

# Тренинг развитие навыков самоконтроля

## Пояснительная записка

Для большинства лиц, избывавшихся от зависимых форм поведения характерно отсутствие знаний о себе, о том, как он общается с другими, и навыков конструктивного взаимодействия.

На занятиях разработанной нами программы подростки смогут не только получить знания о том, как общаться, но и упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения, повысить самокомпетентность и умения понимать и контролировать процессы, связанные с изменениями в сфере своего Я в ситуациях высокого риска.

Цель тренинга: помочь лица, избывавшимся от наркотической зависимости стать более социально-адаптированным через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание самого себя, человеческих отношений.

Задачи тренинга:

- сформировать знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;
- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- развить рефлекссию как процесс познания и понимания самого себя;
- создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- совершенствовать коммуникативные умения.

Категория участников: Программа рассчитана лиц юношеского и зрелого возраста. Время проведения: 6 занятий по 1,5-2 часа (общая продолжительность 10 час.).

### **Занятие № 1 «Знакомство»**

Цели: Знакомство, выяснение ожиданий учащихся, определение основных целей занятий.

#### **1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Ведущий поздравляет всех с началом работы в группе. Затем просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе: две ладони смотрят на психолога – «я готов работать активно сегодня»; ладони повернуты тыльной стороной к психологу – «я не готов работать активно сегодня»; одна ладошка «лицом», а другая тыльной стороной – «я готов работать, но у меня сегодня не то настроение».

#### **2. Упражнение «Знакомство-1»**

Цель: представление, знакомство, тренировка внимания и памяти. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Упражнение выполняется по кругу. Первый, начиная упражнение, называет свое имя и добавляет к нему еще и определение. Это определение должно соответствовать человеку (оно не должно быть выдумкой), а также должно начинаться на ту же букву, что и имя говорящего. Фраза может звучать, например, так: «Я – своеобразная Светлана». Следующий в кругу участник говорит: «Представляю вам своеобразную Светлану, а я – ...», при этом называя себя (например, «внимательная Вера»). Следующий представляет двух предыдущих членов группы и называет себя и т.д.

Когда круг замкнется и последний участник назовет себя, первый завершает упражнение такой фразой: «Итак, здесь присутствуют – ...», называя всех присутствующих. При этом все высказывания учащихся должны звучать громко, четко, эмоционально. Если у кого-то это не получается, то попросить повторить фразу. Если кто-то не находит для себя определения, то вся группа (по разрешению ведущего) приходит на помощь, предлагая свои варианты.

### **3. Упражнение «Ожидания членов группы»**

Цель: выяснение ожиданий учащихся. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Каждый высказывается по очереди, сообщая, чего он ожидает от этих занятий.

### **4. Упражнение «Знакомство-2»**

Цель: продолжение знакомства. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Каждый по кругу продолжает фразу: «Я – та (тот), которая (который)...»

### **5. Беседа**

Цель: определение основных целей данных занятий; принятие правил работы группы. Время проведения: 20 мин.

Процедура: Следует рассказ ведущего о том, как группа будет работать на этих занятиях, какие виды деятельности ожидают учащихся, какие будут требования и пожелания. Обсуждаются и принимаются правила работы группы.

### **6. Упражнение «Живая анкета»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

## **Занятие № 2 «Самопознание и откровенность»**

Цели: самопознание, тренировка способности к самораскрытию.

Оборудование: магнитофон, кассеты со спокойной музыкой, бумага, фломастеры, рабочие тетради.

### **1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

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

### **2. Упражнение «Зато»**

Цель: введение в темпоритм, атмосферу тренинга, самосознание, тренинг спонтанности высказываний. Время проведения: 15 мин. Процедура: по кругу продолжить фразы:

- Я устала, зато...
- Я небольшого роста, зато...
- Я иногда несдержан, зато...
- Я ленива, зато...
- Я застенчива, зато...
- Я криклив, зато...
- Я молчалив, зато...
- Я слишком уступчива, зато...
- Я не умею печь пироги, зато...
- Я зануда, зато...
- Я школьник, зато...
- У меня нет домашнего телефона, зато...
- Я написал контрольную работу на двойку, зато...
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато...
- Я не люблю слушать классическую музыку, зато...
- Я слишком часто фантазирую, зато...
- Я не очень хорошо пою, зато...
- Я иногда, слишком много ворчу, зато...
- Я несколько легкомысленна, зато...
- Меня легко рассмешить, зато...
- Я бываю капризна, зато...

### **3. Релаксация «Внутри нас»**

Цель: актуализация ощущений, эмоций. Время проведения: 15 мин.

Ведущий: Тема сегодняшнего занятия – самопознание. Начнем процесс самопознания с психологического настроя, который всегда будет проводиться под музыку.

