Т.Н. Карпович,
зав кафедрой ППО УО РИПО

Алгоритм программы

«Профилактика кризисных состояний несовершеннолетних»

Подростковый возраст рассматривается как один из наиболее опасных для формирования девиантного и делинквентного развития личности. Девиантным принято считать поведение, отклоняющееся от действующих социальных норм. Это система поступков или отдельные поступки, которые противоречат принятым в обществе нормам и появляются в результате несбалансированности психических процессов, нарушения процесса самоактуализации или ослабления нравственного и эстетического контроля над собственным поведением (С.А.Кулаков).

Показания к кризисной психологической коррекции и психотерапии – суицидоопасные состояния, обусловленные кризисной ситуацией (социально-психологическими утратами), проявляющиеся в сфере аффективных реакций субклинического и клинического уровня и развивающиеся у: практически здоровых людей, больных с пограничными нервно-психическими расстройствами и сохраненных душевнобольных вне связи с эндогенными механизмами заболевания

Справочно: **Эндогенные заболевания** — группа болезней психики, причины и **механизм** развития которых связан с внутренними факторами: предрасположенность, нарушения биохимических и биофизических процессов в нервной системе.

Эндогенным болезням противопоставляются **экзогенные расстройства,** развившиеся вследствие внешних воздействий на нервную систему и психику: после психических травм (так называемые реактивные состояния), механических повреждений мозговой ткани (органические психические расстройства).

Профилактика кризисных состояний − система мер, направленных на прекращение роста, снижение уровня и предупреждение кризисных состояний у несовершеннолетних, оказание им необходимой психологической помощи.

Цели программы:

обучение несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, конструктивным способам выхода из кризисных состояний;

формирование у учащихся личностных свойств и качеств, обеспечивающих им успешную социальную адаптацию, сознательное отношение к своему поведению и эмоциональному состоянию;

формирование мышления, направленного на достижение своих жизненных целей за счет оптимального использования своих ресурсов по вопросам эмоционального здоровья.

Задачи программы:

развить произвольную регуляцию своего поведения и эмоциональные состояния, навыки позитивного общения и самоуважения;

развить уверенность и умение противостоять групповому давлению со стороны сверстников;

развить способность справляться с собственным гневом, эффективно преодолевать жизненные проблемы и неудачи.

Данная программа предназначена для несовершеннолетних в возрасте 15-17 лет (учащиеся 9-11 классов).

Программа рассчитана на 50 часов групповых занятий (25 занятий), проводится 1 раз в неделю по 2 часа.

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с учащимися:

1. Ритуал приветствия, целью которого является вовлечение участников встречи в групповую работу, настрой на активное позитивное взаимодействие.
2. Разминка, разогрев. Объявление темы занятия, за которым следуют разминочные упражнения. Цель – мотивирование к занятиям, создание позитивного климата в группе, сплочение группы, создание атмосферы доверия, психологического комфорта.
3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность различных техник, приемов и упражнений, направленных на обращение участников группы к своему личному опыту, обсуждение вопросов, связанных с заявленной проблемой, осознание неконструктивных моделей поведения и отработка новых моделей поведения. Упражнения подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой.
4. Этап рефлексии. Подведение итогов занятия. Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии каждым из участников.

Ведение занятий построено на соблюдении основных принципов групповой работы:

1. Принцип добровольности участия, от включения в тренинговую группу до принятия участия в отдельном упражнении или технике.
2. Принцип конфиденциальности. Все, что говорится и происходит в группе, не должно стать достоянием третьих лиц. Это требование является условием создания атмосферы психологического комфорта, доверия и принципа безопасности.
3. Принцип уважения другого (не перебивать, не оценивать критические высказывания, чувства или переживания другого).

Занятия проводятся в специально оборудованном тренинговом зале. В программе используются ролевые игры, упражнения, тесты на самопознание.

Для выполнения ряда техник необходимы бумага, ручки, простые и цветные карандаши, маркеры, стулья-столы-трансформеры, флипчарты, мультимедиа (документ-камера, проектор).

Для активизации механизмов рефлексии ведущий может попросить участников группы вести дневник, в который записываются впечатления от встреч и мысли, возникающие по окончании каждого занятия. Каждое занятие начинается с обмена впечатлениями участников группы от предыдущей встречи.

Тематический план

Тема занятия 1.
«Адаптационный тренинг» (4 часа)

Тема занятия 2.
«Развитие коммуникативной компетентности» (4 часа)

Тема занятия 3.
«Развитие конфликтной компетентности» (4 часа)

Тема занятия 4.
«Формирование идентичности как процесса самоопределения» (4 часа)

Тема занятия 5.
«Коррекция неадекватной и конфликтной самооценки» (4 часа) 10

Тема занятия 6.
«Тренинг ассертивности: формирование уверенного поведения» (6 часов)

Тема занятия 7.
«Развитие эмоциональной устойчивости» (6 часов)

Тема занятия 8.
«Работа с негативными эмоциями: гнев, обида, агрессия и т.д.» (6 часов)

Тема занятия 9.
«Развитие эмоциональной устойчивости» (6 часов)

Тема занятия 10.
«Тренинг целеполагания. Преодоление проблем» (6 часов)

Заключительное занятие.
« Подведение итогов» (1 час)

Упражнения, которые вы можете использовать при проведении тренинга (и другие, на ваше усмотрение, согласно тематике занятий)

Вступительное слово ведущего.

Вступительное слово должно быть посвящено знакомству участников группы с принципами организации последующих встреч и правилами их проведения. При необходимости можно обговорить ритуалы приветствия и прощания, которыми будет начинаться и заканчиваться каждое занятие.

- Чтобы наши встречи были более продуктивными, следует соблюдать ряд простых правил:

соблюдать конфиденциальность, т.е. не разглашать все услышанное на занятии за его пределами;

регулярно посещать занятия;

говорить по очереди, не перебивая;

отказаться от применения физического насилия.

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

Упражнения, направленные на знакомство, адаптацию, на создание позитивного климата в группе.

Приветствие

Начните, пожалуйста, ходить по комнате — молча, ни с кем не разговаривая. Вы должны будете здороваться друг с другом за руку; но не просто так, а фантазируя при этом. Для начала представьте себе, что вы встречаете близкого друга или подругу, которых вы давно не видели. Как вы подадите ему (ей) руку? Как близко подойдете к ней (к нему)? Какое выражение лица будет у вас при этом? Поприветствуйте кого-нибудь таким образом и идите дальше, здороваясь и с другими членами группы так, будто они очень хорошие ваши друзья. (30 секунд)

Теперь представьте себе, что все вы приглашены на день рождения. Вы здороваетесь со всеми, кого вы не знаете. Как в этой ситуации вы будете себя вести? Какое выражение лица будет у вас при этом? Как близко вы подойдете к партнеру? (30 секунд)

Теперь представьте себе, что вы находитесь в совсем чужой стране. Может быть, вы в Индии, может быть — в Японии. Вы знакомитесь с хозяевами, пригласившими вас к себе. Как вы подадите им руку? (30 секунд)

Теперь представьте себе, что вы встретили своего друга или подругу, которые только что успешно сдали важный экзамен. Вы приветствуете их и поздравляете с таким радостным событием. Как вы можете без слов выразить свою радость и одобрение? (30 секунд)

Теперь сделайте последний круг по комнате и поприветствуйте тех участников нашей группы, с кем вы еще не поздоровались, и выразите своим рукопожатием радость встречи с ними. (30 секунд)

Комментарии для ведущего. Основное преимущество этой игры состоит в том, что каждый ее участник может установить контакт со всеми членами группы.

