу, какие правила они бы хотели принять? Правила, предложенные самой группой, более правильные правила.

9. Если Вы хотите ввести больше, чем пять правил, то имеет смысл вводить правила постепенно. Сначала несколько основных, а остальные вводить по ходу.

10. Есть правила «аксиомы», а есть правила «теоремы». «Аксиомы» не требуют доказательств, они интуитивно понятны. Например, правило «пунктуальности». Их можно смело вводить, перечислять, никак не комментируя. «Теоремы» лучше вводить после проведенного упражнения на это правило. Например, правило «грамотной обратной связи».

11. Все правила пишутся на доске. Оговаривается, что их количество может меняться. Также могут вводиться ситуационные правила. Часто правила вводятся всего на одну игру/упражнение – собственно, условия игры.

12. Некоторые правила можно вводить не в виде правил, а обозвать их, например, «секретами успеха». Например, правило я-высказывания, правило активности.

#### *Возможные правила тренинговых занятий*

1. *Правило пунктуальности* (Правило «00»). Хотя его можно не вводить, а в первые 30 минут тренинга всегда делать какой-то интересный, но не обязательный процесс. Чтобы всем хотелось прийти вовремя. Ведь опаздывать все равно будут. А если правило есть, то оно не должно нарушаться. Второй вариант – ровно вовремя закрывать дверь. И тогда опоздавшие смогут войти только после перерыва.

2. Выключайте, пожалуйста, *звук мобильных телефонов*. Это иногда сильно отвлекает всю группу.

3. *Правило указательного пальца*. Если участники заметили, что обсуждение превратилось в бардак, звучат выкрики с места, никто никого не слушает, тогда заметивший участник может встать и поднять вверх указательный палец (при этом, не говоря ни слова). Каждый, кто заметил

человека, стоящего с поднятой вверх рукой с указательным пальцем, тоже встает, вытягивает вверх руку с указательным пальцем, при этом тоже замолкает. И так до тех пор, пока не стихнут все голоса. Только не стоит этим пользоваться Ведущий. В данном случае инициатива должна исходить только от участников.

4. *В эфире одна станция* (закон микрофона) – то есть одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем. Если в группе с этим большие проблемы, можно «придумать маркер». Говорит только тот, у кого в руках маркер.

5. *Правило я-высказывания*. Свою точку зрения излагаем от первого лица: «я считаю, я думаю, я чувствую...». Говорим за себя, не следует говорить за всю группу. Не «мы думаем...», а «я думаю», иначе получается, что ответственность перекладывается на кого-то. Говорим о себе от первого лица.

6. *Правило личной активности*. Тренинг от слова «тренировка». Тренинг – это личная тренировка каждого. Мы все читали много книг, но секрет успеха не в знании, а в умении применять. Мало посмотреть, как это делают другие. Важно сделать самому. Как в настоящем спортзале, где у кого-то цель – 20 отжиманий, а другого – 120, разные уровни могут быть в группе. Это не значит, что первому нужно уделять больше внимания, чем второму. Тренинг – это не уравнивание уровней участников. Тренинг – это личная тренировка каждого. Только от каждого из вас зависит, насколько эффективной данная тренировка будет лично для вас.

7. *Правило конфиденциальности*. Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.

8. *Правило грамотной обратной связи*. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям (ты замахнулся, мне это не понравилось).

9. *Правило предложения в участники (добровольцы) только себя*. Недопустимо на вопрос: «кто хочет выйти для примера» ответить «пусть Вася...».

10. *Правило актуального общения*. Это правило тренинга подразумевает, что все общение в его рамках должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.

11. *Правило персонификации высказываний*. Любое высказывание про участника группы адресуется ему лично. Не «Некоторым товарищам» и не «Таким, как Алексей», а лично Алексею.

12. Иногда требуется вводить (проговаривать) *правило «СТОП»*. Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что если им станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, они всегда могут сказать СТОП.

Метод «ВОПРОСНИК».

Цель: фиксация собственных мотивов обучения, интересов.



*Инструкция.* В начале занятия участникам предлагается ответить на вопросы, предложенные ведущим тренинга.

Вопросник:

1. Какие знания тебе необходимы?
2. Сколько раз в неделю ты хотел бы заниматься?
3. Какие занятия в свободное от учебы время тебя особенно привлекают?
4. Чему ты хотел бы научиться на наших занятиях?
5. Как бы ты охарактеризовал свое эмоциональное состояние в настоящее время?

Для рефлексии эмоционального состояния и ожиданий от занятий можно использовать метод «Дерево настроения».

Метод «ДЕРЕВО НАСТРОЕНИЯ»

*Цель:* фиксация уровня эмоционального состояния перед занятием и после занятия.

*Инструкция.* Руководитель предлагает участникам выбрать фигуру того цвета, которая соответствует их состоянию (в начале или конце занятия) и вывесить ее на «дерево»; («дерево» располагается на стене, на доске и должно быть видно всем участникам). Руководитель анализирует эмоциональное состояние группы перед занятием, в конце занятия, предлагает высказаться публично, либо наедине некоторым участникам (особенно тем, чье состояние изменилось).

*Основная часть*

Упражнение «МУЗЫКАЛЬНЫЙ РИНГ»

*Цель:* быстро познакомить членов команды и наладить между ними отношения.

Время. 50 минут. Ресурсы. Список вопросов.

*Инструкция.* Представьте, что вы путешествуете по незнакомой местности в арендованном автомобиле. До места назначения вам предстоит часовая поездка по пустынной трассе, и вы собираетесь послушать музыку. На приборной доске арендованного автомобиля вы видите четыре кнопки, которыми можете переключать заранее запрограммированные каналы.

1. На первой кнопке (А) вы видите надпись: «Народная музыка»,
2. На второй (Б) — рок,
3. На третьей (В) — классическая музыка,
4. На четвертой (Г) — джаз.

Представьте, что вы можете нажать только одну кнопку. Какую радиостанцию вы предпочтете на время путешествия?

Ведущий объединяет участников в группы, в зависимости от выбора музыкального канала. Следующая задача для каждой группы провести обсуждение вопросов, которые вы сейчас увидите. После чего делегируете представителя, который сообщит результаты обсуждения всей аудитории. 20 минут на работу.

Ведущий открывает лист с вопросами.

### *Вопросы для обсуждения*

1. Как вы относитесь к остальным (отвергнутым) трем типам музыки?
2. Какими словами вы можете охарактеризовать любителей этих трех типов музыки? Придумайте название каждой из этих групп людей.
3. Достаточно ли вы слушали музыкальные произведения остальных трех типов, чтобы сформировать твердое решение о том, каких людей она привлекает? Почему «да» или почему «нет»?

По истечении выделенного времени, представители групп представляют всей аудитории, найденные в ходе дискуссий ответы на перечисленные вопросы.

### *Дебрифинг*

1. Какова была цель упражнения?
2. Охарактеризуйте слова, которыми участники обсуждения награждали любителей трех отвергнутых ими типов музыки?
3. На чем были основаны ваши представления о людях, с которыми у вас расходятся музыкальные предпочтения?
4. Какими терминами мы обычно описываем такие обобщенные представления о различных группах людей?
5. Каковы бывают последствия таких опрометчивых суждений?
6. Какие вы можете провести параллели с восприятием других различий, будь то пол, возраст, культурные предпочтения и т.д.

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас (упражнение «Дерево»; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?).

*Ритуал прощания.* Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...»

## **Занятие 2**

*Цель:* ввести в процесс самопознания.

*Задачи:*

- 1) создать условия для самопознания подростков;
- 2) создать доверительные отношения.

*Материалы и оборудование:* не требуются.

Ход занятия

*Ритуал приветствия.*

Участники встают в круг. Один из участников здоровается со всеми, кладет руку на плечи соседу слева и говорит, называя его по имени, комплимент. Например:

– Всем привет! Кирилл, ты сегодня выглядишь стильно. Тебе очень идет этот свитшот.

Участник группы, кому сказали комплимент, благодарит и ритуал повторяется по кругу всеми участниками. В итоге все участники стоят в кругу, положив руки на плечи, и делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом можно хором говорить

определенный слоган. Например, «Читай, твори и путешествуй, пусть будет жизнь твоя чудесной!».

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

Участники делятся своими переживаниями, возникшими в связи со встречей с группой.

*Основная часть*

Упражнение «АССОЦИАЦИИ»

Цель: получение информации о себе от членов группы.

*Инструкция.* Один из участников – водящий – выходит за дверь. Группа загадывает одного из оставшихся участников, которого водящий должен угадать. Вернувшись, водящий задает вопросы членам группы и по их ответам пытается угадать человека. Вопросы задаются на ассоциации, возникающие у каждого члена группы в связи с загаданным человеком: с каким животным ассоциируется у тебя этот человек? С какой погодой? Растением? Цветом? И пр. Обычно задается 5 вопросов, и после этого водящий должен назвать того, кого загадали. Дается три попытки. В случае верного ответа загаданный становится водящим, в случае неверного – водящим становится доброволец.

