

Тренинг «Тренинг развития навыков самоконтроля»

Пояснительная записка

Человек, прошедший курс лечения и реабилитации от наркотической зависимости, смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими, ищет критерии для такого сравнения. Благодаря этому у него постепенно вырабатываются некоторые собственные критерии оценки себя, и он переходит от взгляда «извне» на взгляд «изнутри».

Ориентация на оценку окружающих сменяется ориентацией на самооценку, формируется представление о Я. Новый уровень самосознания, формирующийся под влиянием ведущих потребностей человека после реабилитации определяет и влияет на самоутверждение, уверенное поведение и общение с окружающими.

Данный психокоррекционный тренинг поможет лицам прошедшим курс лечения реабилитации обрести уверенность в собственных силах, повысить собственную значимость, активизировать личностные ресурсы, развить чувство собственного достоинства и независимости. Тренинг направлен не только на выработку индивидуального стиля поведения, но и на осознание причин, порождающих психологические барьеры в поведении. Предложенный тренинг ориентирован на внутренний мир человека, на восстановление устойчивой самооценки, уверенности в себе, и минимизации между разбалансировкой в реальном и идеальном «Я».

Цели психокоррекционного тренинга:

- помочь лицам прошедшим курс лечения и реабилитации от наркотической зависимости наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.
- помочь лучше познать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх.

Программа включает 3 этапа:

I этап – ориентировочный (2 занятия)

Цель этапа: эмоциональное объединение участников. Основное содержание образуют психотерапевтические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочения группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап – развивающий (2 занятия)

Цель этапа: активизация уверенности в поведении. Повышение собственной значимости, ценности.

III этап – закрепляющий (1 занятие) Цель этапа: повышение уверенности в себе с целью актуализации личностных ресурсов.

Организация психокоррекционной группы: программа предназначена для социально – психологической работы с лицами, страдающим зависимыми формами поведения. Оптимальное количество членов группы 15 – 25 человек.

Частота и продолжительность сеансов: занятия проводятся в течение недели по 6 часов. Особенность данного психокоррекционного тренинга заключается в том, что в ходе работы используются игровые методы, методы групповой дискуссии, а также психогимнастика. Тренинг позволяет помочь осознать собственные силы, повысить уверенность в собственной значимости, сформировать уверенность в поведении. Тренинг предполагает гуманистическую позицию тренера, основывается на принципах постепенности, поэтапности: каждый последующий этап логически вытекает из предыдущего. Благодаря этому человек постепенно углубляется в процесс познания себя и своего поведения.

Содержание тренинговой работы

Этапы	Упражнения	Время
1 –ый ориентировочный	1. Упражнение «Представление» 2. Правила нашей группы 3. Упражнение «Один - лишний» 4. Тест на самоопределение 5. Упражнение «Счет до десяти». 6. Какие мы? 7. Упражнение «Рефлексия прошедших упражнений» 8. Упражнение «Передай движение» 9. Упражнение «Кто я?» 10. Упражнение «Приятно сказать...» 11. Притча «Ворона и павлин» (Н. Пезешкеяна) 12. Упражнение «Ассоциация» 13. Упражнение « Легкие пути ведут в тупикИ 14. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» 15. Упражнение «Рефлексия прошедшего занятия»	10 минут 20 минут 10 минут 60 минут 20 минут 20 минут 20 минут 15 минут 40 минут 15 минут 60 минут 20 минут 30 минут 15 минут 15 минут
2 – ой развивающий	1. Упражнение «Ожидание и самочувствие» 2. Упражнение «Представление» 3. Упражнение «Самый-самый» 4. Упражнение «Никто не знает» 5. Упражнение «Мое качество» 6. Упражнение «Скульптура» 7. Упражнение «Уступки» 8. Упражнение «Подарок» 9. Упражнение «Части моего «Я» 10. Упражнение «Рефлексия прошедших упражнений» 11. Упражнение «Ассоциация» 12. Упражнение «Приятный разговор» 13. Упражнение «Доброе животное» 14. Упражнение « Листок за спиной» 15. Упражнение «Я тебя понимаю» 16. Упражнение «Бездомный заяц» 17. Упражнение «Автопилот» 18. Упражнение «Рефлексия прошедшего занятия»	15 мину 10 минут 40 минут 15 минут 40 минут 20 минут 35 минут 15 минут 60 минут 20 минут 20 минут 40 минут 20 минут 40 минут 30 минут 20 минут 30 минут 10 минут

3-ий закрепляющий	1. Упражнение «Ожидание и самочувствие» 2. Упражнение «Воспроизведение» 3. Упражнение «Мое поведение» 4. Упражнение «Ладонь к ладони». 5. Упражнение «Зеркало» 6. Упражнение «Пластилиновая кукла» 7. Упражнение «Город уверенности»	15 минут 15 минут 40 минут 15 минут 30 минут 10 минут 40 минут
------------------------------	--	--

Занятие первое

Тема «Здравствуй, я рад познакомиться»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

1. Упражнение «Представление»

Цель: самопрезентация, знакомство.