Рукопожатие — это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами — это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки.

Во время игры не должно быть никаких разговоров — это повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

В игре задействована фантазия участников, так как каждый пробует обыграть свое поведение в различных ситуациях.

В качестве «разогрева» эта игра особенно хороша для новой группы, но и в продвинутых группах она вполне уместна. Она способствует созданию у участников ощущения принадлежности к группе, способствует возникновению атмосферы ожидания чего-то нового, к тому же это хорошая подготовка к учебному процессу.

Упражнение «Учим имена»

Пожалуйста, все встаньте и начните ходить по комнате. Ваша задача сейчас — поздороваться за руку с каждым участником группы. Когда вы здороваетесь, смотрите друг другу прямо в глаза и представляйтесь по имени. Не говорите ничего, кроме своего имени, например: «Я — Кирилл», «Я — Клавдия». Попытайтесь запомнить имя и запечатлеть облик каждого, с кем вы будете здороваться. (Первый круг игры заканчивается, когда все представятся друг другу.)

А теперь начинаем второй круг. Снова подайте каждому руку. Но на этот раз вы сами должны обратиться к партнеру по имени. Вы можете просто сказать: «Привет, Клава», или «Здравствуй, Степан». Если вы не можете вспомнить имя партнера, то пусть он вам подскажет.

(Вариант для группы, участники которой хорошо друг друга знают: Вы должны себе представить, что это — встреча класса, которая состоится в будущем, может быть, лет через десять. Все уже достигли той главной цели, о которой в школе только мечтали. Каждый приветствует остальных и добавляет подобающие случаю слова.)

Комментарии для ведущего. Эта игра дает возможность каждому вступить в близкий (физический и эмоциональный) контакт со всеми участниками. Одновременно игра облегчает участникам запоминание имен — это создает важную предпосылку для возникновения и развития межличностных взаимоотношений в группе и содействует атмосфере признания и дружбы.

Упражнение-разминка «Снежный ком».

В общем кругу каждый называет свое имя. Работа разворачивается по принципу «снежного кома»: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего участника, потом свое, следующий называет имена двух предыдущих, затем свое имя и т.д. Самому последнему участнику нужно будет назвать имена всех членов круга.

Упражнение «Передай апельсин»

Участники стоят в кругу. Одному из них, водящему, дают крупный апельсин (можно заменить мячиком) и просят зажать его между шеей и подбородком (другой вариант – прижать плечом к уху, как телефонную трубку). Задача участников – передать этот апельсин по кругу так, чтобы не прикасаться к нему руками, а каждый следующий участник брал его таким же способом, как и водящий. Если апельсин падает, упражнение начинается сначала. А когда он успешно пройдет полный круг, побывав у каждого из игроков, они им угощаются.

Смысл упражнения:

Сплочение, ломка пространственных и психологических барьеров между участниками. Повышение внимательности к действиям соседа, чувствительности к

телесным движениям (участники, передавая апельсин, плохо видят друг друга, их действия координируются преимущественно на уровне тактильных ощущений).

Обсуждение.

Обмен возникшими в ходе игры впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества важнее всего для успешного выполнения такого задания.

Упражнение «Кто Я?»

Инструкция для учащихся

Запиши на листочке ответы на вопрос «Кто я такой?». Должно быть не менее 20 ответов на этот первый взгляд не сложный, но такой неоднозначный вопрос. Они должны выглядеть следующим образом:

1. Я - ….
2. Я - ….
3. Я - ….

….

Каждый ответ должен быть кратким: 1-4 слова (можно использовать существительные, глаголы, прилагательные).

На доске, пока дети отвечают, записывается следующее.

I. Уровень телесного Я.
II. Уровень социального Я.
III. Уровень рефлексивного, духовного Я.
IV. Уровень океанического Я.

Психолог дает информацию об уровнях Я, а подростки соотносят с ними свои ответы.

I. Уровень телесного Я. Отыщи среди своих ответов те, которые описывают твое материальное, физическое, объективное Я. Эти особенности внешности, физические данные, возраст, пол, национальность, особенности одежды, предметы собственности.

Это самое раннее наше Я, жесткое, объективное, обращенное внутрь и замкнутое в себе, основанное на телесных свойствах и самоощущениях. Этот тип Я преобладал на ранних стадиях развития, когда люди вели суровую борьбу с природой за выживание. Твое Я на этом уровне телесное.

II. Уровень социального Я. К этому уровню относятся ответы, характеризующие твое общественное положение (староста, вожак, ученик), роли (клоун, советник, друг, пассажир, хулиган, предатель), групповую принадлежность (коллекционер, спортсмен, участник театральной студии). Это то, кем признают тебя окружающие. У каждого человека столько социальных Я, сколько существует групп, мнение которых ему небезразлично. Выделил ли ты себя как сына (дочь), брата (сестру), внука (внучку)? Это твое Я объективное и стабильное. Каждый человек одновременно играет много ролей.

III. Уровень рефлексивного, духовного Я. На этом уровне собирается твое представление о своих чертах характера, способностях, вкусах, установках, которые являются независимыми от конкретных социальных ситуаций.

IV. Уровень океанического Я. Как уже сказано, твое социальное Я жестко связано с определенными ролевыми ситуациями; духовное Я отрывается от социальных ситуаций, но привязано к твоей личности, поведению. Твое океаническое Я не имеет границ, оно оновано на универсальных ценностях, абстрактных идеях, духовно-мистических откровениях. Если ты описываешь себя наиболее абстрактно, в суждениях, не связанных никакой детерминацией («Я – живое существо», «Я –

песчинка на берегу времени»), значит ты имеешь это предельно расширенное Я, которое объемлет все.

Вопросы для размышления:

Каково соотношение негативных и позитивных представлений о себе в твоих ответах?

Принимаешь ли ты себя или отвергаешь?

Какие ответы ты поставил на первые три места?

Почему так значимы для тебя именно эти проявления?

Какой смысл ты вкладываешь в каждый свой ответ?

Выяснение ожиданий участников от работы в группе.

Ведущий. После того как мы познакомились с целями, задачами программы и друг с другом, пусть каждый из вас сначала напишет, а затем скажет, какую цель лично для себя он видит в посещении наших занятий. Листочки, на которых написаны цели участников группы, ведущий собирает и сохраняет до последнего занятия.

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

Упражнения, направленные на психопрофилактику эмоциональных срывов:

«Воздушный шарик»

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается…Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не может быть больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается…А потом надувается вновь…Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

Смысл упражнения

Эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

Обсуждение.

Участники просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

Упражнение «Напрягись, чтобы расслабиться»

Описание

Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы — это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом скинуть это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно.

Например, можно выполнять такие упражнения:

• Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.

• Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь

бицепсы.
• Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.
• Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15-20 секунд с последующим расслаблением.

Смысл упражнения.

Демонстрация одной из ключевых физиологических закономерностей: расслабление более полно происходит после сильного напряжения, а напряжение — после расслабления. Обучение способу сбрасывать мышечные зажимы путем целенаправленного еще большего напряжения мышц, а также способу создания условий для продуктивного отдыха (чтобы хорошо отдохнуть, предварительно нужно сделать максимальное усилие именно в том, от чего собираешься отдыхать).

Обсуждение.

Чтобы хорошо расслабиться, отдохнуть, сначала надо хорошо напрячься. Это физиологическая закономерность. Подумайте и выскажитесь, где и как можно ее использовать, в каких ситуациях важнее всего помнить о ней.