*Рекомендации ведущему:* необходимо строго следить за тем, чтобы ассоциации участников группы не обидели загаданного человека. Также участникам группы следует побыть и в роли водящего, и в роли загаданного.

*Дискуссия по упражнению:* легко ли было угадывать? С чем это связано? Легко ли давать ассоциации на человека? Совпадали ли ассоциации у разных людей? Почему?

Упражнение «ПРЕДМЕТ ИЗ СУМКИ»

Цель: осознание своих индивидуально-личностных особенностей.

*Инструкция.* Участников просят достать из сумки предмет, который первым попадает под руку. Затем ведущий по очереди интервьюирует участников группы. Их задача отвечать на его вопросы в первом лице, от «я». Несколько возможных вопросов к предмету из сумки:

- как хозяин относится к тебе?
- как он тебе, нравится или нет?
- чего бы ты хотел?
- что ты можешь сказать про хозяина, живя с ним какое - то время?

Упражнение «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ САМОГО СЕБЯ»

Цель: осознание своих индивидуально-личностных особенностей

*Инструкция.* Член группы представляет себя через часть тела, своего организма или нереалистичной своей части (крылья, колючки и т.п.). При этом личность должна открыть нечто своё, присущее только ей индивидуально, живое, нечто уникальное о себе. Например,

- Я сердце Никиты. Я особенное потому что...

Упражнение «ПРИГЛАШЕНИЕ НА РОЛЬ»

Цель: получение информации о себе от членов группы.

*Инструкция.* Ведущий предлагает одному из участников сесть на стул посередине комнаты. Остальные участники внимательно смотрят на центрального персонажа.

Вообразите себе, что каждый из вас – режиссер. Подумайте, какой фильм вы бы хотели снять: может быть, боевик, может, мелодраму или что-то еще. Вам нужен актер на главную роль. Посмотрите на того, кто сидит в центре. Подумайте, для какого жанра он более всего подходит, в какой роли вы его видите, каков будет его характер, что он будет делать.

А теперь по кругу каждый «режиссер» сообщит «актеру», сидящему в центре, свои соображения на этот счет.

«Актеру» говорить не разрешается, он только внимательно слушает и пробует моментально входить в каждую роль, которую ему предлагают».

По окончании того как предложения закончились каждого сидящего в центре в конце спросить: «Какая роль из предложенных ему ролей, по ощущениям наиболее интересна и которую хотелось бы сыграть. Объяснить почему».

*Шеринг.* Насколько Вы чувствовали себя включенным в роль? Что помогало, а что мешало вам быть в роли? Отметьте про себя, в какой роли было телесно легче, и вы получали больше удовольствия.

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности? Что вы узнали о себе? Как выявленный личностный потенциал можно использовать в реальной жизни?

*Ритуал прощания.* Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...».

### ***Занятие 3***

*Цель:* создать условия для коррекции субъектной активности, социально одобряемой реализации личностного потенциала.

*Задачи:*

- 1) формирование личного отношения к жизни, к конкретной ситуации;
- 2) формирование ответственного поведения;
- 3) развить навыки рефлексии.

*Материалы и оборудование:* старые газеты, шнурки или куски бечевки по количеству членов группы, листы бумаги большого формата (А2-А3), фломастеры, карандаши, пастель, краски, несколько ненужных иллюстрированных журналов, несколько фотографий каждого участника.

*Ход занятия*

*Ритуал приветствия.*

Участники встают в круг. Один из участников здоровается со всеми, кладет руку на плечи соседу слева и говорит, называя его по имени, «Здравствуй, ты представляешь...». Далее кратко описывает какой-нибудь связанный с ним занимательный и забавный эпизод. Далее так делают все участники группы. В итоге все участники стоят в кругу, положив руки на

плечи, делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом хором говорят слоган дня: «Не будь одним из зависимых, будь одним из свободных!».

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

*Основная часть*

*Упражнение «СМЯТАЯ БУМАГА»*

*Цель:* наглядно показать важность постановки целей.

*Инструкция.* Вызываем добровольца. Просим встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше газетных шариков. Через минуту останавливаем его и пересчитываем шары.

Теперь вызываем следующего добровольца. Его задача – забросить больше шаров. Как правило, у него получается больше. Теперь настал черед третьего добровольца. Вызываем его и даем вводную: «Ты видел, каких результатов достигли предыдущие участники. Как вы считаете, чего достигнешь ты?». Продолжаем со всеми добровольцами (3-5 человек).

*Упражнение «НЕМНОГО ЛУЧШЕ»*

*Цель:* наглядно показать важность постановки целей.

*Инструкция.* Участников группы просим подойти к стене комнаты, поднять руки и дотянуться как можно выше. Просим отметить место, до которого он дотянулся, а потом просим попробовать еще раз. Отмечаем еще раз (как правило, в этот раз всегда получается выше).

*Обсуждение:* Как вы думаете, мы можем соотнести это упражнение с целеполаганием? На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов – когда просто бросали бумагу, или когда перед ними стояла определенная задача? Когда эта цель была поставлена кем-то или ими самими?

Основной вывод в этом упражнении может звучать так: «Когда есть очевидная планка – мы всегда способны на большее. Цели – это планки. Они позволяют вам добиться в жизни большего!»

*Упражнение «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»*

*Цель:* помочь получить целостную картину установок и потребностей личности на временной линии развития, минуя внутренние сопротивления.

*Инструкция.* Предложите участникам расположиться на ковриках для проведения визуализации.

1 Часть. *Визуализация* ... Представь себе, что вся твоя жизнь, с рождения и по сей день – это длинная дорога, и ты идешь по ней непрерывно и постоянно. Иногда она бывает прямой и легкой, над головой светит солнце, на тебе удобная обувь и у тебя нет ноши... Иногда вдруг начинается крутой подъем, за которым следует не менее крутой спуск, и погода не на твоей стороне, и обувь неподходящая... Ты идешь и меняется ландшафт. Ты идешь, и меняется погода, и времена года следуют своей чередой. Иногда тебе не хочется идти, хочется, чтобы кто-то подвез или вообще сесть на обочину и никуда не двигаться. Иногда тебе попадаются на

пути развилки, и ты стоишь в нерешительности, и топчешься на месте, пока не свернешь в какую-нибудь сторону. Каждый прожитый тобою год отмечается верстовым столбом, и сейчас их позади именно столько, сколько тобою прожито лет.. Представь себе, что ты можешь оглянуться назад и увидеть весь пройденный тобою путь – дорогу твоей жизни.

Мысленно проделай это и перенеси себя в то место пути, где верстовой столб с цифрой 8. И так, тебе 8 лет, или немногим меньше, или – больше. Вспомни, как проходило твое путешествие по жизни в этот период? Какие поступки были совершены, какие решения приняты? Где пролегла дорога твоей жизни в это время? Чьи дороги шли рядом, с чьими дорогами пересекался твой путь? Вспомни свои ощущения от путешествия по жизни в этот период. Может быть, в твоей памяти всплывут детали, которые ты включишь в картинку этого отрезка пути....

Твое 13-летие. Или чуть раньше, или чуть позже... Что изменилось в этот период? Как поменялась дорога твоей жизни и в связи с какими событиями? К чему ты стремишься, куда прокладываешь свой путь? Или у тебя нет стремлений, и все идет так, как идет само? Представь себе отрезок этого пути и запомни ландшафт, погоду, свои ощущения от этого периода путешествия...

Может быть, твое путешествие по жизни достигло отметки 16... Какие чувства связаны с этим отрезком пути? Как изменилась твоя дорога, и как поменялось все вокруг? Где пролегает теперь твой путь? Запомни все ощущения и детали этого места своей жизни...

Дорога твоей жизни. Она может быть длиннее или короче. Ты прокладываешь её самостоятельно. Чем руководишься ты, выбирая маршрут? Опытом тех, кто прошел его до тебя – твоих родителей. Или идешь в обратную сторону, туда, где не ходили твои предки. Что ты несешь с собой, как ценный, необходимый груз? Часто ли ты его пересматриваешь? Что помогает тебе на этом пути и что мешает? Мысленно поставь себя в то место, где ты сейчас находишься...Что-то еще впереди... Что-то уже пройдено.

## 2 Часть. Коллаж

*Инструкция.* Сделайте сейчас коллаж на заданную тему. Тема коллажа – это ваша Жизнь. Представьте вашу жизнь в виде дороги. Где начинается ваш путь? Куда он ведёт? Какие у вас есть значимые достижения в прошлом, настоящем и будущем? – обозначьте их на вашем пути! Что вам помогает двигаться по вашему жизненному пути? Что вам мешает? Что вас окружает на вашем пути?»

После того, как коллаж выполнен, участники упражнения выполняют презентацию, раскрывая содержимое того, что они отобразили в своём произведении. Если упражнение выполняется в группе, то другие участники могут задавать вопросы человеку, который выполняет презентацию в настоящий момент.