В начале работы каждый участник оформляет карточку – визитку, где указывает своё тренинговое имя: своё настоящее или игровое. На протяжении тренинга его можно менять, соответственно оформляя новую визитку. Она крепится на булавку, и все участники обращаются друг к другу по указанным именам.

Представиться можно:

- с помощью хобби
- встать и сказать, в чём вы великолепны
- обыграть имя.

Время выполнения: 10 минут

2. Правила нашей группы

Цель: выработка правил и норм для продуктивной работы в группе, создание рабочей атмосферы.

– После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. (Раскрытие общих правил смотри в предыдущих тренингах).

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».
3. Персонификация высказываний.
4. Искренность в общении.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
6. Определение сильных сторон личности.
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.
8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.
9. Активное участие в происходящем.
10. Уважение к говорящему.

3. Упражнение «Один – лишний»

Цель: эмоциональное и телесное раскрепощение, дальнейшее знакомство.

Один член группы в кругу задаёт вопрос, например: «Кто любит розы?». Те, кто их любит, встают и бегают до команды «стоп». Затем садятся на свободные места, тот, кто остался, становится ведущим и т.д. Время выполнения: 10 минут

4. Тест на самоопределение

Цель: первичное освоение приемов самодиагностики, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

– Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

- A1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- A2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- A3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- A4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- A5. Много ли у тебя друзей?
- Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
- Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- Б3. Делает ли ты денежные сбережения?
- Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

- В5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
- В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
- В2. Заносчив ли ты?
- В3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- В5. Подражают ли тебе?
- Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?
- Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?
- Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
- Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?
- Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?
- Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?
- Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, что бы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
- Д4. Способен ли ты хранить секреты?
- Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?
- Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
- Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
- Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?
- Е4. Любишь ли ты наводить порядок?
- Е5. Свойственна ли тебе мнительность

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) ДОГ; 2) ОДО.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другим нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

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

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

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

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

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, – примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

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

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле». 000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость.

Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

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

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

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

4. Принятие себя

А.—Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам так же отводится 5 минут.

Б. – Следующий этап – объединение в группы по 3-4 человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 10 минут.

В. – «Кто не против нас, тот с нами».

Есть два процесса, которые в любой учебной группе должны быть запущены одновременно, например как движения правой и левой ног при ходьбе. Речь идет об одновременной проработке содержания совместной деятельности и самой формы совместности, способов общения и сотрудничества при освоении данного содержания. Все мы должны, иными словами, самоопределиваться в двух вопросах: что мы собираемся делать вместе? Как мы собираемся делать это вместе?

Совместность строится на уровне:

а) сознательной договоренности группы о нормах сотрудничества;

б) на уровне телесного и эмоционального доверия.

Время выполнения: 60 минут

5. Упражнение «Счет до десяти».

Цель: сплочение группы, развитие умения контролировать свои чувства.

Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т. д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов – объясняйтесь взглядами, жестами.

Вы обнаружили важную психологическую закономерность. Когда а что-то не получается, люди начинают злиться, раздражаться, становятся агрессивными, недоброжелательными по отношению друг к другу. Надо учиться сдерживаться, не выражать гнев. Попробуем еще раз...

Время выполнения: 20 минут

6. Какие мы?

Цель: самораскрытие участников, развитие умения владеть вербальными и невербальными средствами общения.

Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д. Тренер по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

Время выполнения: 20 минут

7. Упражнение «Рефлексия прошедших упражнений»

1. Какие упражнения вам понравились или не понравилось
2. Что вы ощущаете в данный момент

3. Что нового вы узнали о себе или о других в процессе выполнения упражнений.

Время выполнения: 20 минут

8. Упражнение «Передай движение»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Участники стоят в кругу и по сигналу тренера делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжёлую гирю, горячий блин, цветочек и др. Рекомендации тренеру: упражнение выполняется молча.

Время выполнения: 15 минут.

9. Упражнение «Кто я?»

Цель: развитие дальнейшего самораскрытие, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

Время выполнения: 40 минут

10. Упражнение «Приятно сказать...»

Цель: развитие рефлексии, психологическая поддержка.

– Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три... Теперь, соприкоснувшись руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

Время выполнения: 15 минут

11. Притча «Ворона и павлин» (Н. Пезешкеяна)

Цель: развитие дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я – все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

Обсуждение...