Упражнение «Тух-тиби-дух!"

Цели: Тух-тиби-дух!" — еще один рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Инструкция: Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить по классу, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. Это волшебное слово — "тух-тиби-дух". В это время другой ученик должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же — трижды сердито-сердито произнести: "Тух-тиби-дух!". После этого продолжайте прогуливаться по классу. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

Упражнение «Довольный — сердитый»

Цели: Эта игра важна тем, что помогает детям почувствовать и осознать, что они делают и чувствуют в случаях, когда они довольны и когда они сердиты. Очень большое значение имеет точное осознание детьми своих настроений, ведь это дает им возможность выбора поведения в зависимости от настроения. При этом сознание выступает своего рода тормозом — оно осложняет отреагирование гнева. Кроме того, в этой игре дети могут понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а, значит, и контролировать их.

Инструкция: Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится

рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? (20 секунд.)
Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты? Кто находится рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь сердитость? (20 секунд.)

Теперь подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще — в довольном или в сердитом. Конечно, ты знаешь, что бываешь и довольным, и сердитым. Выбери сейчас одно из чувств — то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже будучи либо довольным, либо сердитым. Начни ходить по комнате, выражая это чувство всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай различные шумы и звуки, соответствующие этому чувству. Пожалуйста, выражай свое чувство, не обращая внимания на других детей. (1 минута.)

Теперь замри в тишине. Сейчас ты можешь медленно превратиться в противоположное состояние. Если сначала ты был сердитым, то стань теперь довольным, а если ты до этого был довольным, то теперь будь сердитым. Теперь веди себя так, как подобает этому новому чувству. Дыши и издавай соответствующие звуки... (1 минута.)

Упражнение «Волшебный стул»

В середину круга ставится стул. Члены группы по очереди садятся на него. В игру надо играть в быстром темпе. Это способствует спонтанности высказываний участников. Три человека подходят один за другим к «волшебному стулу» и дают сидящему на нем человеку положительную обратную связь. Они начинают ее ритуальными словами: «Я люблю в тебе...» Можно называть всё, что угодно: положительные черты характера, добрые дела, успехи, хорошее поведение в группе, влияние на других, спортивность — что угодно. Каждый раз, когда человек, сидящий на стуле, слышит что-то позитивное, он благодарит ритуальными словами: «Я благодарю тебя».

Этот ритуал можно повторять время от времени, от раза к разу изменяя его. Так, например, трое говорящих могут одновременно подходить к стулу и становиться перед ним полукругом, чтобы потом один за другим высказать своё признание.
Или же обратная связь может поступать только от двух участников. Оба становятся перед «волшебным стулом» и один начинает с ритуальных слов. Правилом в данном случае является то, что каждый может сказать за один раз только одно слово:
Первый: Я... Второй: люблю...
Первый: в... Второй: тебе...
Первый: твое... Второй: дружелюбие...

Комментарии для ведущего. Это интересный вариант «горячего стула », при котором могут проявляться ошеломляющие вещи. Особая структура игры придает обратной связи дополнительную ценность. Конечно, вторая версия упражнения требует несколько большего времени.

Вот еще один вариант для продвинутых групп: человек на «волшебном стуле» сам выбирает двух участников, которые должны дать ему обратную связь.
Важно, чтобы при повторении этой процедуры она постоянно немного изменялась. Чем чаще участники дают обратную связь, тем они проявляют большую компетентность в этом и упоминают вещи, которые не столь очевидны, но содержат важную информацию для «получателя».

Этап рефлексии, ритуал прощания.

Участники по кругу отвечают на вопросы: о чем мы сегодня говорили, какой вывод я сделал из сегодняшней встречи, что нового узнал и т.д. В конце – традиционный ритуал прощания (см. занятие 1).

Упражнения, направленные на формирование бесконфликтного поведения.

Ритуал приветствия

Мне всегда интересно смотреть, как люди приветствуют друг друга. Сейчас мне нужны два добровольца, которые покажут, как выглядит типичное русское рукопожатие... Кто видел другие формы приветствия? Может быть, мы можем продемонстрировать их друг другу?

Сейчас вы должны придумать новый забавный способ того, как мы могли бы приветствовать друг друга в этой группе. Тогда на следующей неделе мы будем здороваться именно таким способом.

Сначала каждый выбирает себе партнера. Это первый шаг к успеху. Теперь у вас есть три минуты, чтобы изобрести новую и необычную форму приветствия для всех нас. Она должна быть достаточно простой, чтобы мы могли ее запомнить и использовать в повседневном общении, но она должна и приносить удовольствие.

Конечно, вы можете использовать детали других приветствий, которые вы знаете; вы можете их изменять или добавлять что-нибудь совсем новое. Я напишу ваши имена на листочках, и мы будем тянуть жребий. Тот вариант, который вытянем, мы будем использовать для приветствия на следующей неделе. Вы готовы? Тогда вы можете приступать к творчеству. У вас три минуты.

(Пусть все пары покажут свои изобретения. Вытяните жребий и объявите имена победителей.)

Если я крикну: «Новое приветствие!», то у вас будет ровно тридцать секунд, чтобы поприветствовать максимальное число членов группы выбранным нами способом. Поэтому попробуйте сейчас пару раз поздороваться именно таким образом. Походите по комнате, поупражняйтесь и хорошенько запомните его, чтобы начать приветствовать друг друга сразу, как только я скажу.

Комментарии для ведущего. Вы можете сами приветствовать участников группы именно таким образом. Также используйте это приветствие для мини-пауз, чтобы члены группы немного отдохнули и получили удовольствие. Придумайте сами новые смешные ритуалы. Установите смешную пятиминутку: выделите каждые два дня по пять минут, в течение которых каждый может рассказать смешной случай, анекдот, привести какую-нибудь смешную абсурдную цитату или принести веселую картинку.

Упражнение «У меня все о’кей!»

Это упражнение проводится в парах. Пары составляются из людей, имеющих что-то общее... Может быть, они оба страстно любят мороженое, или они оба — старшие дети в семье, или оба они болеют за одну и ту же футбольную команду, или оба любят носить вещи синего цвета.

Встаньте рядом и решите, кто из вас будет участником «А», а кто — участником «Б», Сейчас я объясню правила игры. В течение 30 секунд вы должны будете говорить о себе только хорошее — то, что вы сами в себе любите. Это могут быть положительные черты характера, знания, преодоленные трудности, совершенные вами добрые дела, особенности внешности. Надо называть всё, что приходит в голову. Главное — делать это быстро. За эти 30 секунд надо успеть сказать о себе

как можно больше хорошего. Ваш партнер будет исполнять роль ассистента — он должен громко считать перечисленные Вами достоинства и ни в коем случае не должен презрительно морщить нос, услышав что-нибудь вроде: «Я интеллигентный» или «Я могу справляться со своими проблемами». Ассистент должен обязательно поддерживать своего партнера, что бы он ни сказал.

Вы готовы? Итак, «А» начинает, а «Б» ведет счет в качестве его ассистента (30 секунд, потом партнеры меняются ролями).

Комментарии для ведущего. Эту процедуру можно проводить время от времени, но можно и изменить инструкцию. Задайте партнерам тему «Мой самый большой успех на прошлой неделе». Пусть пара погуляет десять минут; при этом каждый участник должен в течение пяти минут говорить о том, чем он гордится в себе.