Возможные вопросы: Что из себя представляет линия твоей жизни? В виде чего ты изобразил разные возрастные этапы и почему? Как ты ощущал

себя в разные этапы жизни? Какой возрастной этап оказался для тебя самым сложным? Как ты оцениваешь свои жизненные достижения, и какие уроки тобой пройдены?

*Шеринг:* Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения? Что испытывали во время презентации? Какие выводы вы сделали после выполнения упражнения? Что получилось узнать нового о себе, о своих планах, целях, достижениях? И о своём отношении к ним?

*Упражнение «УЗЕЛ ПРОБЛЕМ».*

*Цель:* выявление собственных проблем, получение каждым участником тренинга поддержки со стороны группы.

*Инструкция.* Каждому из участников дается кусок веревочки, предлагается внимательно посмотреть на него, подумать над тем, с какими проблемами и трудностями он хотел бы справиться в ближайшее время. Предлагается завязать на веревке такое же количество узелков. Далее участников просят поставить задачу решить или начать решать эти проблемы во время проведения программы. Ведущий говорит, что участники на последующих занятиях должны рассказывать, как идет разрешение их проблем, с какими удалось справиться.

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

*Ритуал прощания.*

Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...».

#### ***Занятие 4***

*Цель:* обучить приемам и техникам эмоциональной саморегуляции.

*Задачи:*

- 1) расширить представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них;
- 2) ознакомить участников с некоторыми приемами и способами саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* старые газеты, клейкая лента.

*Ход занятия*

*Ритуал приветствия.*

Участники встают в круг. Один из участников здоровается со всеми, кладет руку на плечи соседу слева и говорит, называя его по имени, «Больше всего я ценю в себе...» и говорит, что именно он ценит в себе. Далее так делают все участники группы. В итоге все участники стоят в кругу, положив руки на плечи, делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом хором говорят слоган дня: «Надо вредные привычки взять в «железные» кавычки!».

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

### *Основная часть*

#### *Упражнение «БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ»*

*Цель:* выброс отрицательных эмоций

*Инструкция.* Все берут по листу газеты, комкают его и делают хорошие, достаточно плотные мячики. Участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию. Расстояние между командами должно составлять примерно 4 метра. За разделительную линию перебегать нельзя. По команде ведущего игроки бросают свои мячи на сторону противника. Смысл в том, чтобы как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на своей стороне, на сторону противника. Через 2-3 минуты услышав команду «Стоп!», игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

*Шеринг:* какие эмоции и чувства вы испытали во время упражнения?

#### *Упражнение «ЭРУДИТ»*

*Цель:* актуализировать уровень знаний о том, какие чувства и эмоции бывают.

*Инструкция.* Группа встает в круг. В течение 2-3 минут по цепочке назовите известные вам эмоции и чувства. Тот, кто не смог назвать, тот садиться на место. Побеждает тот, кто назвал эмоцию последним.

*Ведущий:* У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций. Люди Севера более сдержаны, чем люди Юга. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей. Итак, тема нашего занятия «Приемы и способы саморегуляции». Негативные эмоции мешают человеку действовать адекватно, например, ты боишься отвечать у доски и когда выходишь, забываешь все, что учил; можешь расстроиться из-за ссоры с родителями, и не хочется идти домой. Ситуаций, может быть много, давайте рассмотрим некоторые и попробуем в них разобраться, найти пути выхода.

#### *Упражнение «СИТУАЦИЯ»*

*Цель:* научиться видеть ситуацию с разных сторон.

*Инструкция.* Сейчас мы по кругу называем разные негативные ситуации. Тот участник, который сидит слева, сначала оценивает ситуацию с позиции оптимиста, начиная со слов «Да, но зато ...», а затем называет другую негативную ситуацию. И так по кругу.

#### *Способы саморегуляции*

Однако есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими.



**РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ.** Дыхание обладает большим потенциалом в сфере регулирования человека своего состояния. Концентрация – счет до 10 – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10. В ситуациях которых можно использовать данный способ: злости, раздражения, хочется нагрубить, этот способ позволяет успокоиться.

**ВДЫХАЕМ ПРИЯТНЫЕ ОБРАЗЫ:** цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив. В ситуациях которых можно использовать данный способ: плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив.

**ВИЗУАЛИЗАЦИЯ** – зрительное представление чего-либо образов, событий, мест.

*Упражнение «МЕСТО ПОКОЯ».*

*Цель:* регуляция своего состояние, успокоение, восстановление сил.

*Инструкция.* Сесть поудобнее, закрыть глаза. Представьте себе место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда - то были. А может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно.. Представьте себе его во всех деталях...Посмотрите вокруг, что вы видите...Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки Возможно вы чувствуете дуновение ветра...Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте.. Это ваше место покоя.. А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

*Шеринг:* поделимся впечатлениями.

Мышечная релаксация – способ напряжения и расслабления мышц тела. Когда человек переживает, то напряжение остается в какой-либо части тела, например при волнении, в области груди, Убирая напряжение мы высвобождаем зажатую энергию и восстанавливаемся.

*Упражнение «МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ»*

*Цель:* научить приемам мышечного расслабления.

*Инструкция.* Напрягите кисти рук до боли, потом расслабьте так, чтобы они стали кошачьими лапами (2-4 раза).

Почувствуйте подмышечные впадины, удержите ими воображаемый предмет (3 сек), расслабьтесь (2-3 раза).

*Информирование.*

Когда вы чувствуете, что обстоятельства вызывают у вас реакцию, которая вам совсем не нужна (негативные реакции приносят больше вреда человеку, чем те обстоятельства, которые их вызывают), нужно задействовать «Три кнопки». Но до этого нужно перевести себя в нейтральное состояние. Для перевода в нейтральное состояние нужно просто сосредоточить внимание на процессе своего дыхания, замедлить его, задерживая после глубокого, медленного выдоха на несколько секунд. Когда вы успокоитесь, нужно включать «Три кнопки».

Первая кнопка, с помощью которой можно управлять своим настроением – это сфокусироваться на радостных событиях в вашей жизни. Вспомните все самое лучшее, что радует вас сегодня. Вспомните все свои

удачные, радостные моменты за последнее время. Думайте сосредоточенно про это, представляя во всех деталях.

Вторая кнопка – это положение тела, соответствующее радости. Расправьте плечи, улыбнитесь широкой улыбкой, посмейтесь. Начните быстро двигаться и говорить веселым голосом. Делайте это несколько минут, продолжая думать о радостных событиях и представляя их в ярких красках!

Третья кнопка – слова, которые мы используем.

*Упражнение «Я МОЛОДЕЦ!»*

*Цель:* управление эмоциональным состоянием.

*Инструкция.* Все встаем и образуем два круга. Сначала участники внутреннего круга, передвигаясь по часовой стрелке, говорят участнику, стоящему напротив, внешнего круга громко: «Я молодец!», «Все будет прекрасно!!!», «Я счастливый человек и мне повезет!!!», «У меня прекрасное настроение и оно становится все лучше и лучше!!!» или подобные им выражения. Движение внутреннего круга продолжается 2-3 минуты с убыстрением как карусель. Затем то же делают участники внешнего круга.

*Обсуждение.* Получилось ли выполнить упражнение? Что помогало, а что мешало?

Управляя словами, которые мы используем, мы влияем на настроение. Нужно убрать из своего лексикона негативные, злобные, грязные слова, и негативные эмоции и обстоятельства уйдут из вашей жизни. «Как вы яхту назовете – так она и поплывет!»

Итак, подведем итог. Вспомните хорошее, примите радостное положение тела и начните говорить себе приятные слова. Если Вы будете делать это – вы будете властвовать над своим настроением и не станете превращать себя в марионетку в руках других людей.

Кроме того, существуют разные методы саморегуляции (на доске или плакат):

- Найдите в ситуации что-нибудь хорошее.
- Поговори с кем-нибудь (другом, родителями).
- Найди, кому еще хуже и попробуй помочь.
- Создай атмосферу не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире).
- Похвали себя и найди хорошие стороны.
- Поплачь, поругайся.
- Заведи дневник, попробуй вести записи.
- Утро вечера мудренее ложись спать.
- Займись чем-нибудь.

Кто-нибудь использует эти способы? Добавляйте свои.

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

*Ритуал прощания.*

Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...».

## ***Занятие 5***

*Цель:* расширить репертуар стратегий поведения в проблемных ситуациях межличностного взаимодействия, требующих разрешения.

*Задачи:*

- 1) развить интерес к другому человеку;
- 2) сформировать приемы улучшения взаимодействия с окружающими;
- 3) развить навыки рефлексии.

*Материалы и оборудование:* мяч, стикеры, флип-чарты по числу участников

*Ход занятия*

*Ритуал приветствия.*

Участники встают в круг. Один из участников здоровается со всеми, кладет руку на плечи соседу слева и говорит, называя его по имени, «Больше всего я ценю в людях...» и говорит, что именно он ценит. Далее так делают все участники группы. В итоге все участники стоят в кругу, положив руки на плечи, делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом хором говорят слоган дня: «Бросай компьютер, и вперед! Бери рюкзак, и в полный ход!».