Сядьте удобно... Почему бы вам не расслабиться и не успокоиться, в то время как с вами будет происходить что-то полезное... Расслабленность, покой, отдых бывают приятнее, когда глаза закрыты. Закройте глаза. Вы слышите мой голос и можете еще больше расслабиться и успокоиться, еще больше, ровно настолько, насколько это надо вашему организму... вашему телу... вашему мозгу... вашему подсознанию.

Почувствуйте, как вы дышите. С каждым вдохом ощущение покоя усиливается... С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план.

Для того чтобы добиться положительных внутренних изменений, нужно научиться задавать себе самому вопросы. Ответив на них, вы сможете разобраться в самих себе.

Итак, ответьте самому себе: «Что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чем думаю?»

Теперь давайте активизируем наше воображение. Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна на некоторое время накрывает вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки, эти падения и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... брызги воды... эту силу, которая не дает вам пойти ко дну и поддерживает вас.

Вот так и в жизни – то вы оказываетесь накрыты волной проблем и тревог, то вдруг – опять на поверхности... Никогда не надо терять самообладания... Будем учиться у природы, у окружающего мира житейской мудрости...

Хорошо! А сейчас вспомните такой момент вашей жизни, когда вы чувствовали эмоциональный подъем, когда вы были счастливы... Вспомните, когда вы были кому-то очень нужны, были дороги и любимы... Вспомните или немного пофантазируйте.

Когда вы почувствуете, что уже отдохнули, вспомнили, что хотели, или помечтали, вы откроете глаза... Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется.

### **4. Упражнение «Долг и право»**

Цель: помочь увидеть новые оттенки в самом себе, определить соотношение в своем сознании прав и обязанностей. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Упражнение выполняется стоя, руки раскинуты в стороны, ладонями вверх, глаза закрыты.

Ведущий: Представьте, что на каждой вашей ладони стоит сосуд. В одном из них – ваше чувство долга, ваши обязанности, в другом – ваши права. Настройтесь на себя. Какая «чаша весов» перевешивает, как соотносятся в вашем сознании права и обязанности?

### **5. Рисунок «Внутренняя сущность»**

Цель: визуализация индивидуального представления о своей внутренней сущности.

Время проведения: 25 мин.

Ведущий: Попробуйте сейчас выполнить какой-то рисунок, который отражал бы ваш внутренний мир, ваши эмоции. Это может быть цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа, отражающий всю гамму ваших ощущений. Приступайте!

В конце упражнения ведущий собирает рисунки.

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

Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.

Время проведения: 15 мин. Процедура:

Ведущий: Итак, продолжаем предложения (по кругу).

- Я – стакан воды...
- Я – прекрасный цветок...
- Я – кусочек тающего льда...
- Я, словно рыбка...
- Я – песенка...
- Я, словно буква «о»...
- Я – тропа...
- Я – ветер...
- Я – скала...
- Я, словно муравей...
- Я, словно светлячок...
- Я – интересная книжка...
- Я – лампочка...
- Я – доллар...
- Я – мышь...
- Я – желтый лист...
- Я – вкусный завтрак...
- Я – кусочек пластилина...
- Я – луч...
- Я – остров...

– Я – формула...

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

Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.

Время проведения: 15 мин.

Процедура: упражнение выполняется письменно в тетради.

1. Я —... 2.

Я умею...

3. Я хочу...

4. Внешне я...

5. Мне хотелось бы быть в идеале...

6. Мне можно...

7. Мне нельзя...

8. Я могу научиться...

9. Как юноша (девушка) я...

10. Как школьник я...

11. В классе я...

12. На улице я...

13. Дома я...

14. Когда окончу школу, я...

15. Я буду ...

16. Я могу быть партнером...

17. Я могу работать...

18. Я люблю...

19. Я не люблю...

20. Я мечтаю...

21. Я надеюсь...

22. Я верю...

23. На этих занятиях я себя чувствую...

По желанию эти записи можно прочитать вслух.

### **8. Упражнение «Живая анкета»**

Цель обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

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

### **Занятие № 3 « Я и другие»**

Цели: совершенствовать коммуникативные умения, обобщить знания о себе, создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя.

Оборудование: записи со спокойной музыкой. Рабочая тетрадь, авторучка.

#### **1. Приветствие**

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

#### **2. Упражнение «День бывает...»**

Цель: введение в темпоритм и настроение занятия. Время проведения: 10 мин.  
Процедура: Продолжить фразу «День бывает...». Примеры: долгий, пасмурный, учебный, серый, праздничный, день рождения и т.д.

Упражнение выполняется по кругу (2–3 оборота).