Упражнение «Накопительные комплименты»

Кто из вас знает игру «испорченный телефон». В этой игре определенная информация передается от одного к другому, и когда послание, проделает очень длинный путь, то к концу оно часто приходит сильно измененным. Я хочу сыграть с вами в одну очень необычную версию этой игры. Пожалуйста, подходите по пять человек и становитесь друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Подумайте немного о том, какой комплимент вы могли бы сказать члену группы, стоящему за вами. Сосредоточьтесь на комплиментах, которые относятся к личности и к характеру, например: «предупредительный», «приветливый», «терпеливый». Если вы совсем не знаете или знаете мало человека, стоящего за вами, вы можете подарить ему выдуманный комплимент. Ведь было бы замечательно, если бы мы могли передать кому-нибудь хорошее качество, просто шепнув на ухо: «С тобой хорошо работать».

Каждый придумал комплимент? Игра начинается с тех, кто стоит в каждом ряду первым. Вы поворачиваетесь к стоящему за вами и шепчете ему на ухо. Используйте простой оборот: «Я думаю, что ты... (приветливый)». А вот тут и начинается самое интересное. Второй человек передает назад комплимент, который сам получил, и добавляет к нему собственный комплимент. В нашем примере он бы сказал третьему человеку: «Я думаю, что ты приветливый и терпеливый». И так далее. Каждый повторяет комплименты, которые сам получил, и добавляет свой комплимент. Последний в ряду человек идет вперед к тому, с кого началась игра и который сам еще не получал комплимента, и дарит ему все уже названные комплименты плюс свой собственный. Когда все группы передали комплименты, мне, конечно, хотелось бы услышать, что именно вы сказали друг другу. Тогда первый человек должен еще раз сказать комплименты, которые он получил. Поняли, как играть?

Комментарии для ведущего. В этой игре выражается признание, которого мы никогда не получаем в достаточной степени. Игра удовлетворяет базовые потребности членов группы любого возраста и способствует установлению в группе уважительного климата.

Еще один вариант игры. Выберите «героя дня» и пусть все члены группы сделают ему комплимент. Напишите на листе бумаги первое предложение: «У нашей группы все хорошо, потому что у нас есть Ваня, который...» Когда каждый напишет свой комментарий, руководитель группы всё зачитает.

Этап рефлексии, ритуал прощания.

Участники по кругу отвечают на вопросы: о чем мы сегодня говорили, какой вывод я сделал из сегодняшней встречи, что нового узнал и т.д. В конце – традиционный ритуал прощания (см. занятие 1).

Упражнения, направленные на работу с самооценкой.

Упражнение «Рукопожатие под лупой времени»

Выберите себе в пару кого-нибудь из группы. Встаньте напротив друг друга и подайте партнеру руку в дружеском привете. Потом повторите рукопожатие, только при этом вдвое замедлите движения, и заметьте, какие при этом возникают ощущения в мышцах руки и кисти. Еще раз повторите рукопожатие, при этом еще раз удвойте его продолжительность. Прочувствуйте новые ощущения, возникающие в то время, когда вы так долго жмете руку друг другу.

А теперь сделайте то же самое, только наоборот — подайте руку другому в два раза быстрее, чем вы делаете это обычно.

И, наконец, снова пожмите друг другу руку в вашем обычном темпе.

Задержитесь еще на одну минуту и расскажите о том, что вы при этом чувствовали.

Комментарии для ведущего. Это упражнение поможет членам группы сфокусировать рассеянное внимание. Они устанавливают социальный контакт с партнером, все время меняя темп рукопожатия. Ломка стереотипного образца поведения пробуждает внимание, любопытство и готовность к обучению.

Если Вы располагаете временем, то можно провести еще и второй тур игры – с новыми партнерами и с задействованием левой руки.

Упражнение «Поймай руку»

Выберите, пожалуйста, себе партнера и встаньте друг напротив друга. Тот из вас, кто старше по возрасту, будет «ловцом». Он расставляет руки и держит их на уровне бедер, на расстоянии около 25 сантиметров друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задача второго — провести свою левую или правую руку между обеими руками партнера, не касаясь этой ловушки, так как она в любой момент может захлопнуться. Если «ловец» поймает руку партнера, то они меняются ролями, Пойманной считается рука, до которой дотронется «ловец». (Если у Вас есть возможность, Вы можете провести второй тур с другими партнерами.)

Комментарии для ведущего. Эта игра притягательна как для молодых, так и для взрослых. Азарт «охоты» молниеносно будит внимание участников и заставляет их немедленно сконцентрироваться. Одновременно с этим возможность физического контакта создает более тесную связь между партнерами и содействует их кооперации.

Невротизированность, усталость и плохое настроение, которые, возможно, принесли с собой участники, быстро исчезают. Создается атмосфера игры, восстанавливается умственная и телесная работоспособность, пробуждается любознательность. Эта игра наполняет членов группы свежей умственной энергией, подготавливая их к решению новых задач.

Упражнение «Гипнотические руки»

Выберите себе партнера и встаньте друг напротив друга. Расставьте руки и держите их на высоте плеч ладонями вперед. Теперь найдите оптимальное расстояние между вами, чтобы ваши ладони располагались как можно ближе, но не касались друг друга. Младший из вас будет сейчас ведущим, у него -

«гипнотические руки». Когда ведущий что-то делает руками, его партнер должен как можно точнее повторять за ним его движения — как в зеркале. Ведущий должен следить за тем, чтобы его ладони всегда смотрели вперед, и также за тем, чтобы его руки двигались в приемлемом для партнера темпе. Пожалуйста, не перемещайтесь при этом по комнате, оставайтесь на своих местах. (Через одну-две минуты участники меняются ролями.)

Комментарии для ведущего. Это упражнение требует высокой степени сконцентрированности от обоих партнеров. Чтобы «сеанс гипноза » был удачным, ведущий должен правильно оценить возможности своего партнера, а ведомый должен настроиться на партнера и стараться предвосхищать его движения. От обеих сторон упражнение требует высокой степени кооперации.

Этап рефлексии, ритуал прощания.

Участники по кругу отвечают на вопросы: о чем мы сегодня говорили, какой вывод я сделал из сегодняшней встречи, что нового узнал и т.д. В конце – традиционный ритуал прощания (см. занятие 1).

Упражнение. «Умение заводить друзей и поддерживать дружеские отношения».

Упражнение «Танец рук»

Выберите себе партнера. Встаньте друг напротив друга, вытянете руки и поднимите их на высоту плеч, соприкасаясь ладонями с ладонями партнера. Теперь попытайтесь, не отрывая ладоней, совершать медленные движения руками, делая это самыми разнообразными способами. Найдите общий ритм. Постарайтесь представить себе, какие еще движения вы можете совершать вместе с партнером, как можете использовать пространство между вами? (1-2 минуты)

Теперь разделитесь на тройки и продолжите это упражнение. Следите за тем, чтобы контакт ваших рук не прерывался. Подумайте, какие движения возможны в тройке?

А теперь, пожалуйста, превратите ваше трио в квартет и продолжите это упражнение вчетвером. Что теперь вы можете делать? Какие движения совершать?

Комментарии для ведущего. Для этого упражнения участникам необходимы высокий уровень концентрации внимания и готовность сотрудничать друг с другом. В отличие от упражнения «Гипнотические руки», здесь нет ведущего, и каждый может либо захватить инициативу, либо подчиниться. Чем большее количество людей участвуют в игре, тем больше требуется от них внимания и готовности к кооперации.

Достоинство этого упражнения состоит в том, что во время его выполнения участники должны поддерживать интенсивный контакт друг с другом. При этом они учатся настраиваться на Другого человека и отвечать на его готовность сотрудничать.