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

*Основная часть*

*Упражнение «КОНКУРС ХВАСТУНОВ»*

*Цель:* стимулирование активности участников, побуждающей интерес к другому.

*Инструкция.* Участники садятся в круг, а ведущий объявляет: «Сегодня мы проведем с вами конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается, но хвастаться мы будем не собой, а своим соседом слева. Подумайте, какой он, что в нем хорошего. Выиграет тот, кто лучше похвалится, кто найдет в своем соседе больше достоинств».

*Упражнение «ПОИСК СХОДСТВА»*

*Цель:* развитие внимательности друг к другу.

*Инструкция.* Группа встает в круг. Ведущий берет в руки мяч и объясняет правила: «Тот, у кого в руках мяч, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав черту своего сходства с тем, кому кидается мяч».

На первом этапе это могут быть внешние сходства, потом общность интересов, сходство характерных черт.

*Обсуждение.* Легко ли было находить сходства? Затем ведущий подводит участников к выводу, что сходства между людьми бывает больше, чем им кажется на первый взгляд

*Упражнение «ВСТРЕЧА»*

*Цель:* развитие чувства другого человека, на взаимодействие, на контакт.

*Инструкция.* Начинается свободное движение участников по комнате.

На партнеров смотреть не нужно. Двигаться, как бы погруженным в собственные мысли. Избегать не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, нужно заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставлять пустыми.

Затем добавить контакт глазами с каждым, кто проходит рядом. Секундная задержка – остановка на зрительный контакт – и вновь движение к следующей встрече. Приостановились – взгляд – движение.

Следующий этап – наполнение встречи эмоциями. Что выражает взгляд при каждой новой встрече: радость, удивление, приветствие, безразличие и др.

Далее при движении каждому, кто встретится нам на пути, нужно пожать руку. Темп не снижается, поэтому придется быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Важно не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами не обязательно: вся комната в распоряжении. В выборе маршрута приветствуется импровизация.

Теперь вместо рукопожатия нужно коснуться каждого встречного той частью тела, которую называет ведущий. «Локоть!» – значит, к локтю встречного прикладываете свой локоть и – замерли, останавливаете бег, пока ведущий не проверит, все ли нашли себе пару. Как только ведущий даст команду «Плечо!» – значит, быстро находим другого человека и стоим плечом к плечу.

*Шеринг.* Поделитесь своими переживаниями, возникшими во время упражнений.

*Упражнение «ВОСТОЧНЫЙ БАЗАР»*

*Цель:* потренировать навыки общения, выявить и проанализировать различные стратегии достижения цели в общении.

*Инструкция.* «Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания как «восточный рынок»? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля). Замечательно!

Вот через пару минут мы с вами и устроим такой восточный рынок. Но предварительно надо подготовиться».

Каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки участники складывают в красочную коробку. Перемешиваем горку записок.

«Теперь мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивайте 8 бумажек. Смотрит, какие имена там написаны. Но не говорит окружающим. В течение следующих 5-8 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к ведущему и будут считаться победителями».

*Информация для ведущего.* Очень полезно бывает провести видеосъемку «базара», чтобы потом участники увидели со стороны свои и чужие стратегии поведения в данном упражнении.

*Дискуссия по упражнению:* легко ли было получить свои листочки? С чем это связано? Совпадали ли ваши стратегии поведения с разными людьми? Почему?

*Упражнение «МАША И МЕДВЕДИ»*

*Цель:* проверить умение участников слушать; иллюстрирует опасность предположений.

*Инструкция.* Послушайте историю, которая может показаться вам знакомой. Тем не менее, я прошу вас быть очень внимательными, слушая мой рассказ. Итак, история.

Однажды Маша и ее друзья гуляли в лесу. Но Маша заблудилась и в поиске обратной дороги забрела к одиноко стоящему дому. Она постучала в дверь, и когда ей никто не ответил, она решила заглянуть в дом.

Маша зашла в дом и увидела на столе тарелки с кашей. Она была голодна и попробовала кашу из первой тарелки.

«Слишком горячая каша» – воскликнула она и попробовала кашу из второй тарелки.

«Слишком холодная» – сказала она и попробовала кашу из следующей миски.

«А вот эта каша хороша», – сказала она весело, и съела всю кашу.

После того как она покушала, она почувствовала усталость и решила посидеть в одном из стульев, которые она увидела в гостиной комнате.

«Этот стул слишком большой» – воскликнула она попробовав сесть в первый стул.

«Этот стул какой-то неудобный» – сказала она слезая со второго стула.

И она попробовала сесть на маленький стул.

«А этот стул, чудо как хорош», – сказала она. Да только как сказала она это, стул под ней хрустнул, треснул, да и развалился на мелкие кусочки.

Тогда усталая Маша пошла в спальню. Где она попробовала полежать на первой кровати, но она была очень неудобной. Вторая кровать ей не понравилась так как показалась ей слишком мягкой. А вот третья кровать пришлась ей в пору, на ней Маша и заснула.

Пока она спала, три медведя пришли в дом.

«Кто-то ел мою кашу!» – зарычал Медведь.

«Кто-то ел мою кашу!» – прорычала Медведица.

«Кто-то ел и мою кашу тоже!» – крикнул Медвежонок.

«Кто-то сидел на моем стуле!» – буркнул Медведь.

«Кто-то сидел на моем стуле!» – сказала Медведица.

«Кто-то сидел на моем стуле», – крикнул Медвежонок, – "и разломал его на кусочки! "

Решили медведи продолжить осмотр своего жилища, и когда они зашли в спальню, то Медведь зарычал: «Кто-то спал в моей кровати!»

«Кто-то спал и в моей постели тоже!», – воскликнула Медведица.

«Кто-то спал в моей постели, и он все еще там!», – вскричал Медвежонок.

От этих криков Маша проснулась и, увидев медведей, вскочила и выбежала из комнаты. Маша быстро побежала вниз по лестнице, открыла дверь, и убежала в лес.

*Информация для ведущего.* Прочитав всю историю, раздайте всем участникам тренинга опросник и дайте 2-3 минуты на его заполнение. Затем откройте лист флип-чарта с заготовленными вопросами и в дискуссии с участниками отметьте правильные ответы на каждый из них.

№	Вопрос	Правда?
1	Маша была девочкой	
2	Маша постучал в дверь перед входом в дом	
3	На завтрак в доме Медведей была каша	
4	Каша Медведя (папы) была горячей	
5	Было три медведя	
6	Маша съела полную тарелку каши	
7	Маша сломала детский стул Медвежонка	
8	В гостиной было три стула	
9	Маша поднялась в спальню	
10	Постель Медведицы была слишком мягкой	
11	Увидев Медведей Маша испугалась	
12	Маша убежала в лес	

*Дебрифинг.* Кто из вас имеет ошибки в своих опросниках? (Большинство участников сделают ошибки.) Что послужило причиной этих ошибок? (Главной причиной ошибок будут предположения, которые они позволят себе сделать, основываясь на ограниченном объеме информации, а также их предыдущем опыте.) Итак, какой главный вывод из этого упражнения? Как выводы этого упражнения связаны с вашей работой? Как избежать ошибок, с которыми мы столкнулись в этом упражнении?

*Упражнение «ДРУГИМИ СЛОВАМИ»*

*Цель:* тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами

*Инструкция.* Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных

вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров – следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

*Дебрифинг.* Кому насколько сложно было выполнять это задание? С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

*Ритуал прощания.*

Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

### ***Занятие 6***

*Цель:* создать условия для развития мотивации к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем.

*Задачи:*

- 1) формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие;
- 2) преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
- 3) развить навыки рефлексии.

*Материалы и оборудование:* бумага, ручка, карточки с написанной фразой, не имеющей окончания в половину больше, чем число участников.

*Ход занятия*

*Ритуал приветствия.*

Участники встают в круг. Один из участников здоровается со всеми, кладет руку на плечи соседу слева и говорит, называя его по имени, «Больше всего я горжусь тем, что я...» и говорит, чем именно он гордится. Далее так делают все участники группы. В итоге все участники стоят в кругу, положив руки на плечи, делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом хором говорят слоган дня: «Познать себя, понять себя – огромный труд души и мысли вечный путь».

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

*Основная часть*

*Упражнение «ИНТЕРВЬЮ»*

*Цель:* развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки; сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

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

*Упражнение «АВТОПОРТРЕТ»*

*Цель:* формирование умений описания себя; развитие навыков описания людей по различным признакам.

*Инструкция.* Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты. Напишите на листочке ваш автопортрет. Затем листочки собираются и ведущий, сохраняя анонимность, зачитывает текст. По описанию группа должна угадать, чей это автопортрет.

Информация для ведущего листки для записи должны быть одинаковыми.

*Упражнение «БЕЗ МАСКИ»*

*Цель:* снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности.