#### **3. Вводная беседа**

Цель: определение основных целей данного занятия, знакомство с понятием самооценка. Время проведения: 15 мин.

Ведущий: Основная задача, которая стоит сегодня перед вами: понять, осознать адекватность своей самооценки. Существуют 3 уровня самооценки:

- самооценка реальная, соответствующая действительности;
- завышенная самооценка;
- заниженная самооценка.

По мере того как называются эти уровни, учащиеся объясняют, как они это понимают, приводят примеры. Далее все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Как вы считаете, вы человек хороший?
- Почему вы так считаете? Что вам дает на это право?
- От чего зависит ваша самооценка?

Возможные ответы:

- 1) От внутреннего ощущения того, насколько хорошо я себя знаю.
- 2) От мнения обо мне окружающих.
- 3) От мнения «значимых других».
- 4) От того, насколько я сам уверен в себе и т.д.

Ведущий: Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает реально. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе, то как к нему относятся окружающие?

Ответы.

Чтобы сейчас мы почувствовали себя увереннее, давайте выполним упражнение психологического настроения.

#### **4. Упражнение «Уверенность в себе»**

Цель: осуществление психологического настроения на уверенность в себе. Время проведения: 20 мин.

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

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

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

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

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

Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными!

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

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

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

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

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

Хорошо... Завершаем нашу работу.

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

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

#### **5. Беседа (продолжение)**

Цель: продолжение знакомства с понятием самооценка. Время проведения: 10 мин.



Ведущий: Скажите, пожалуйста, а как будут относиться окружающие к тому, у кого явно завышенная самооценка?

Ответы.

Ведущий: Значит, мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку. Скажите, хорошо ли вы себя знаете? Уверены ли вы в том, что ваша самооценка верна?

Ответы.

Ведущий: У кого-то в группе точно возникнут сомнения. Это можно будет проверить по характеру ваших взаимоотношений с друзьями. Мы поработаем с тестом самопознания «Мои взаимоотношения с друзьями».

### **6. Тестовое задание «Мои взаимоотношения с друзьями»**

Цель: обобщить знания о себе и о взаимоотношениях с друзьями. Время проведения: 15 мин.

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

- написать в первой колонке список друзей;
- оценить взаимоотношения с этим человеком по специальной шкале.

Каждой следующей колонке соответствует свой вопрос.

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

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

Вопрос колонки № 4: У тебя появилась возможность пойти вместе с другом в поездку в горы. Кого бы ты пригласил с собой?

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

Ответы на вопросы оцениваются так:

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

Напротив своей фамилии в бланке ответов ставится прочерк.

Закончив проставление оценок, нужно произвести расчет:

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

Чтобы вывод был верен, необходимо учесть, что если суммы С6 и С7 сильно отличаются друг от друга, то это говорит о том, что у вас неправильные взаимоотношения с коллективом; если в оценках преобладают отрицательные цифры, то это значит, что отношения ваши очень плохие.

Надо задуматься, почему это происходит, в чем причина? Что нужно сделать для того, чтобы улучшить положение? Записать все это в выводах.

После завершения работы над тестом бланки собираются, психолог позднее составляет социометрическую карту.

### **7. Упражнение «Живая анкета»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 10 мин.

Процедура: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

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

### **Занятие № 4 «Особенности эмоционального общения»**

Цели: ознакомить учащихся с классификацией эмоционального общения и сформировать навыки узнавания и осуществления положительного эмоционального контакта в различных ситуациях общения, совершенствование коммуникативных умений, развитие чувственного восприятия.

Оборудование: запись со спокойной музыкой.

#### **1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии.

#### **2. Упражнение «Слова»**

Цель: введение в темпоритм, настроение и тему занятия. Время проведения: 10 мин.

Ведущий: Назовите слова, которые обозначают различные виды эмоциональных проявлений: удивление, страх, ненависть, усталость, любовь и т.д.

Назовите ту эмоцию, которая сейчас для вас является основной.

Назовите все слова, относящиеся к общению: монолог, разговор, спор, беседа, язык, выступление и т.д.

Давайте выясним, какими способами мы общаемся: словами, звуками, мимикой, позой, глазами, интонацией, жестами.

Чему чаще доверяем?

### **3. Беседа**

Цель: ознакомить учащихся с классификацией эмоционального общения. Время проведения: 15 мин.

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

А вот примеры неэмоционального общения:

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

Эмоциональное общение – это общение, в котором присутствует эмоциональная информация, эмоциональный обмен.

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

«Поглаживания» – это различные способы эмоциональной поддержки собеседника.