Время выполнения: 60 минут

12. Упражнение «Ассоциация»

Цель: эмоциональное и физическое раскрепощение.

Встать в круг. Положите руки друг другу на плечи. Приветливо посмотрите друг на друга. Радостно улыбнетесь друг другу и скажете: «Ты , индивидуальность!», добавьте при этом свои ассоциации с яркими личностями, например с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами.

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления. А действительно, почему, например, вас связали с образом Хлестакова или Красной Шапочки?

Время выполнения: 20 минут

13. Упражнение « Легкие пути ведут в тупик»

Цель: научить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

– В самом начале занятия мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вы запомнили в каждом человеке, т. е. суть высказывания каждого участника о своей индивидуальности. Вспомните то, что он говорил во время знакомства с вами, что говорили о нем другие, когда мы сидели широким кругом. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик». Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

Индивидуальность

№	Тренинговое имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1			
2			
3			

Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

Время выполнения: 30 минут

14. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: развитие умения определять свои личностные особенности.

– Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Время выполнения: 15 минут

15. Упражнение «Рефлексия прошедшего занятия»

1. Какое упражнение оказало на вас наибольшее влияние?
2. Кто из членов группы был сегодня ближе всего к цели тренинга?
3. Насколько свободно вы себя чувствовали?
4. Поведение кого из участников вам мешало или помогало вам?

Время выполнения: 15 минут.

Занятие второе

Тема: «Самоопределение и самопознание участников»

Цель: создание в группе атмосферы доверия и открытости. Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

1. Упражнение «Ожидание и самочувствие»

Цель: развитие рефлексии и обучение открытости

Осознать и выразить в кругу чувства и настроение, с которым пришли участники сегодня.

Время выполнения: 10 минут

2. Упражнение «Представление»

Цель: создание в группе атмосферы доверия и открытости.

«Все мы» – это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя.

Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

Время выполнения: 15 минут

3. Упражнение «Самый-самый»

Цель: раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

– Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. В заключение поаплодируем «самым-самым».

Время выполнения: 40 минут

4. Упражнение «Никто не знает»

Цель: создание в группе атмосферы доверия и открытости.

Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

– Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

Время выполнения: 15 минут

5. Упражнение «Мое качество»

Цель: укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

– Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество.. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело... ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

Время выполнения: 40 минут

6. Упражнение «Скульптура»

Цель: Выявление отношений между членами группы, развитие сенситивности, преодоление телесных барьеров.

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Время выполнения: 20 минут

7. Упражнение «Уступки»

Цель: развитие доверия, раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

– Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю об судить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

Время выполнения: 35 минут

8. Упражнение «Подарок»

Цель: создание эмоционального комфорта.

– Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

Время выполнения: 15 минут

9. Упражнение «Части моего «Я»

Цель: активизация процесса познания собственного «Я», углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Психолог предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания дети и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

Время выполнения: 60 минут

10. Упражнение «Рефлексия прошедших упражнений»

1. Какие упражнения вам понравились или не понравилось
2. Что вы ощущаете в данный момент
3. Что нового вы узнали о себе или о других в процессе выполнения упражнений.

Время выполнения: 20 минут

11. Упражнение «Ассоциация»

Цель: развитие эмоционального чувствования другого, расширение представлений участников о себе.

Один из участников тренинга выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциациям. Ведущий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож? На какой вкус? На какую песню? На какую книгу?» и т. п. При этом ведущий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится ведущим. Если нет – уходит вновь. Если не угадал более двух раз – выбывает из игры.

Обсуждение.

1. Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?

2. С чем это связано?

3. Различие между тем, какими мы представляемса самим себе и какими – другим людям.

Время выполнения: 20 минут

12. Упражнение «Приятный разговор»

Цель: создание в группе атмосферы доверия и открытости, формирование эмпатии по отношению к окружающим.

– Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним.

Дети группы встают (салятся) по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (дети стоят лицом к центру круга).

По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете вы.

Примеры ситуации «встреча»

А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые».

Время на весь разговор, т. е. на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты, Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

Б. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

В. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами...»

Время выполнения: 40 минут

13. Упражнение «Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Тренер тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперёд, на выдох – два шага назад. Вдох – два шага вперёд. Выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе».

Время выполнения: 20 минут.

14. Упражнение «Листок за спиной»

Цель: формирование доверительного отношения друг к другу, обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания.

– Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза».

У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаясь около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем?

К какому человеку вам хотелось бы подойти?

Готовы ли вы быть искренними?

Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать – только смотрите друг на друга: какие вы?

Вперед, вы можете двигаться!

Многим из вас это кажется странным – ходить и смотреть друг на друга.

Да, взрослым часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи.

Обсуждение.

– Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно – два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время этой игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.

Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

Время выполнения: 40 минут.

15. Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: активизация процесса самопознания, углубление процессов самораскрытия,

Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица, по позе и т. п.

Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д. ,

Продолжение упражнения может проходить в двух вариантах.

А. Каждый подросток, обращаясь к человеку, состояние которого он описывал, рассказывает ему о нем (о его состоянии и его мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ. Если рассказанное соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность наблюдений. В противном случае он может опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.

Б. Каждый подросток описывает состояние партнера, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чье состояние было описано.

Время выполнения: 30 минут.

16. Упражнение «Бездомный заяц»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов.

Дети становятся в круг, считалкой выбирают «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети (зайцы) встают в обручи (домики), выложенные по кругу. По команде «раз – два – три – охотник лови» охотник бежит за бездомным зайцем вокруг домиков. Заяц может спрятаться в любом домике, но тогда другой заяц должен из домика убежать. Если охотник поймал зайца, они меняются ролями.

Время выполнения: 20 минут.

17. Упражнение «Автопилот»

Цель: осознание собственной уникальности, настрой на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

Время выполнения: 30 минут.

18. Упражнение «Рефлексия прошедшего занятия»

1. Какое упражнение оказало на вас наибольшее влияние?
2. Кто из членов группы был сегодня ближе всего к цели тренинга?
3. Насколько свободно вы себя чувствовали?
4. Поведение кого из участников вам мешало или помогало вам? Время выполнения: 10 минут.

Занятие третье

Тема: «Уверенное поведение»

Цель: обучение приемам уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

1. Упражнение «Ожидание и самочувствие»

Цель: развитие рефлексии и обучение открытости

Осознать и выразить в кругу чувства и настроение, с которым пришли участники сегодня.

Время выполнения: 10 минут

2. Упражнение «Воспроизведение»

Цель: создание эмоционального комфорта.

Дети садятся в круг.

– Начнем сегодняшней день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все

остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Время выполнения: 15 минут

3. Упражнение «Мое поведение»

Цель: научить различать, когда человек ведет себя уверенно, а когда неуверенно.

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, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог 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 школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

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

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

Время выполнения: 40 минут

4. Упражнение «Ладонь к ладони».

Цель: развитие координации движений, навыков взаимодействия.

Дети садятся друг напротив друга, прикасаются своими ладонями к ладоням партнёра. Ведущий партнёр задаёт какое-либо движение своими руками, ведомый следует за ними. Затем партнёры меняются ролями. После выполнения этого упражнения выполняется похожее, только руки партнёров не соприкасаются.

Время выполнения: 15 минут.

5. Упражнение «Зеркало»

Цель: формирование уверенного поведения, развитие эмоционального чувствования другого.

Дети образуют два круга – внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды – тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты).

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

- Какие позы чаще загадывались, почему?
- Какие легче угадывались, почему?

Время выполнения: 30 минут.

6. Упражнение «Пластилиновая кукла»

Цель: осознание своего тела.

Тренер делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль скульптора, другой – пластилина. «Скульптор» должен лепить «куклу», придавая «пластилину» определённую позу. «Пластелин» должен быть мягким и податливым. После того как каждый ребёнок побывает в разных ролях, тренер спрашивает: «Кем больше понравилось быть: скульптором или пластилиновой куклой? Почему? Удобно ли было кукле находиться в той позе, которую придумал для неё скульптор? Почему?» и т.д.

Время выполнения: 10 минут.

7. Упражнение «Город уверенности»

Цель: обучение приемам уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Участники сидят в кругу.

– Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ.

Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

Время выполнения: 40 минут.

8. Упражнение «Прогулка с компасом»

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнёру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти всё игровое поле вперёд и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасами.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнёра.

Время выполнения: 15 минут.

9. Упражнение «Круг уверенности»

Цель: формирование уверенности в поведении, путём визуализации.

– Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Время выполнения: 40 минут.

10. Упражнение «Рефлексия прошедших упражнений»

1. Какие упражнения вам понравились или не понравилось
2. Что вы ощущаете в данный момент
3. Что нового вы узнали о себе или о других в процессе выполнения упражнений.

Время выполнения: 20 минут

11. Упражнение «Эмоции»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие доверия детей друг к другу, развитие произвольности и самоконтроля.

Дети садятся на стульчики. Тренер показывает детям карточки с изображением лиц. Дети, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, молча, поднимают руку. Тренер произносит: «Раз, два, три». На счёт «три» дети все вместе должны прошептать ответ.

По окончании этого упражнения тренер предлагает детям при помощи пантомимики следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие.

Время выполнения: 15 минут.

12. Упражнение «Я – хозяин»

Цель: формирование уверенности в себе.

– Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).