*Инструкция.* Каждому участнику по очереди дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек:

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...
- Иногда люди не понимают меня, потому что я ...
- Верю, что я ...
- Мне бывает стыдно, когда я ...
- Особенно меня раздражает, что я ...

*Обсуждение.* Поделитесь впечатлениями от выполненных упражнений.

*Упражнение «МАГНИТ»*

*Цель:* способствовать осознанию себя.

*Инструкция.* Все участники встают, ведущий называет чье-то имя, все по очереди должны дотронуться до него и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника и игра продолжается.

*Шеринг.* Какие эмоции и чувства возникли при выполнении этого упражнения? Ведущий подводит участников к мысли, что в каждом из нас



есть сильные положительные стороны, надо чаще обращать внимание и опираться на них.

*Упражнение «ОБРАЗ Я»*

*Цель:* соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

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

*Упражнение «ВОЛШЕБНЫЙ МАГАЗИН»*

*Цель:* способствовать осознанию своих истинных целей и желаний в жизни.

*Инструкция.* Ведущий просит участников представить себе, что у них в комнате открыта лавочка, где продаются различные чудесные вещи: любовь, мужество, мудрость, талант и т. д. Добровольцев просят выйти вперед и попробовать выменять какой-нибудь товар. Например, кто-нибудь может попросить «уважения». Ведущий, играющий роль волшебной лавки, уточняет, сколько нужно уважения, от кого, в связи с чем. В то же самое время владелец магазина требует в уплату от участника что-нибудь из того, что пациенту тоже дорого, например здоровье, любовь, честь, независимость.

Это ставит участника перед дилеммой и обычно заставляет его немедленно обратиться внутрь самого себя, чтобы осознать, что он на самом деле ценит и чего хочет в жизни. Результатом взаимодействия участника и продавца является либо принятие сделки, либо отказ от нее, либо (что случается очень часто) неспособность покупателя принять какое-либо решение. Проработка этой темы приводит к тому, что добровольные покупатели начинают лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий.

*Шеринг.* Какие чувства и эмоции возникли во время выполнения упражнения?

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

*Ритуал прощания.*

Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...».

## ***Занятие 7***

*Цель:* развитие интернальности и умения решать жизненные проблемы

*Задачи:*

- 1) коррекция эскапизма;
- 2) развитие навыков положительного восприятия реальности;
- 3) развитие рефлексии.

*Материалы и оборудование:* не требуются.

*Ход занятия*

*Ритуал приветствия.*

Упражнение «НЕТРАДИЦИОННОЕ ПРИВЕТСТВИЕ»

Участники выстраиваются в 2 круга – внешний и внутренний. По команде ведущего участники здороваются: словами, ладонями, коленями, жестами и т.п.

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

*Основная часть*

*Упражнение «КТО ПОХОЖ НА ...»* Например, кота, любимую тетушку, факел и др.

Участники подходят к друг другу и кладут ладонь на плече того кто по их мнению похож на названный персонаж. Образуется своеобразная социограмма. Затем участники объясняют свое решение. Высказывание своих чувств, мыслей.

*Ролевая игра «КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ»*

Ведущий выбирает 5 участников. Дает каждому роль: мама зависимого от компьютера ребенка – домохозяйка; папа – добытчик семьи; друг, который зовет гулять; сам подросток, поглощенный компьютером; бабушка, которая долго не видела внука и приехала погостить. Обыгрывается сценка, остальные наблюдают. Высказывание своих чувств, мыслей, систематизация своего опыта. Поиск позитивного решения ситуации.

*Упражнение «ПОХОД В КИНОТЕАТР»*

Удобно сядьте в кресло, расслабьте мышцы тела и остановите бег мыслей.

Представьте, что вы пришли в кинотеатр посмотреть художественный фильм про свою жизнь. Причем вы заранее знаете, что именно на этом сеансе вам покажут те события, которые вносят напряженность и нервозность в вашу жизнь.

Хорошо представьте себе, как вы подходите к зданию кинотеатра, входите в полутемный зал, усаживаетесь на любое место. В кинотеатре нет никого, кроме вас. Этот сеанс фильма только для вас.

Вы с интересом смотрите на экран, где разворачиваются события из вашей жизни. Вы не обсуждаете, не раздумываете, не спорите – только с интересом смотрите, что же вам показывают на экране, и запоминаете. Вам потом нужно будет вспомнить и обдумать увиденное.

Фильм будет состоять из нескольких сюжетов об основных источниках тревоги и беспокойства в вашей жизни. Возможно, это будут события из личной жизни, что-то связанное с семьей или учебой и т.д.

Возможно, вам предъявят сюжеты, в которых будут участвовать совершенно неизвестные вам люди или происходить непонятные вам события. Не возмущайтесь, не задавайте недоуменных или протестующих вопросов – вашему подсознанию виднее, что нужно вам показать.

Если на экране будет происходить что-то совсем уж непонятное – вы можете задать (мысленно) один или два вопроса с просьбой пояснить

происходящее. Это должны быть краткие и четкие вопросы типа: «Что это значит?» или «Что это такое?» Но на самом деле непонимание происходящего на экране означает, что вы включили свою логику и оцениваете происходящее. А этого как раз и не должно быть. Вы должны быть как сухая губка, впитывающая все подряд.

Когда фильм закончится, вы должны мысленно встать, выйти из кинотеатра через ту же дверь и мысленно попрощаться с ним – до следующего раза.

Только после этого можно начать вспоминать и оценивать показанное вам. Тут вы уже можете на полную мощность запустить свою память, логику и воображение, чтобы предельно точно истолковать увиденное во время «похода в кинотеатр». Высказывание своих чувств, мыслей, систематизация своего опыта.

#### *Упражнение «РЕФРЕЙМИНГ»*

Интерпретация негативных ситуаций в позитивном ключе. К примеру, ограничение времени проведения в Интернете – возможность отдохнуть или заняться спортом. Позитивные стороны могут быть менее значимыми и даже абсурдными – главное, вообще найти их. Высказывание своих чувств, мыслей, систематизация своего опыта.

#### *Упражнение «МИРНЫЙ ДОГОВОР С ПРОШЛЫМ»*

Нарисуйте тех людей, которые вас обидели, обесценили и т.п. Выскажите им все, что накопилось. Объясните, докажите, поставьте перед фактом их, что вы больше не собираетесь завесить от их мнения и влиять на вас. Все хватит, с сегодняшнего дня вам на них все равно. У вас есть сегодняшний день и планы на будущее. Простите ваших обидчиков, как в прошлом, так и в настоящем. Концентрируйте внимание на текущем моменте, находите радость в том, что вы делаете сейчас в данную минуту времени. Высказывание своих чувств, мыслей, систематизация своего опыта.

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

#### *Ритуал прощания.*

Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

### ***Занятие 8***

*Цель:* преодоление эскапизма.

*Задачи:*

- 1) расширить репертуар копинг-стратегий при столкновении с жизненными трудностями;
- 2) развить рефлексию.

*Материалы и оборудование:* 2 куклы бибабó.

Ход занятия

*Ритуал приветствия.*

Группа становится в круг. «Здравствуй, уважаемый...» Этими

словами, с улыбкой и чувством радости, первый участник обращается к соседу справа, называет его по имени, и дополняет приветствие любым движением. А тот приветствует и называет уже своего соседа с правой стороны, повторяет жест предыдущего участника, и дополняет его своим, и так по кругу. По окончании все участники кладут руки друг другу на плечи, придумывают слоган дня и совершают 2-3 покачивания «круга» влево и вправо громко хором произнося слоган.

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

*Основная часть*

*Материал для информирования участников.*

Эскапизм – бегство от реальности

В последние десятилетия понятие «эскапизм» прочно укоренилось в русском языке и уже не требует перевода. Большинство наших современников знает, что это слово означает бегство от реальности и ее проблем, от стресса и рутины, от сложных задач и конфликтов. В обыденной речи оно имеет скорее негативный оттенок. Бегство от реальности может принимать самые различные формы – это и зависимости разного рода (такие как наркомания, алкоголизм), и многочасовое виртуальное общение, компьютерные игры. Чрезмерное увлечение любой игрой может привести к тому, что игровые интересы окажутся для человека важнее реальных, события игровой жизни станут более значимыми, чем то, что происходит вокруг, а общаться он сможет только с другими участниками игры. Сюда можно отнести и более уважаемую в нашем обществе, но не менее вредоносную форму бегства – трудоголизм и многие другие способы избегания живого контакта с реальностью, с людьми, а главное – с собой. Многим людям трудно переносить одиночество, оставаться наедине со своими страхами, болью и неопределенностью. Бегство от этого кажется единственной возможностью сохранить себя, свою целостность и мир в душе.