### **4. Упражнение «Комплимент», «Поддакивание», «Дружеские жесты и мимика»**

Цели:

- активный запуск группового процесса;
- снятие зажатости, скованности;

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

– тренировка умения находить нужные слова для приятного, продуктивного общения. Время проведения: 15 мин. Процедура:

1. Вид «поглаживания» – комплимент. Упражнение выполняется по ломаной линии. Каждый говорит другому какой-либо комплимент.

2. Вид «поглаживания» – поддакивание. Как оно может звучать? Примеры: «да, да», «да, ты прав», «угу», «а как же иначе», «конечно» и т. д.

3. Вид «поглаживания» – дружеские жесты и мимика. Учащиеся приводят примеры таких жестов: Объятия, похлопывание по плечу, рукопожатие, подмигивание.

### **5. Упражнение «Передай движение»**

Цели:

– показать участникам, что один и тот же жест воспринимается субъектом по-разному в зависимости от его чувствительности, настроения и т.п.;

– снять зажатость, скованность.

Время проведения: 20 мин.

Процедура:

4. Вид «поглаживания» – эмоциональное заступничество. Упражнение выполняется по кругу. Учащиеся называют фразы, отражающие данный вид «поглаживаний»: «Что вы к человеку пристали!», «Он не мог поступить иначе», «Он все делает правильно!», «Это не его вина, а его беда».

5. Вид «поглаживания» – похвала. Примеры: «Молодец!», «Умница!», «Ты сегодня заслуживаешь похвалы».

6. Вид «поглаживания» – проявление нежности. Примеры: «Ах ты, мой родной!», «Умница моя!», «Дорогая...».

7. Вид «поглаживания» – сочувствие. Что мы говорим, когда жалеем кого-нибудь, сочувствуем? «Ты мой бедненький!», «Горе ты мое луковое!», «Ты моя маленькая...»

8. Вид «поглаживания» – успокаивание. Какими словами можно успокоить человека? «Не волнуйся, дорогой», «Успокойся, все будет хорошо», «Жизнь, как зебра, и за черной полосой обязательно будет белая», «Не стоит беспокоиться...».

9. Вид «поглаживания» – проявление дружелюбия. Примеры поддержки: «Ничего, справимся!», «Не переживай, преодолеем!», «Не волнуйся, мы с тобой», «Не грусти, ты не одинок».

Ведущий: Какие еще варианты поглаживания вы можете предложить?

### **6. Упражнение: Релаксация**

Цель: актуализация ощущений, эмоций. Время проведения: 15 мин.

Процедура: Проходит под музыкальное сопровождение.

Ведущий: Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь... Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем! Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Представьте, прочувствуйте, что такое нежность. Вспомните эпизод в вашей жизни, когда к вам относились с нежностью и любовью. Прочувствуйте это. А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с нежностью. Вспомните такую ситуацию, когда вы проявляли это чувство, или смоделируйте ситуацию, в которой вы хотели бы так себя проявить. Проживите и переживите эту ситуацию. Запомните это чувство. Хорошо...

А теперь представьте и прочувствуйте, что такое сочувствие.

Вспомните эпизод вашей жизни, когда к вам относились с сочувствием.

Представьте, что к вам с сочувствием относится кто-то из близких – папа или мама, бабушка или дедушка, брат или сестра...

Почувствуйте это.

А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с сочувствием.

Сочувствуя человеку, вы чувствуете вместе с ним, переживаете его чувства как свои. Прочувствуйте, как эти переживания с каждой секундой все глубже проникают в вас...

Сочувствие – это отзывчивость, сердечность, душевность, чуткость, участливость.

Представьте: вы относитесь с сочувствием к другу.

Чувствуя согласно, сообщая, вы переживаете беду друга почти как свою. Вы страдаете ему, соболезнаете, жалеете...

Почувствуйте сострадание, жалость к кому-то из родных, близких...

А теперь представьте, что вы отнеслись с сочувствием, жалостью к кому-то из не очень близких друзей, просто знакомых... к совершенно незнакомому человеку... Запомните это чувство...

Жалеть – значит болеть сердцем, щадить, беречь, не давать в обиду.

И пусть эти чувства, эти переживания навсегда поселятся у вас в душе...

Хорошо.

А теперь представьте, что такое справедливость. Вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами. Почувствуйте доброжелательное к ним отношение. А теперь подумайте о

каждом в отдельности. Подумайте, чего бы вы хотели ему пожелать, чего, на ваш взгляд, ему не хватает. Может быть, кому-то не хватает уверенности в себе, кому-то – чувства юмора, кому-то – терпения. Итак, вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами, подумайте о них и пожелайте им добра, счастья и любви.

И когда вы почувствуете, что выполнили эту работу до конца, что вспомнили всех, что вы отдохнули и вам не хочется больше сидеть с закрытыми глазами, вы откроете глаза. Каждый – тогда, когда ему этого захочется.