После упражнения полезно провести короткое обсуждение и оценить результаты. Примерные вопросы для обсуждения:

— Когда было проще всего?

— Когда было интереснее всего?

— Когда возникали самые интересные движения?

Упражнение «Тигр»

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Почувствуйте, как вы ставите на пол ступни, как ваши подошвы касаются пола. Ощутите свои ноги, свой позвоночник; почувствуйте, как вы держите голову.

Теперь, пожалуйста, подключите свою фантазию и представьте себе, что вы — огромный тигр, который рыщет в одиночестве по джунглям. Продолжайте ходить по комнате, но всем вашим движениям придайте характер повадок этого сильного животного: почувствуйте, что у вас есть лапы и когти; представьте себе, что ваши руки стали передними лапами тигра, которыми он защищается от врагов или раздирает добычу; что ваша голова стала тигриной мордой. Изобразите «тигриный взгляд» — чуткий и сосредоточенный; сделайте свое дыхание «звериным» — представьте себе, что тигр принюхивается, чтобы узнать, есть ли поблизости добыча и нет ли опасности; «приобретите» прекрасный слух тигра, который слышит любого зверя джунглей даже тогда, когда его не видит.

Начинайте обходить помещение; при этом уклоняйтесь от встреч с другими «тиграми»; делайте вид, что вы не замечаете их. Возможно, время от времени вам захочется остановиться, чтобы бдительно прислушаться или принюхаться. (1-2 минуты)

А сейчас я громко хлопну в ладоши, и это будет сигналом того, что вы внезапно увидели напротив себя крупную дичь может быть, оленя или молодого буйвола; и тогда в мгновение ока вы должны прыгнуть и схватить этого зверя. Если захочется, можете при этом испустить громкий рык. Двигайтесь так, чтобы перед вами было достаточно свободного места для прыжка. Продолжайте избегать ваших сородичей — тигров. (Если у Вас есть маленький барабан, то в качестве сигнала Вы можете выбить дробь — это будет более внушительно и более стильно, чем просто хлопок в ладоши.)

Комментарии для ведущего. Идентификация с тигром усиливает ощущение бодрости и энергии. Ожидание сигнала к прыжку способствует концентрации внимания и развитию силы воли, а сам прыжок символизирует успех.

Это упражнение прекрасно подходит для «разогрева» участников и активизации их внимания, также оно служит хорошей подготовкой к интенсивному учебному процессу.

Упражнение «Отношения»

Пожалуйста, начните ходить по комнате. Почувствуйте свои ступни, ноги, позвоночник; почувствуйте свои руки и кисти, свое лицо и глаза. Дважды сильно моргните, приготовьтесь очень внимательно смотреть. Вы должны внимательно наблюдать за другими членами группы и по-разному реагировать на тех, кто вам встречается. Сначала, проходя мимо других, приветствуйте их дружеским кивком или улыбкой. (15 секунд)

Теперь, когда вы встречаете кого-либо, вы должны сразу остановиться, пожать ему руку или положить руку на плечо. Сделайте это быстро и снова идите дальше, приветствуя таким образом других членов группы. (15 секунд)

А сейчас представьте себе, что люди, с которыми вы встречаетесь, несколько дней назад вас сильно обидели. Проходя мимо них, выразите свои оскорбленные чувства. (15 секунд)

Когда теперь вы с кем-нибудь встретитесь, представьте себе, что вы всех здесь «держите за дураков». Выразите это вашей походкой.(15 секунд)

Когда вы снова встретите кого-то, представьте себе, что он ваш ровесник и очень располагает к себе людей. Выразите ваши чувства, проходя мимо него. (15 секунд)

А сейчас, встретив другого участника группы, представьте себе, что он ведет на веревке большую собаку. Как это повлияет на ваши движения? (15 секунд)

И, наконец, поприветствуйте того, с кем вы сейчас встретитесь, так, чтобы это отражало ваше реальное настроение. Вы можете подать ему руку и сказать то, что вам хочется. (20-30 секунд)

Комментарии для ведущего. Эта игра пробуждает фантазию участников — они должны постоянно менять образ действий, настраиваясь, всякий раз на новые отношения с другими людьми. Благодаря этому активизируются разные группы мышц, углубляется ощущение собственного тела, и расширяются возможности телесного выражения. То, что люди видят возможности целостной реакции в самых разных ситуациях, усиливает их чувство собственного достоинства.

Упражнение «Напиши свое имя»

Пожалуйста, встаньте так, чтобы около вас было свободное пространство. Я хочу предложить вам нечто необычное, чего вы, скорее всего, никогда еще в жизни не делали. Одну минуту постойте, полностью выпрямившись, и ощутите все свое тело. Топните каждой ногой по полу. Теперь вы готовы.

Возьмите себя за локоть и напишите локтем в воздухе свое имя. Теперь другим локтем напишите в воздухе свою фамилию. Те, кто это сделал, подайте мне знак: поднимите руку высоко над головой и покажите пальцами букву V — «знак победы».

Следующая задача труднее. Сконцентрируйтесь на своем правом бедре и напишите им по воздуху имя вашего лучшего друга. Теперь переключите внимание на левое бедро и напишите им имя человека, которым вы восхищаетесь. Тот, кто выполнил это задание, должен снова подать мне знак, подняв руку и показав знак «V».

В заключение вы должны попробовать писать головой. Напишите головой в воздухе дату своего рождения. И тот, кто с этим справился, должен дать мне на этот раз двойной сигнал — поднимите обе руки над головой и продемонстрируйте мне двойной знак победы.

Комментарии для ведущего. Это необычное упражнение пробуждает внимание. В нем привычный навык — умение писать — должен быть перенесен на те части тела, которые в этом никогда не участвовали (при этом активизируется мозжечок и передние отделы коры больших полушарий головного мозга). Через игру в работу вовлекается все тело, расслабляется мускулатура. Участники чувствуют, что им брошен вызов (в этой связи важен ритуальный знак победы — «виктория»). У них появляется возможность самоутвердиться, подтвердить свою успешность. Это упражнение является хорошей подготовкой к сложному учебному процессу.

Теперь закройте глаза и разойдитесь так, чтобы вы не знали, где находится ваш партнер. Кроме того, дайте себе время освоиться в этой ситуации. Двигайтесь медленно и очень внимательно. Я позабочусь о вашей безопасности и о том, чтобы вся группа смогла успешно выполнить это задание. (15 секунд)

А сейчас вы можете начать искать своего партнера, но только молча. Ищите по своим особым приметам. Когда вы решите, что нашли его, то, прежде чем открыть глаза, назовите его имя.

(Лучше всего проводить игру на ограниченном игровом поле — не слишком большом, чтобы партнеры могли поскорее найти друг друга. Пары, которые уже нашли друг друга, могут переходить на другую сторону комнаты, чтобы облегчить оставшимся процесс поиска.)

Комментарии для ведущего. Для этой игры нужна атмосфера доверия. Для некоторых участников задача расхаживать по комнате с закрытыми глазами может оказаться весьма сложной, так как зрительный контроль при этом отсутствует, зато эти функции отданы рукам и ушам, а этот абсолютно новый способ ориентировки должен быть сначала освоен. Но когда партнеры находят друг друга, то это — явное переживание успеха. Это создает у каждого участника ощущение, что он в состоянии решить сложную проблему.

Упражнение «Ты это можешь?»