Изначально стремление к эскапизму вырабатывается как защитный механизм личности и одна из главных стратегий совладания со стрессом. Условно можно выделить две разновидности эскапизма – деструктивный и продуктивный. Деструктивный эскапизм – это уход в иллюзорный мир фантазии, сказки, в котором, по сути, человек не может достичь реализации своего социального потенциала, потому что его возможности искусственно ограничиваются. Повседневные задачи при этом не решаются, а накапливаются подобно снежной лавине, возможность освоения новых навыков блокируется, имеющийся опыт утрачивается. В итоге человек окончательно теряет веру в себя и в свои возможности, его самооценка катастрофически снижается. Реальную жизнь он начинает воспринимать как безнадежную, жестокую и бессмысленную, стремление сбежать от неё усиливается еще больше. Чтобы разорвать этот порочный круг и наладить жизнь в реальном мире с живыми людьми, могут потребоваться огромные

душевные усилия. Деструктивный эскапизм обретает драматический характер, когда уход от действительности становится основной жизненной стратегией: человек избегает активных действий в реальности, отказывается налаживать глубокие межличностные отношения и однозначно предпочитает виртуальное пространство реальному миру.

Цель продуктивного эскапизма – отдых, временное переключение на деятельность, отличную от повседневной. Иногда для такого переключения человек или коллектив людей создает особое комфортное пространство, где можно найти удовлетворение интеллектуальным и духовным потребностям и реализовать душевный потенциал, получить одобрение окружающих, важный опыт социальной адаптации. Это может быть и компания друзей, и группа, собравшаяся для психотерапевтического тренинга. В сущности, эскапизмом такая деятельность может называться только потому, что видимым образом не связана с повседневными занятиями, ориентированными на социально одобряемые цели – физическое выживание, процветание, престиж.

#### *Упражнение «НИКОГДА»*

*Цель:* способствовать преодолению психологическому сопротивлению.

*Инструкция.* Члены группы открывают ладони и по очереди говорят: Я никогда не... (делал чего-либо). Тот, кто делал предложенное действие, погибает палец.

#### *Упражнение «ГАДОСТИ НА РАДОСТИ»*

*Цель:* развитие совладающего поведения.

*Инструкция.* Группа делится на две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды говорят гадости (оставаясь в рамках нормативной лексики), а члены другой команды отвечают на них комплиментами. Главное правило: говорить ровно, выдержанно, начинать с «вы» добавлять «сударь» или «сударыня» — например, «вы дрянь, сударь». Важно говорить вежливо и с улыбкой. Участник другой команды, стоящий напротив сказавшего гадость, должен ответить ему комплиментом, в соответствии с этими же правилами. Например: «вы очаровательны, сударыня». При несоблюдении правил команде присуждается штрафное очко.

*Дискуссия.* Легко ли было говорить и выслушивать «гадости»? Легко ли было говорить и выслушивать «комплименты»? В каких ситуациях трудно удержаться в рамках упражнения? Что помогало справиться с возникшими трудностями?

#### *Упражнение «ФЕРМЕРСКИЙ ДВОРИК»*

*Цель:* выявить копинг-стратегию при стрессовой ситуации.

*Инструкция.* Ведущий, так чтобы не слышали другие участники, по очереди задает роль одного из животного – обитателя фермерского двора – утка, курица, корова, собака, кошка. Роли распределяются так, чтобы 3 человека получили одну и ту же роль. Затем участники плотно завязывают глаза и начинают двигаться «озвучивая» свою роль. Задача найти по звукам

всех «животных» из своей группы. Побеждает та команда, которая первая нашла друг друга. Упражнение выполняется, пока все команды его не закончат.

*Рекомендации ведущему.* Ведущий делает видеозапись процесса так, чтобы были видны стратегии поведения каждого участника.

*Дебрифинг.* После завершения упражнения участники смотрят видеозапись, и идет обсуждение эффективных и не эффективных стратегий поведения.

*Упражнение «МОЕ ПОВЕДЕНИЕ»*

*Цель:* научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно.

*Инструкция.* Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации.

Ведущий от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все участники группы, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы они сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

*Пример предлагаемых ситуаций:*

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

*Обсуждение.* Какие признаки уверенного и неуверенного поведения? Дается определение уверенному и неуверенному поведению

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

*Ритуал прощания.*

Участники, прощаясь, по очереди начинают со слов: «Я рад был общаться с тобой, потому что ...».

## ***Занятие 9***

*Цель:* развитие адекватной самооценки, умения опираться на свои сильные стороны в социальном взаимодействии.

*Задачи:*

- 1) формирование притязания на социальный успех;
- 2) поиск ресурсов для достижения целей и планирование конкретных шагов на этом пути;
- 3) развить навыки рефлексии.

*Материалы и оборудование:* бумага, фломастеры.

### Ход занятия

#### *Ритуал приветствия.*

Группа становится в круг. Участники всматриваются друг в друга – что изменилось в облике участника в сравнении с прошлой встречей, в каком он расположении духа, как проявляют себя. После 1-2 минут сравнений первый участник подходит к одному из членов группы, здоровается с ним, называя по имени, и озвучивает, что нового он в нем увидел. По окончании все участники, стоя в кругу, кладут руки друг другу на плечи, придумывают слоган дня и совершают 2-3 покачивания «круга» влево и вправо громко хором произнося слоган.

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

#### *Основная часть*

#### *Упражнение «ПО ЛИСТИКАМ»»*

*Цель:* обучение координации совместных действий, а также тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми.

*Инструкция.* Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого участники встают в шеренгу и берутся за руки. Дается следующее задание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга.

Если участников больше, чем 9-10, то целесообразно разделить их на 2 команды, которые будут работать параллельно.

*Обсуждение.* Кому, что было легче – следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении? А что для вас ближе в обычной жизни – стремиться управлять другими людьми, или подчиняться им? Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером и у тех, кто предпочитает позицию ведомого?

#### *Упражнение «РАФТИНГ»*

*Цель:* материал для обсуждения тех жизненных позиций, которые занимают участники при движении к своим целям; осознание сильных и слабых сторон своей личности.

*Инструкция.* Участники встают в две шеренги напротив друг друга таким образом, чтобы расстояние между стоящими напротив составляло около метра, а между расположенными боком друг к другу – не более полуметра.

Участникам игровая ситуация описывается следующим образом: «Есть такой экстремальный вид спорта – рафтинг. Это сплав по бурным горным рекам на лодках или плотках. Представьте себе, что наши шеренги – такие бурные реки, а вы – те, кому предстоит по ним сплавляться. Вам нужно будет поочередно, закрывая глаза, совершить этот спуск.

Другие участники станут, изображая течение реки, направлять вас своими руками в нужном направлении. Доверьтесь им! Но помните, что река бурная, поэтому в ходе спуска по ней вас может слегка укачать. Тем не

менее, вам нужно довериться ее течению – и она сама вас вынесет, куда нужно! Следите, чтобы толчки не стали слишком сильными, способными причинить боль или выкинуть его за пределы шеренг!»

Интереснее, если встать не по прямой, а образовав 1–2 изгиба.

Каждый участник поочередно проходит между двумя шеренгами, закрыв глаза. Остальные направляют его, слегка подталкивая ладонями, в сторону, противоположную тому концу шеренг, откуда он начал движение. Когда участник доходит до конца, он вновь встает в шеренгу.

*Обсуждение.* У кого какие впечатления возникали по ходу «спуска»? А при нахождении в составе «берегов реки»? Кому было комфортно в той и другой роли, кому не очень, с чем это связано? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру, в которой требовалось довериться группе и просто дать «бурному течению» вынести себя в нужном направлении? Как участники привыкли двигаться к своим целям – ждать, пока течение само вынесет, или же двигаться к ним активно и самостоятельно? В чем плюсы и минусы каждого из этих способов?

*Упражнение «ЧЕМОДАН»*

*Цель:* определить качества, которые помогают вступать и поддерживать взаимодействие с социальным окружением

*Инструкция.* Один из участников – доброволец выходит из помещения. Из группы выбирают участника на роль «секретаря». Остальные начинают собирать вышедшему участнику в дальнюю дорогу «чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в дальнейшем взаимодействии с людьми, т. е. те положительные качества, которые группа ценит в нем, а также напоминают о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. обращают внимание на его отрицательные качества, с которыми необходимо поработать. «Секретарь» записывает для каждого участника (вышедшего из комнаты) все названные положительные и отрицательные качества. Мнение того или иного члена группы должно быть выработано в процессе обсуждения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5–7 как положительных, так и отрицательных характеристик. Затем участнику, вышедшему из аудитории, зачитывается и передается полученный список. У него есть право задать любой вопрос, если он не совсем понял то, что записал «секретарь».

Выходит следующий доброволец, и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока каждый доброволец не получит свой «чемодан».

*Примечания.*

1. Работа с этим методом трудная, особенно когда речь идет об отрицательных качествах. Ведущему следует настроить участников на необходимость и важность этой процедуры для их дальнейшей жизни.

2. Секретарю целесообразно разделить лист бумаги на две вертикальные черты. На левой части листа поставить знак «+», на правой – знак «-». Это значит, что в левой части листа записывают все положительные, сильные стороны личности, а в правой – отрицательные,



слабые.