Это упражнение заставило вас еще раз пережить и прочувствовать приятные моменты вашей жизни. Прислушайтесь к себе. Какая эмоция сейчас в вас доминирует, является главной? Назовите ее...

### **7. Упражнение: Пантомима**

Цель: вернуться в состояние активности, бодрости. Время проведения: 5 мин.  
Процедура: передать по кругу: пушинку; «снежок»; печеную картошку (горячую); живую мышку.

### **8. Упражнение «Живая анкета»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 5 мин.  
Процедура: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Какое сейчас у вас настроение? Никто не загрустил? Все в порядке?

## **Занятие № 5 «Развитие навыков самообладания при общении с неприятными вам людьми»**

Цель: отработать в ситуациях общения навыки психологической защиты от критики.  
Оборудование: запись со спокойной музыкой. Бумага, фломастеры.

### **1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: ведущий приветствует всех и просит участников показать условным сигналом свою готовность к работе.

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

### **2. Упражнение «Определения»**

Цель упражнения: включение в процесс говорения и творчества. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Учащиеся по очереди (по кругу) продолжают следующие фразы:

1. Апельсин бывает... День бывает... Дом бывает...
2. Снег бывает... Небо бывает... Кот бывает...
3. Друг бывает... Учитель бывает... Взрослый бывает...
4. Дружба бывает... Любовь бывает... Счастье бывает...
5. Дорога бывает... Удача бывает... Разлука бывает...
6. Встреча бывает...

### **3. Упражнение «Средний возраст»**

Цель: сплочение группы для дальнейшей совместной работы. Время проведения: 10 мин.

Ведущий: Я даю вам задание, чтобы посмотреть, насколько хорошо вы умеете сотрудничать и считаться с мнением друг друга. Это несложное задание. Вы должны определить средний возраст участников нашей группы в годах и месяцах. Когда у вас будет ответ, определите, кто из группы скажет мне его.

Какие трудности вы испытывали при выполнении этого задания? Как вы определили, кто будет давать ответ?

Ведущий: Любой контакт, который возникает между людьми, вызывает у них какие-то эмоциональные реакции. Давайте представим некоторые жизненные ситуации.

### **4. Упражнение «Чувства»**

Цель: тренировка образно-чувственного мышления. Время проведения: 30 мин.

Ведущий: Продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...
2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую...
3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую...
4. Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую...
5. Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую...
6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую...
7. Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую...
8. Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую...
9. Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую...
10. Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую...

11. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...

12. Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую...

13. Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую...

14. Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую...

Ведущий: Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции. А вот к вам подходит знакомый вам человек и произносит следующее (далее ведущий по очереди обращается к каждому ученику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ):

- Тебе не идет эта прическа!
- У тебя неумное выражение лица!
- Какой ты худой и длинный!
- Слушай, ты ужасный зануда !
- Ты производишь впечатление легкомысленного человека!
- У тебя мятый костюм!
- А ты вообще безвкусно одета!
- У тебя какая-то неуклюжая походка!
- Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове!
- А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека!
- Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя!
- Вечно ты такой никчемный – что ни попросишь, все сделаешь кое-как!
- А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь!
- Ну ты и бессовестный!
- Ну ты и бестолковая!
- Привет, сонная муха!

Ведущий: Я по отношению к вам сейчас, честно надо признаться, была несправедлива. Мои слова, возможно, были кому-то обидны. Чувство обиды – основная причина конфликтов. От чего зависят наши обиды? От целого ряда причин:



- от нашего личного восприятия обиды (про одного говорят: «А с него все как с гуся вода», а про другого: «Уж слова ему не скажи, обидится!»);
- от того, насколько мы себя контролируем;
- от возможных последствий (чем это опасно для нас);
- от значимости обидчика (одному человеку мы можем позволить делать нам какие-то замечания, а другому – нет).

А если обида уже живет в сердце, если возникли отрицательные переживания, связанные с чувствами унижения, безысходности, гнева? Как психологически защититься от этих отрицательных переживаний? Постараться сформировать в себе состояние бесстрастия и переключиться от эмоций на рассудочную деятельность. Для практических действий в процессе эмоциональной саморегуляции удобна следующая классификация типов людей, позволяющая оценить собеседника.

Манипулятор – это довольно распространенная категория, которая стремится управлять окружающими с помощью их слабых и сильных сторон и специального воздействия на слабости людей с целью побуждения их делать то, что нужно манипулятору. Для манипулятора в конфликте с вами важно добиться от вас состояния психологического подавления. Главное оружие против манипулятора – это умение запретить себе эмоционально реагировать на его действия. Если вы сумеете с улыбкой отвечать манипулятору на его действия, он быстро оставит вас в покое.