Найдите себе партнера и встаньте вместе где-нибудь в комнате. Сейчас каждый из вас должен придумать движение, которое другой должен будет повторить. Это может быть что-нибудь интересное.

У вас есть минута, чтобы показать партнеру свое движение и дать ему возможность повторить его, после этого повторите движение, придуманное им. На это вам дается одна минута. Затем разойдитесь и найдите себе нового партнера. Покажите и ему свой трюк и повторите тот, который он покажет вам. На это вам снова дается одна минута.

(Пожалуйста, проследите, чтобы каждый в группе мог встретиться с тремя разными партнерами.)

Комментарии для ведущего. Это прекрасное упражнение, особенно для новой группы. Оно дает возможность незнакомым членам группы вступать в контакт, помогает им лучше узнавать друг друга путем элементарного телесного взаимодействия.

Распределитесь по парам и решите, кто из вас будет участником «А», а кто — участником «Б». Вы должны вступить в воображаемый спор. «А» берет на себя роль обвинителя и постоянно повторяет предложение: «Нет, это был ты!» У «Б» — роль защищающегося, и он снова и снова повторяет фразу: «Нет, это был не я!» «А» и «Б» могут произносить только две эти фразы и при этом не одновременно - они должны говорить только попеременно. Неважно при этом, кто начинает. По возможности произносите эти фразы по-разному — то тихо, то громко? то гневно, то ликующе, то уверенно, то неуверенно. Пробуйте говорить заклинающе или угрожающе, быстро или медленно. Помимо всего прочего вы при этом тренируете свой голос, делая его более гибким и более разнообразным. Не думайте, пожалуйста, о возможном содержании спора, совершенно безразлично, в чем именно должен повиниться «Б ». Я думаю, что каждому из вас знакомы ситуации, в которых один обвиняет, а другой защищается.

И еще одно: во время упражнения вы можете как угодно перемещаться по классу, жестикулировать, сжимать кулаки, топать ногами, качать головой — словом, делать все, что угодно, выполняя при этом одно условие — вам необходимо все время поддерживать зрительный контакт друг с другом. Когда я скажу: «Стоп!», вы должны закончить спор, пожать друг другу руки и поблагодарить друг друга за участие. (1 минута)

Комментарии для ведущего. Упражнение «Противостояние» очень полезно для участников, которые в силу своей застенчивости или зажатости не проявляют себя в работе группы. Во время этого упражнения они вынуждены вести себя

активно я настойчиво, что дает им возможность преодолеть себя и самоутвердиться. Однако, прежде всего, это упражнение - эффективный способ концентрации внимания группы; оно ускоряет кровообращение, активизирует дыхание и обеспечивает таким образом поступление свежего кислорода в мозг. Как правило, одна минута — время вполне достаточное для того, чтобы участники «вошли в роль», и высвобожденная в силу этого энергия могла быть использована в дальнейшей работе группы.

Игра «Нос к носу»

Разбейтесь, пожалуйста, на пары и встаньте так, чтобы вокруг вас было довольно просторно. Выберите, кто из вас будет участником «А», кто — участником «Б».

Сейчас оба участника должны выставить вперед руки, держа их на уровне груди ладонями к партнеру. Представьте себе, что вы играете в «Ладушки» — приложите ладони к раскрытым ладоням вашего партнера. Вот так хорошо...

А теперь участник «Б » закрывает глаза и осторожно делает три шага назад, держа руки в прежнем положении — ладонями вперед. Участник «А» остается на месте, он может глаза не закрывать.

Сейчас мы посмотрим, сможет ли «Б» с закрытыми глазами вернуться к своему «А» и найти своими ладонями его ладони. При этом «А» может помогать своему партнеру. Постоянно издавая какой-нибудь звук (например, жужжание), он может давать понять «Б», как далеко он находится от цели: звук должен быть тем громче, чем ближе «Б » к выполнению поставленной задачи. Попробуйте несколько раз...

Теперь поменяйтесь ролями. Займите исходную позицию, но на этот раз участник «А» должен отступить с закрытыми глазами и затем попытаться найти ладони «Б ». «Б », в свою очередь, может жужжанием руководить движениями «А». Повторите и этот вариант.

А теперь вы, наверное, готовы к большому испытанию. Встаньте снова друг перед другом, но на этот раз прикоснитесь друг к другу не ладонями, а носами. Пусть «А» останется на месте, а «Б» с закрытыми глазами сделает три шага назад, а потом снова вернется, но при этом он должен носом найти нос своего партнера. Условия остаются теми же: «А» может руководить действиями партнера. Чем ближе тот к цели, тем громче будет издаваемый участником «А» звук.

Поменяйтесь ролями. Теперь уже «А» должен попробовать найти нос своего партнера. (6 минут)

Комментарии для ведущего. Эту смешную игру можно варьировать по-разному. Если участники «А» не будут издавать никаких звуков, то задача окажется намного сложнее. Еще сложнее вариант, когда партнеры одновременно отходят Друг от друга с закрытыми глазами, а потом идут навстречу друг другу, пытаясь найти ладони или нос партнера.

Непроизвольный смех вызывает, прежде всего, попытка найти нос другого, поскольку это действительно непривычная ситуация. Тем самым участники имеют возможность не следовать общепринятым нормам поведения, что вызывает у них совершенно новые ощущения.

Этап рефлексии, ритуал прощания.

Участники по кругу отвечают на вопросы: о чем мы сегодня говорили, какой вывод я сделал из сегодняшней встречи, что нового узнал и т.д. В конце – традиционный ритуал прощания (см. занятие 1).

Упражнения, направленные на развитие уверенности.

Оборудование: изображения уверенных, «крутых» людей; плакат (или карточки по числу участников) «Заповеди неудачника»; тест «Насколько вы уверены в себе» и ключ к нему.

Ритуал приветствия.

Участникам предлагается продолжить фразу «Я уверен в себе, если…» (распространенные высказывания подростков: я уже был в такой ситуации, и у меня все получилось; я нахожусь у «своих»; я твердо уверен, что я прав, и др.). Далее предлагается продолжить фразу: «Я не уверен в себе, если…»

Распространенные высказывания подростков: оказался в малознакомой компании; …на первом свидании; я уже был в такой ситуации, и у меня ничего не получилось (например, на уроке физкультуры); я не уверен, что поступаю (говорю) правильно.

Участникам предлагается сказать, почему люди часто стараются скрыть свою неуверенность (стыдно; чтобы другие не воспользовались твоей слабостью; чтобы другие не думали, что ты «лох»; чтобы другие думали, что ты — сильный).

Ответы подростков на вопрос «А как люди скрывают свою неуверенность?», как правило, можно сгруппировать в две категории: «убегать» или «нападать». «Убегать»: избегать неудобных ситуаций, «молчи, за умного сойдешь».

«Нападать»: говорить громко и напористо; высмеивать собеседника, а то и угрожать; хамить. В качестве иллюстрации предлагается обсудить фрагменты таблицы «Внешние проявления неуверенного, грубого и уверенного поведения» (разделы «Крутой», «Уверенный»).

Участникам предлагаются изображения людей, среди которых нужно выбрать уверенных и «крутых». При демонстрации изображений ведущий обращает внимание на внешние признаки уверенности (раскованная поза, спокойные жесты), напоминает (с помощью таблицы) о темпе речи и спокойных интонациях. Делает вывод, что чувство уверенности появляется, когда человек ощущает в себе силы справиться с ситуацией. Можно сделать другой вывод, что «крутой» не чувствует в себе уверенности и поэтому делает вид, что может справиться с ситуацией; чтобы другие не заметили его слабость, он старается занять как можно больше пространства (размашистые жесты, громкий голос, вызывающая одежда).