*Обсуждение.* Что дало вам это упражнение? Какие эмоции вызвало? Как вы думаете было ли оно вам полезно? Если да, то чем именно?

*Упражнение «РЕСУРСЫ»*

*Цель:* повышение уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта.

*Информирование.* Ресурсы бывают разными.

– Внутренние, личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

– Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т.д.

– Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

*Инструкция.* Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микро группах.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.).

Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.

*Обсуждение.* Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

*Ритуал прощания.*

Участники, прощаясь, начинают со слов: «Сегодня я сделаю для себя..., а вам желаю...».

### ***Занятие 10***

*Цель:* развитие навыков положительного восприятия реальности.

*Задачи:*

- 1) выработка позитивной стратегии поведения в стрессовой ситуации;
- 2) выработка навыков положительного восприятия реальности.

*Материалы и оборудование:* небольшая подушка.

*Ход занятия*

*Ритуал приветствия.*

Группа становится в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты ...». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил в предыдущих встречах. По окончании все участники кладут руки друг другу на плечи, придумывают слоган дня и совершают 2-3 покачивания «круга» влево и вправо громко хором произнося слоган. Например: «Будущее зависит от того, что мы делаем в настоящем» или «Любой день, что ты на земле, а не под ней – уже повод для отличного настроения».

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

#### *Основная часть*

*Информирование участников.* Если присмотреться, причин для пессимизма и даже депрессии в жизни хватает. Однако есть несколько способов, как настроить себя не только на «фильтрацию» негатива, но и на позитивное восприятие реальности (даже такой непростой, как наша).

У каждого человека есть свой набор правил и шаблонов для интерпретации тех или иных событий, которые его касаются. Пессимистам гораздо проще найти причины для грусти, а оптимистам – отыскать поводы для радости; и в этом нет ничего странного. Все дело в первоначальной установке, которую мы применяем даже к самым, казалось бы, элементарным вещам. Оптимисты создают для себя «маленькие правила», благодаря которым они эти же ситуации воспринимают иначе: «любой день, что ты на земле, а не под ней – уже повод для отличного настроения».

#### *Упражнение «ПРЕПЯТСТВИЯ»*

*Цель:* развивать умение действовать в условиях недостатка информации, при необходимости довериться партнерам и прислушиваться к их сигналам, способствует развитию смелости.

*Инструкция.* Участники встают или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т.д.).

Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» – то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь – звуки начинают издавать все «препятствия» сразу.

Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

*Обсуждение.* Какие эмоции возникали у участников при нахождении в роли водящего? А когда они были «препятствиями» и наблюдали со стороны

за действиями других водящих? Какие психологические качества, с точки зрения участников, развивает эта игра?

*Упражнение «СТЫКОВКА»*

*Цель:* тренировка умения управлять другим человеком, а также самому подчиняться командам.

*Инструкция.* В игре участвуют два добровольца, изображающие «космические корабли». Перед началом игры они расходятся на расстояние 4-5 метров и закрывают глаза, после чего им нужно совершить стыковку – встретиться ладонями и сомкнуть пальцы в замок. Еще два участника играют роли «космонавтов» – они с помощью команд, подаваемых голосом, управляют движениями каждый своего «космического корабля» таким образом, чтобы те смогли состыковаться. Игра может повторяться несколько раз с разными участниками.

*Обсуждение.* Какие эмоции возникали у участников, находившихся в ролях «космических кораблей» и «космонавтов»? Какими качествами предопределялся успех выполнения этого упражнения, где в жизни они востребованы?

*Упражнение «ВОЛШЕБНАЯ ПОДУШКА»*

*Цель:* развивать чувство эмпатии, умение безоценочно относиться друг к другу; создать атмосферу принятия и понимания.

*Инструкция.* Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я положу ее в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно – со школой, возможно – мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку и т.д. Тот, кто сидит на подушке будет всегда начинать свой рассказ словами: «Я хочу...». Все остальные будут внимательно его слушать.

*Обсуждение.* Тебя слушали остальные ребята? Пока ты слушал других, у тебя появились более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал? Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить ведущий, ребята?

*Упражнение «СПИСОК ПРАВИЛ»*

*Цель:* выработка правил поведения и восприятия по отношению к той или иной ситуации в жизни.

*Инструкция.*

1. Сядьте и напишите список своих правил

Возьмите ручку и лист бумаги (никаких компьютеров и мониторов) и запишите свои собственные «маленькие правила» в формате следующих утверждений, делящихся на 2-х типа:

– «Я чувствую себя несчастным, когда происходит следующее: ... (и список в столбик)»

– «Я чувствую себя счастливым, когда: ... (и снова список в столбик)»

Сильно больших списков составлять не надо. Точность и полнота списка здесь менее важна, чем сами ощущения и эмоции, которые передаются через эти «маленькие правила»: важно, что первым приходит вам в голову при формировании понятия «негативная эмоция» и «позитивная эмоция».

## 2. Обратите внимание на полученные результаты

Составили списки? Теперь сядьте и перечитайте получившиеся результаты так, как будто это писали не вы, а посторонний человек. Какое ощущение возникает? Писал ли это пессимист или оптимист? Такому человеку просто быть счастливым или легче чувствовать себя несчастным?

Доказательством того, что подобный самоанализ работает, служит уже тот факт, что вы добрались до данного этапа. Если бы вы где-то в глубине души не чувствовали, что что-то вас не устраивает в своем отношении к жизни, то не «забрались» бы так далеко в выполнении этого упражнения.

Чаще всего окажется, что часть (или даже значительная часть) ваших ожиданий от жизни существенно занижена, потому что вы уже подсознательно готовы к тому, что ничего не получится, и чтобы не расстраиваться лишней раз, вы просто не делаете никаких шагов по направлению к тому, что вас расстраивает.

## 3. Переработайте ваши правила в сторону улучшения

А теперь время проявить немного творчества. Возьмите второй лист бумаги, глубоко вдохните и снова спросите себя:

– Какие повседневные события могут доставить вам ощущения счастья?

– Какие нестандартные события могут вас заставить почувствовать себя несчастным?

Сформулировать ответы на эти вопросы – важная задача. Обдумайте все возможности и дайте ответы на то, что вы хотели бы видеть в своей жизни. На первый вопрос стоит перечислить как можно больше вещей, событий и явлений. А второй список сделайте покороче: включите в него только самые серьезные и действительно грустные события.

Когда закончите составлять списки, свои «правила оптимизма» перепишите в следующем формате:

– «Я счастлив, когда... [событие]»

– «Я несчастен только если... [событие]»

Формулировки тут играют важную роль. В итоге у вас получится 2 листа бумаги: на одной «правила пессимиста», по которым вы живете сейчас, на другом – «правила оптимиста», по которым вы бы хотели жить и в которые хотите верить в дальнейшем.

## 4. А теперь разорвите старые правила.

Звучит немного странно и по-детски, но простой «ритуал уничтожения» ненужных более правил работает.

5. Новые правила возьмите с собой домой и разместите так, чтобы они попадались вам на глаза ежедневно. Лист с новыми правилами прикрепите

рядом с вашим рабочим столом, возле компьютерного монитора или около зеркала в ванной. Сделайте так, чтобы каждый ваш день начинался с невольного прочтения этих правил, чтобы написанное вами от руки правило вы сами проговаривали / прочитывали каждый день, настраивая свой мозг на восприятие в реальности в первую очередь положительных, а не отрицательных ее сторон.

Ключ к оптимизму, более здоровому образу жизни, новым возможностям в жизни и в работе – в ваших руках, просто попробуйте!

*Шеринг.* Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения? Какие выводы вы сделали после выполнения упражнения?

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

*Ритуал прощания.*

Ведущий предлагает участникам, свободно передвигаясь по комнате, подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга.

*Информация.* Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку.

## ***Занятие 11***

*Цель:* развитие стремления к самореализации в реальном мире.

*Задачи:*

- 1) создать условия для самоутверждения;
- 2) сформировать навыки целеполагания.

*Материалы и оборудование:* бумага, фломастеры, цветные карандаши, ручки.

*Ход занятия*

*Ритуал приветствия.*

Группа становится в круг. Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

*Основная часть*

*Упражнение «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»*

*Цель:* обучение грамотно формулировать свои цели

*Инструкция.* Вызывается любой доброволец. Ведущий начинает говорить быстро, чтобы был момент растерянности. Плюс произносит в зал фразу: «Смотрите внимательнее, что сейчас будет происходить».

– Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания.

Далее ведущий вслух ведет отсчет по секундам.

– Загадал? Загадал, но не произнес? Если ты не произнес свои желания, как рыбка догадается?

Если желания произнесены, ведущий повторяет их именно так, как было сказано.

– *Дом, кучу денег, машину...*

Ведущий рисует дом.

– *Это что?*

– Дом. Получи!

Или: Хорошо, у меня в следующем году будет дом. Ты же не сказал, кому ты загадал дом?

– *Кучу денег.*

– Скиньтесь по рублю! Получи.

– *Хочу быть счастливым!*

– Обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года.