Невротик – человек, который представляет собой личность с измененным восприятием других людей, их действий и поступков. У такого человека болезненно изменены формы оценки и реагирования на окружающую его действительность, чувства и переживания такого человека обострены. При общении с невротиком нужно всегда помнить такую формулу: здоровый на больного не обижается! С этой позиции вы можете спокойно прощать невротика некультурное поведение по отношению к вам. Тактика общения с невротиком строится на приемах успокоения его раздраженного восприятия.

Примитив – представляет собой тип людей, у которых слабо выражены интеллигентность и навыки культурного поведения. Эти люди живут элементарными чувствами, простыми представлениями о мотивах и поведении людей, существуя, в основном, в плоскости практической жизни. Примитивная личность обычно очень непосредственна в своих эмоциональных проявлениях, но она обостренно реагирует на лесть и комплименты. Если вы начинаете общение с таким человеком с комплимента и всем своим видом показываете, что признаете его значимую роль в выполнении данной работы, то этого часто бывает достаточно, чтобы добиться доброжелательного к себе отношения.

Нормальный культурный человек – общение с такой категорией людей – самое приятное и почти не сопровождается конфликтами. Если конфликты возникают, то быстро разрешаются путем убеждения в правоте собеседника или компромиссом.

### **5. Рисунок «Обида»**

Цель: тренировка образно-чувственного и позитивного мышления. Время проведения: 20 мин.

Ведущий: Нарисуйте на листе картинку, которая будет отображать ваши обиды. (Выполняется под музыку.)

Ведущий: Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Прислушайтесь к себе... Можете ли вы назвать себя счастливым человеком? Оцените свой уровень счастья в процентах. Если вы стопроцентно счастливы, то я вас поздравляю! Если же это не так, то попытайтесь сейчас понять, что мешает вам быть счастливым. Вы тревожитесь о будущем? Вас беспокоит что-то в прошлом? Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел? Постарайтесь самостоятельно найти ответы! Подумайте об этом...

Если вы поняли сейчас, что мешает вам быть стопроцентно счастливым человеком, то это здорово! Если не поняли – не беда. К этому упражнению вы сможете вернуться еще и еще раз...

Сейчас же проговорите про себя, назовите то, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы список благодарностей был как можно полнее. Чтобы туда было включено все: солнечный день, ваше здоровье и здоровье близких, пища, красота, любовь, мир...

Молодцы! Если вы завершили эту работу, то можете открыть глаза. Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется!..

### **6. Упражнение-активатор**

Цель: развитие эмоциональной чувствительности, эмпатии. Время проведения: 15 мин.

Процедура: каждый берет ранее нарисованный им рисунок «Обида» и пытается «исправить» его, превратить его в рисунок, соответствующий положительным эмоциям. Затем рисунок передается соседу справа и далее движется по кругу. При этом каждый по своему дорисовывает его. Движение по кругу продолжается до тех пор, пока рисунок не вернется к хозяину.

Ведущий: Посмотрите на свой рисунок. Если вы видите, что обида исчезла, превратилась в то, что можно оставить при себе, то пусть эта картинка останется у вас. Если же обида не исчезла, то скомкайте этот рисунок, вложите в это действие все

оставшиеся в вас отрицательные эмоции и выбросьте этот комок оставшихся обид в урну.  
Молодцы!

### **7. Упражнение «Живая анкета»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 10 мин.

Процедура: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

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

### **Занятие № 6 « Навыки делового общения»**

Цели: познакомиться с основными видами способностей к эмоциональному контакту, осознать степень выраженности этих способностей в себе и познакомиться с приемами тренинга этих способностей.

Оборудование: запись со спокойной музыкой, бумага, фломастеры.

#### **1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе. Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

#### **2. Упражнение «Колпак»**

Цель упражнения: снятие напряжения, создание общего приподнятого настроения, тренировка сосредоточения. Время проведения: 15 мин.

Процедура: ведущий просит всех по кругу рассчитаться на 1–2–3.

Ведущий: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.

Некоторые участники должны повторить текст вслух. После этого предлагается в этом тексте некоторые слова заменить жестами, но не все сразу, а последовательно – сначала слово «колпак», затем «мой», затем часть «тре» в слове «треугольный», затем вторую часть этого слова.

Видоизмененный текст будет произносить каждый 1-й, если он допускает ошибку, то тогда еще одну попытку все выполнить верно предпринимает 2-й из этой тройки и, возможно, 3-й и т.д.

Условные обозначения:

- колпак – два раза похлопать себя по голове (два слога);
- мой – показать на себя;

- тре – выбросить три пальца вперед;
- угольный – выпятить локоть.

### **3. Беседа**

Цель: познакомиться с основными видами способностей к эмоциональному контакту.

Время проведения: 15 мин.