Участникам предлагается из «Заповедей неудачника» сделать инструкцию «Как стать уверенным в себе» (за основу взят материал из «Психологического справочника для не- удачника» А.М. Прихожан):

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).
2. Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.
3. Придерживайся только чужих советов, никогда не поступай самостоятельно.
4. Действуй напролом, как придется. Самое главное — не обращай внимания на то, что в действительности происходит.
5. Изо всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.
6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Относись к каждой из них как к своему личному достоянию.

7. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, — одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?».
8. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.
9. Избегай любви к себе!

Для этого группа делится на подгруппы по 3–5 человек, после обсуждения каждая подгруппа предлагает свой вариант «переформулировки» каждой заповеди — лучшие варианты записываются на листе и зачитываются. Получается инструкция «Как стать уверенным в себе».

Доска (ватманский лист) делится на две части. На одной записывается определение уверенности («Уверенность в себе — основа для того, чтобы радоваться жизни и иметь силы действовать» Ф. Шиллер). На другой — переделанное участниками определение «крутизны» («Крутизна — основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать»).

Учитель напоминает внешние признаки уверенного человека и предлагает учащимся по аналогии описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.). Учащимся предлагается вспомнить (не говорить вслух) кого-либо, соответствующего этим признакам. Затем подумать — почему этот человек старается выглядеть таким образом. В высказываниях подчеркнуть, что «крутой» стремится выглядеть не таким, каким является на самом деле (неуверенный, но хочет им казаться).

Для осмысления полученного участники выполняют тест «Насколько вы уверены в себе». Анализируя полученные результаты, каждый участник принимает решение: в какой мере ему следует использовать инструкцию «Как стать уверенным в себе».

Домашнее задание. Обсудить с близкими принятое решение — «как стать уверенным». При наличии возможности подготовить
индивидуальные бланки теста, предложить учащимся протестировать близких.

Тест Насколько вы уверены в себе?

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:
а) поищете удобного случая выяснить отношения;
б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:
а) громко протестуете;
б) молча пытаетесь пробраться вперед;
е) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.
3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:
б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете
убедить его;
д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:
б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
д) без колебаний направляетесь в первый ряд;
е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки

садитесь в первый ряд.
5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:
д) нет; е) да.
6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:
д) нет; е) да.
7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам возвратить покупку:
б) нет; в) да.
8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:
д) нет; е) да.
9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:
б) нет; в) да.
10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:
д) используете эту возможность; е) не используете.
11 . Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:
б) под любым предлогом избегаете этого;
в) звоните без колебаний;
е) звоните после долгих мучительных колебаний.
12 . Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:
б) молча переживаете;
г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.
13. Вы не понимаете объяснений. Вы:
б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;
в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;
г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.
14 . Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:
б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;
в) вежливо просите их перестать разговаривать;
е) молча терпите.
15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:
б) глотаете обиду; д) даете ему отпор.
16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:
б) очень трудно; не знаю, что сказать;
в) легко;
г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.
17. Умеете ли вы торговаться:
а) да; б) нет.
18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:
б) да; д) нет.
19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:
б) не знаете, что сказать в ответ;
д) благодарите за похвалу;
е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:
а) устный;
б) письменный;
в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Ключ:

«а» — 3 балла, «б» — 0 баллов, «в» — 5 баллов, «г» — 2 балла,
«д» — 4 балла, «е» — 1 балл. Определите общую сумму.

Оценка:

менее 12 баллов — сильная неуверенность в себе,
12 –32 балла — низкая уверенность в себе,
33–60 баллов — средний уровень уверенности в себе,
61–72 балла — высокая уверенность в себе,
более 72 балов — очень высокий уровень уверенности в себе.

Этап рефлексии, ритуал прощания.

Участники по кругу отвечают на вопросы: о чем мы сегодня говорили, какой вывод я сделал из сегодняшней встречи, что нового узнал и т.д. В конце – традиционный ритуал прощания (см. занятие 1).

Упражнение «Два подсказчика»

Описание

Водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать в неверном направлении.

Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача — разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача — постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

Смысл упражнения

Развитие умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения — как истинные, так и ложные, принимать самостоятельные решения. Тренировка интуиции.

Обсуждение

Какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры?
По каким признакам водящий судил, кто из партнеров говорит верную информацию, а кто сбивает его с толку?
Как сделал вывод, кому доверять, а кому нет?
Оказалось ли верным первое впечатление или по ходу игры его пришлось менять?

Упражнение «Смех прибавляет здоровья»

Встаньте, пожалуйста, в один большой круг. Был такой фильм — «Ложь и тайны» — главный герой которого был фотографом, специализирующимся на фотосъемке пар: он делал свадебные фотографии, фотографии детей с матерью, фотографии близнецов и т.д. Некоторые пары там были чересчур серьезны — может быть, они на самом деле совсем не рады друг другу, может быть, как раз в

этот момент они поругались, а может быть, у них просто сейчас такое настроение или они выглядят так от смущения перед фотографом. Будучи профессионалом, главный герой фильма изо всех сил старался изменить угрюмые выражения лиц своих клиентов. Для этого у него была поговорка, помогавшая ему в течение многих лет: «Ах, одарите меня хотя бы ма-а-алюсенькой улыбочкой!»

Я хотел бы предложить вам игру, в которой один из вас становится этим фотографом, а остальные — его «нерадивыми» клиентами. «Клиенты» должны пытаться оставаться совершенно серьезными, а «фотограф» должен пытаться вызвать у них улыбку или даже смех.

Кто у нас будет «фотографом »? О'кей, большое спасибо. Ты становишься в центр круга, и дальше — можешь делать все, что ты считаешь нужным, чтобы твоих «клиенты» засмеялись или хотя бы улыбнулись. Ты можешь использовать поговорку фотографа, а можешь ее изменить. Ты можешь строить рожицы, издавать самые разные звуки, делать смешные движения... Однако действует одно правило: ты ни к кому не можешь прикасаться. Как только кто-то улыбнется или засмеется, он тут же выходит из круга и присоединяется к тебе. Теперь уже вы вдвоем пытаетесь рассмешить «клиентов». И постепенно все большее количество участников оказывается внутри круга, а, в конце концов, вы будете уже смеяться все вместе. Но я прошу «клиентов» быть стойкими как можно дольше, только тогда вы получите от игры настоящее удовольствие.

Комментарии для ведущего. Обычно после того, как смех долго сдерживается, он прорывается бурным весельем.

Опытным группам вы можете предложить другой вариант игры — «Тарабарщину». При этом «фотографы» переводят предложение: «Подари мне ма-а-алюсенькую улыбочку» на фантастический язык. Например, это может звучать таким образом: «Акакхай аумакуа Хаавина хаваики хоопонопоно ху-лаа», а может, и так: «Пеле пили поу пололеи поно поокела». Этот фантастический язык можно постоянно варьировать. Это, как правило, вызывает невероятно комические ситуации. Однако для такого варианта игры необходимо наличие в группе атмосферы доверия.

Упражнение «Что это ты сейчас делаешь?»