Можно вызвать ещё участников.

*Упражнение «ДУЕМ К ЦЕЛИ»*

*Цель:* конкретизация своих целей и, в известной мере, совершить подсознательную настройку на их достижение; обсуждение того, что нужно для воплощения поставленных целей в реальность и какими эмоциями сопровождается этот процесс.

*Инструкция.* Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть...» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комочками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

*Обсуждение.* Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть...» приближалось к «Я уже достиг...»? А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения?

Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

*Упражнение «ФОРМУЛА УСПЕХА»*

*Цель:* выявление уровня притязания.

*Информирование участников*

По известной формуле классика психологии У. Джемса:

Самооценка = Успех / Притязания

Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

*Инструкция.* Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре — любые, самые неожиданные. Но важное условие — они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь разместите «звездную карту» своей жизни в центр круга и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны.

*Шеринг.* Когда вы смотрите на «звездную карту» какие ощущения в теле вы испытываете? Кем вы себя чувствуете? Может ли эта карта быть картой неудачника?

*Упражнение «Я ЦЕНЮ СЕБЯ»*

*Цель:* повышение самооценки.

*Инструкция.* Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и чаще делайте его.

*Упражнение «ЧЕРЕЗ ТРИ ГОДА»*

*Цель:* формирования умения расставить приоритеты в своей текущей жизни, начать больше работать на важные цели.

*Инструкция.* Участникам дают задание – составить небольшой список и написать в нем самые важные дела, которые занимают их в данный период жизни, и самые большие проблемы в настоящее время, не более 5 пунктов.

После составления списка, участники пробуют представить себя на три года старше, а затем подумать об этих проблемах и делах, как бы спустя три года.

Раздумывая над данным заданием, следует ответить на такие вопросы.

1. Что Вы можете вспомнить о данной проблеме?
2. Что произошло с ней и как она влияет на жизнь теперь, по истечении трех лет?
3. Если бы данная проблема появилась перед Вами прямо сейчас, нашли бы Вы ее решение? Каким бы оно было?

Это упражнение выполняется в отдельных группах, состоящих из 3–4 человек; каждый участник сообщает остальным пункты из собственного списка и отвечает на конкретные вопросы. Также можно позволить желающим работать самостоятельно, без группового обсуждения, в результате упражнение выполняется участником письменно, и при этом все записи остаются у него.

*Обсуждение.* Какая деятельность с помощью данного взгляда кажется более важной, а какая – нет? Полностью ли совпадает это мнение с позиции настоящего времени? Какие впечатления производит факт того, что через 3 года вы не вспомните ни одной проблемы или дела, которые решаете сегодня?

*Информация для ведущего.* Смысл данного упражнения состоит в анализе всех жизненных проблем, в соответствии со своим будущим. Оно позволяет всем участникам подумать о важной деятельности. Так, психологи



официально установили, что около 80% успехов можно достичь за счет всего лишь 20% своих усилий, а остальной процент усилий помогает обеспечить 20% наших достижений. Анализ из «будущего» позволяет осознать степень важности определенных дел.

Каждый участник должен сделать определенные выводы только для себя.

Рекомендую ещё обратить внимание участников тренинга на то, изменилось ли их отношение к текущим проблемам, которые они выписали? Обычно данная техника помогает снизить значимость текущих проблем, переключить внимание участников на будущее.

*Рефлексия прошедшего занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; выполнение, какого задания вызвало наибольшие трудности?

*Ритуал прощания.*

Участники, прощаясь, начинают со слов: «Я рад был сегодня общаться с вами. Поскольку ... ».

### ***Занятие 12***

*Цель:* способствовать повышению уровня информированности об опасностях и угрозах глубинной вовлеченности пользователя компьютера в виртуальную среду.

*Задачи:*

- 1) выявление и закрепление наиболее эффективных способов контроля включения в виртуальную реальность;
- 2) развитие навыков рефлексии.

*Материалы и оборудование:* мяч.

*Ход занятия*

*Ритуал приветствия*

Участники стоят в кругу, положив руки на плечи, делают несколько покачивающихся движений из стороны в сторону. При этом хором говорят слоган дня: «Не будь одним из зависимых, будь одним из свободных!».

*Рефлексия прошлого занятия:* как вы себя чувствуете сейчас; чем вам хочется поделиться с группой?

*Основная часть*

*Упражнение «ПЕЧАТНАЯ МАШИНКА»*

*Цель:* развитие навыков контроля группового взаимодействия.

*Инструкция.* Все участники встают в линию или в круг. Группе дается задание прочитать четверостишие (предложение, словосочетание и т.д.), например: У лукоморья дуб зеленый. Златая цепь на дубе том, но не хором, а следующим способом. Участники последовательно произносят по одной букве, пробел – все члены группы делают хлопок руками, перевод каретки – топают ногой. Запятые и точки тоже можно как-нибудь обозначить. Упражнение повторяется до тех пор, пока стихотворение не «прозвучит» без ошибок.

*Обсуждение.* Что получилось, а что нет? Почему?

### *Упражнение «ПРОДОЛЖИ СКАЗКУ»*

*Цель:* повышение ответственности от вклада по решению общих задач.

*Инструкция.* Ведущий говорит: «Сейчас мы сочиним сказку». Участники группы могут оставаться на своих местах. Ведущий начинает рассказывать сказку. Произносит несколько предложений и передаёт ход следующему участнику (бросает мяч, или называет имя, или по кругу, важно включить всех). Следующий участник продолжает предыдущую историю. И так далее, пока все примут участие.

Варианты начала для ведущего:

- Жил-был король, у него было три сына. И захотел он...
- Жила-была девушка, которая целыми днями ничего не делала...
- Жила-была старая королева, она была больна и думала «вот, скоро я умру»....
- Жил-был музыкант и шёл он, как-то, по прекрасному, волшебному лесу и встретил...

*Шеринг.* Почему участники делали такое продолжение? С какими событиями в их жизни это ассоциируется?

### *Упражнение «РАБОТА С ПРИВЯЗАННОСТЬЮ»*

*Цель:* работа с собственной больной привязанностью (по Стив и Коннирэ Андреас).

*Инструкция.* Займите удобное положение. Слушайте меня внимательно. Начинаем пошагово визуализацию.

1. Определите ваши отношения, с которыми вы хотите поработать, которые можно описать, как привязанность. Попробуйте визуализировать привязанность в виде веревки, каната, нитей и пр.

2. Попробуйте определить, что вам дает привязанность? Для чего она вам нужна? Если у вас что-то есть, это зачем-то вам нужно. Итак. Что дает вам привязанность? Уверенность в себе, чувство любви, поддержки...

3. Попробуйте прочувствовать это чувство, получить к нему доступ самостоятельно. Найдите ситуации, когда вы получали доступ к этому состоянию другим способом!

4. Проведите экологическую проверку. Не будет ли вам хуже от того, что вы уберете эту привязанность (учитывая, что теперь у вас есть доступ).

5. А теперь, когда вы поняли, что можете получить доступ к этому состоянию без вашей привязанности, попробуйте ее разрубить, разрезать, разорвать...

6. Если это не получается, вернитесь на 2 шаг и поищите еще. Тот кусок, что остался у вас через некоторое время отпадет сам, достаточно вам просто увериться в своей новой способности. Как пуповина у младенца.

7. Если это привязанность к человеку – станьте на время им и проделайте шаги 1-4.

8. Подумайте, как изменилось теперь ваше отношение.

Наиболее общая рекомендация: для уменьшения привязанности, нужно вспоминать о ней, или представлять, что ее лишаешься, на фоне мышечного расслабления и свободного, спокойного дыхания.

*Упражнение «СКУЛЬПТУРА ГРУППЫ»*

*Цель:* создание ситуации сплочения

*Инструкция.* Участники создают скульптуру группы, дают ей название и наделяют чувствами и качествами. Продолжительность выполнения – 25 минут.

*Круглый стол «Я В РЕАЛЬНОМ МИРЕ»*

*Цель:* фильтрация чувств.

*Инструкция.* Как вы видите себя в реальном мире? Что в нем чувствуете?

*Рефлексия прошедших занятий.* Сейчас вам предоставляется возможность поделиться своими впечатлениями, замечаниями о проведенном тренинге. Сделаем это по кругу. Вам предлагается начать свою реплику с одной из фраз: «Во время занятия я поняла...», «Самым полезным для меня было...», «На занятиях я узнал, что...», «Мои пожелания...»

*Ритуал прощания.*

Ведущий встает, протягивает вперед правую руку и говорит: «Мне очень приятно было вести тренинг. Всем спасибо за работу!» Затем поднимается один из участников, кладет свои руку на руку ведущего и повторяет его последнюю фразу: «Всем спасибо за работу!» Таким же образом поступают и другие участники. Когда все правые руки будут соединены и речи сказаны, тренер говорит всем: «До свидания!» – и группа расходится.

---

Примечание – в качестве упражнений использованы упражнения из открытых источников сети Интернет, авторизованные упражнения.