Ведущий: Эмоциональное общение – это всегда общение неформальное. Доброжелательное эмоциональное общение – это основа любого делового общения.

Какими, на ваш взгляд, способностями должен обладать человек, чтобы доброжелательное эмоциональное общение состоялось, было возможно? Как они проявляются?

Ответы.

Способность к доброжелательному настрою по отношению к другим людям. Внешнее проявление – улыбка, предупредительность, вежливость. Внутренне это проявляется в спокойном настрое, отсутствии напряженности и агрессивности, в переживании чувства симпатии к человеку, с которым предстоит общение.

Способность выслушивать мнение партнера. Внешне это проявляется в спокойной речи, внимательном слушании и поддержании тех высказываний партнера, которые подходят вам. Внутреннее проявление – в подавлении желания перебить партнера, анализе речи партнера и поиске общего между собеседниками.

Способность идти на компромиссы. Внешне это проявляется в благожелательной спокойной манере общения, ориентированной на поиск компромисса. Внутреннее проявление – готовность поставить себя на место партнера.

Способность подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера. Внешнее проявление – быстрая настройка своего состояния в соответствии с состоянием и переживанием партнера. Внутренне это проявляется в высокой эмоциональной чувствительности, в эмпатии.

Способность заразить партнера хорошим веселым настроением, чувством симпатии по отношению к вам. Внешне – это активное, жизнерадостное поведение, попытка поднять окружающим настроение. Внутренне – это собственное хорошее настроение и желание улучшить настроение другим.

Речь идет здесь о том, что надо воспитывать в себе оптимистическое отношение к жизни.

### **4. Упражнение «Слушание»**

Цель: вспомнить навыки хорошего слушания, осознать степень развития способностей, необходимых в ситуациях эмоционального общения. Время проведения: 30 мин.

Процедура: группы делятся на пары. Каждая пара будет разговаривать друг с другом вполголоса:

- первый говорящий расскажет второму о тех трудностях, какие у него возникают в ситуациях эмоционального общения, какие способности у него развиты недостаточно; второй при этом следует правилам хорошего слушания (2–3 мин.);
- слушающий дает обратную связь (1 мин.);
- второй говорит о своих сильных сторонах, о том, какими способностями, нужными для доброжелательного эмоционального общения, он обладает; первый при этом следует правилам хорошего слушания (2–3 мин.);
- первый дает обратную связь (1 мин.). В ходе выполнения данного упражнения необходимо вспомнить основные правила хорошего слушания:
  - стараться концентрироваться на собеседнике;
  - давать обратную связь;
  - не давать оценок;
  - не давать советов.

### **5. Упражнение «Житейская психология»**

Цель упражнения: осознание и оценивание себя с точки зрения способности к компромиссу. Время проведения: 20 мин.

Процедура: на доске написано семь качеств: доброта, решительность, смелость, отзывчивость, умение слушать, сильный характер, целеустремленность.

Ведущий предлагает каждому отметить, каких качеств ему не хватает в жизни для достижения успеха (3–4 качества). Все говорят по кругу, ведущий отмечает на доске сделанные выборы.

Далее предлагается подумать об окружающих и выбрать те качества, которых окружающим не хватает. Ведущий аналогично делает пометки на доске. Затем подсчитываются суммарные выборы.

Ведущий: И вот каков результат наших выборов: то, что мы выбираем для других, мы часто не выбираем для себя. Ведущая потребность – самому быть сильным, а всем другим желаем пассивных качеств. Вот она – житейская психология.

Человек будет сильным, значимым только тогда, когда он будет позволять окружающим его людям быть сильными и значимыми. Тем самым будет возрастать и его авторитет.

В деловых отношениях нужно искать компромиссы, иногда позволяя другой стороне тоже быть сильной, уступать в чем-то для достижения общей цели.

### **6. Упражнение «Живая анкета»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 5 мин.

Процедура: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Какого цвета сейчас твое настроение?

### **Занятие № 7 «Прощай...». Подведение итогов**

Цели: закрепление участниками знаний о самом себе, подведение итогов тренинга для каждого участника, раскрытие сильных и слабых сторон личности, помощь в актуализации личностных ресурсов.

#### **1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе. Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

#### **2. «Комплименты»**

Цель: поднять настроение участников и сформировать доверительные отношения.

Время проведения: 10 мин.

Процедура: все сидят по кругу. Каждый по очереди и по кругу говорит комплементы своему соседу.

#### **3. Упражнение «Понимание»**

Цель: закрепление участниками знаний о самом себе. Время проведения: 20 мин.

Ведущий: Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях.

Если что-то не так, измените положение.

Чтобы легче было сосредоточиться на себе и чтобы воображение работало ярче, закроем глаза. Позволим себе немного расслабиться, настолько, насколько вам этого сейчас хочется. Пока сознание, ясное и четкое, будет активно работать, тело отдохнет...

Итак, вам удобно, хорошо, комфортно. Давайте поразмышляем вместе.

Вся наша жизнь состоит из ситуаций выбора – мы выбираем, нас выбирают. Совпадения бывают не всегда. Нам очень хочется быть в гармонии с окружающим нас

миром, но из-за нашей занятости, из-за неумения, а порой невнимания далеко не всегда нам удастся правильно понять другого, верно оценить его настроение, прочувствовать его.

Представьте себе на своем внутреннем экране человека, которого вам очень хотелось бы лучше понять. Посмотрите на этого человека, посмотрите ему в глаза, постарайтесь понять, что у него в душе, прочувствуйте. Бывает ли этот человек одинок? Хочет ли он любить? Встречается ли он с непониманием и равнодушием? Бывает ли ему иногда больно?

Каждый из вас видит сейчас перед собой совершенно удивительного человека. Он удивителен хотя бы тем, что другого такого нет на свете и никогда больше не будет. Но в то же время он такой же, как и вы. Он тоже, как и вы, хочет быть счастливым, ему так же порой бывает страшно, он тоже порой ошибается, делает глупости, страдает от этого. Ему так же, как и вам, хочется быть понятым...

Подумайте, прочувствуйте, отчего эти глаза могли бы засветиться счастьем? Подумайте, что вы могли бы сделать для него. В своем воображении смоделируйте такую ситуацию. Что бы вы сейчас хотели для него сделать, чтобы он стал счастливее?

А сейчас вспомните, что вы здесь не одни, что вы сидите в удобных креслах среди друзей. Почувствуйте, как хорошо они к вам относятся, как хорошо я отношусь к вам.

Представьте лица всех тех, кто сидит рядом с вами. Пожелайте им добра, счастья и любви. Подумайте о чем-то своем... И как только вы почувствуете, что вы проделали всю свою внутреннюю работу до конца, что вам больше не хочется ни о чем думать, что вы отдохнули, то вы откроете глаза.

Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется!

#### **4. Упражнение «Рисунок»**

Цель: вернуться в активное состояние; потренировать эмпатию, «заразить» друг друга хорошим настроением. Время проведения: 30 мин.

Процедура: Каждый, сидящий в кругу, получает лист бумаги и фломастер.

Ведущий:

- начните рисовать на листе бумаги что-то такое, что отражало бы ваше настроение сейчас;
- передайте рисунок соседу слева;
- посмотрите, прочувствуйте, какое настроение присутствует в рисунке, и добавьте к этому рисунку что-то свое;
- изменяя рисунок, старайтесь улучшить настроение того, кому этот рисунок принадлежит; добавьте заряд бодрости и оптимизма;

- рисуя, не концентрируйте внимание на себе, любимом, а помните о другом, о том, чей это рисунок;
- передайте рисунок соседу слева. Рисунок, пройдя полный круг, возвращается к «хозяину».

Участникам предлагается посмотреть и осознать, поняли ли они его. Можно ли сказать, что этот рисунок несколько изменил настроение в лучшую сторону? Если да, то рисунок остается на память. Если нет, то он мнется и выбрасывается в корзину.

Этим упражнением участники показали, насколько они могут подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера и зарядить его веселым, хорошим настроением.

Каждый, сидящий в кругу, получает лист бумаги и фломастер.

Ведущий:

Начните рисовать на листе бумаги что-то такое, что отражало бы ваше настроение сейчас;

- передайте рисунок соседу слева;
- посмотрите, прочувствуйте, какое настроение присутствует в рисунке, и добавьте к этому рисунку что-то свое; изменяя рисунок, старайтесь улучшить настроение того, кому этот рисунок принадлежит; добавьте заряд бодрости и оптимизма;
- рисуя, не концентрируйте внимание на себе, любимом, а помните о другом, о том, чей это рисунок;
- передайте рисунок соседу слева.

Рисунок, пройдя полный круг, возвращается к «хозяину». Участниками предлагается посмотреть и осознать, поняли ли они его. Можно ли сказать, что этот рисунок несколько изменил настроение в лучшую сторону? Если да, то рисунок остается на память. Если нет, то он мнется и выбрасывается в корзину.

Этим упражнением учащиеся показали, насколько они могут подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера и зарядить его веселым, хорошим настроением.

## **5. «Чемодан»**

Цель: Подведение итогов тренинга для каждого участника, раскрытие сильных и слабых сторон личности, помощь в актуализации личностных ресурсов. Время проведения: 30мин.

Процедура: один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т. е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.



Необязательно «отъезжающему» напоминают о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.