Разбейтесь на пары и определите, кто из вас будет участником «А», кто — участником «Б». После этого «А» при помощи мимики должен изобразить какую-либо деятельность, например, он может изображать, что он пишет письмо. При этом очень важно, чтобы «А » делал это с энтузиазмом. Участник «Б » задаст «А» только один вопрос по этому поводу. Единственный вопрос, который снова и снова будет звучать в игре: «Что это ты сейчас делаешь?» Пожалуйста, повторите его все вместе. Хорошо. Теперь я хотел бы вернуться к «А», который изображает сочинение письма. Спонтанно он ответил бы: «Я пишу письмо», но в нашем случае «А» ни в коем случае не должен говорить, что он делает на самом деле, наоборот, он должен выдумать какую-нибудь другую деятельность. Например, чистку зубов.

Итак, «А», изображая написание письма, должен ответить на вопрос своего партнера, например, так: «Я чищу зубы». Сказав это, он может прекратить изображать свою деятельность.

И тогда участник «Б» должен мгновенно активизироваться. А именно: он должен начать изображать деятельность, которую назвал «А» (в нашем примере «Б» начинает «чистить зубы»). Теперь уже участник «А» задает вопрос: «Что это

ты сейчас делаешь?» И хотя «Б» продолжает «чистить зубы», он должен придумать совсем неподходящий ответ, например: «Я читаю книгу». Вы поняли ход игры?

Теперь «А» должен начать имитировать какую-либо деятельность.

Комментарии для ведущего. Чем повседневнее показываемое действие, тем сложнее придерживаться правил. Эта игра взбодрит самых усталых участников. Она создает сильный эффект когнитивного диссонанса, поскольку тело делает нечто противоположное тому, что говорит язык. В результате вы слышите взрыв веселого смеха. Участникам, без сомнения, потребуется какое-то время, чтобы усвоить правила этой полной юмора игры, но когда они их наконец-то поймут, им захочется снова и снова возвращаться к ней. «Что это ты сейчас делаешь? » придает участникам свежести, способствует их хорошему настроению и снимает перенапряжение.

Упражнение «Сороконожка»

Разбейтесь на команды по 10-12 человек. Каждая команда берет себе стул. Один из вас должен сесть на этот стул, плотно сдвинув при этом колени и ступни. Второй участник садится на колени первому, тот крепко держит его за бедра. И так далее — до тех пор пока каждый из вас не окажется сидящим на коленях у другого, держащего его за бедра. При этом ноги всех участников должны касаться пола.

Теперь я хочу рассказать дальнейшие правила игры. Вся команда хором должна произносить: «Влево, вправо, влево, вправо » Естественно, делать это надо в общем ритме. Сначала все вместе повторяем медленно: «Влево, вправо, влево, вправо...» У вас хорошо получилось. А теперь я скажу вам, что еще вы должны делать» При слове «влево» вы все должны выставить вперед левую ногу, при слове «вправо» - правую. Если вы будете делать это синхронно, то вы пойдете медленно вперед, как своего рода сороконожка. Я уберу стул, и «голова сороконожки » попытается дотянуться до самого первого участника и пристроиться за ним так, чтобы тот тоже оказался сидящим у него на коленях. Когда круг замкнется, вы можете перестать держать того, кто «сидит на вас » и оставаться так, поскольку каждый из вас будет удобно располагаться на коленях сзади находящегося человека.

Особенно трудно бывает сделать первый шаг. Лучше всего, если вы до начала игры договоритесь о том, куда вы будете двигаться и с какой ноги начнете. (3 минуты)

Комментарии для ведущего. Это упражнение воспринимается участниками как весьма необычное. Дело в том, что в нормальной жизни, когда мы сидим, мы никуда не идем. В результате у участников возникает когнитивный диссонанс, создающий поначалу внутреннее напряжение и неуверенность, которые очень быстро разряжаются смехом, а когда «сороконожка» распадается, смех усиливается. В этом случае «сороконожка» может начать все с начала, «Сороконожка» — это замечательная метафорическая игра, которая демонстрирует всем участникам, что именно необходимо для слаженной групповой работы: доверие, согласие, самодисциплина, готовность к риску и наличие в команде лидера, который в критических ситуациях берет на себя управление. Эту игру можно повторять довольно часто.

Вариант игры. Участники образуют правильный круг и становятся в затылок друг другу. По команде «Раз, два, три!» каждый медленно опускается на колени тому, кто стоит сзади, затем все начинают медленно двигаться по кругу.

Упражнение «Скрещенные руки»

Если вы хотите избежать стресса, подготовиться к тестированию или победить волнение перед публичным выступлением, то вы можете проделать одну уловку. Этот прием принесет вам внутренний покой и ясность ума — и все это за достаточно короткое время. Сейчас мы попробуем сделать это, и понадобятся нам для этого только две минуты.

Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга, затем переплетете пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать.

Вероятно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно, и мозг получает нужные вам сигналы. Пока вы сидите так со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум — не останавливайте их и не управляйте ими... (2 минуты)

Комментарии для ведущего. Это упражнение расслабляет и приводит к внутреннему покою. Снятие гипервозбуждения с некоторых участков коры полушарий головного мозга может привести к тому, что фокус внимания человека меняется.

Это упражнение хорошо использовать после очень напряженной деятельности или в качестве подготовки к таковой (например, к разбору конфликтной ситуации).

Этап рефлексии, ритуал прощания.

Участники по кругу отвечают на вопросы: о чем мы сегодня говорили, какой вывод я сделал из сегодняшней встречи, что нового узнал и т.д. В конце – традиционный ритуал прощания (см. занятие 1).

Упражнения, направленные на проработку негативных эмоций и состояний.

Упражнение «Прогноз погоды»

Цели: Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время, вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в классе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Цели: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: "Проблемы — на передний план". В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру "Камушек в ботинке" в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу "У меня в ботинке камушек!" всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда : "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Упражнение «Спустить пар»

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в классе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так: каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает, или на что он сердится.

Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки ненормальные"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моего стола".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

Упражнение «Толкалки»

Цели: С помощью этой игры дети могут научиться канализировать свою агрессию через игру и позитивное движение. Они могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело. Они могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

Если вы играете в Толкалки" в помещении, то необходимо позаботиться о том, чтобы свободного пространства было достаточно. Естественно, на лужайке на свежем воздухе эта игра доставит детям еще больше удовольствия.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору

Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: "Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться.
Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера, Вы можете попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой — правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Также дети могут, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами.

Анализ упражнения:

— Насколько тебе понравилась игра?
— Кого ты выбирал себе в партнеры?
— Ты толкался изо всех сил?
— Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?
— Вы с партнером оба действовали честно?
— Что ты придумал, чтобы победить?
— Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?
— Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

Упражнение «Кроме того...»

Цели: Это упражнение — прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения. Если Вы заметите, что в классе царит дурное настроение, так как дети утомлены, пережили какое-то разочарование или ожидают неприятной контрольной, то предложите им сыграть в игру "А кроме того...". Тем самым дети в игровой форме выразят свои жалобы и отрицательные эмоции и их недовольство не выльется в агрессию.

Инструкция: Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда — потому что идет дождь, иногда — потому что отменили физкультуру и так далее.
Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: "А кроме того...". Это может выглядеть так:
Кирилл: "А кроме того, мой любимый свитер до сих пор в стирке". Сергей: "А кроме того, у моего отца сегодня с утра было дурное настроение". Кирилл: "А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу". Сергей: "А кроме того, я совсем не хочу писать сегодня диктант".

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты.

Упражнение «Безмолвный крик»

Цели: Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Игра "безмолвный крик" помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал в классе. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: "Хватит! Перестань! Исчезни!" Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)

А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

— Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

— Кого ты представил в образе твоего злого духа?

— Что ты кричал?

— Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

Этап рефлексии, ритуал прощания.

Участники по кругу отвечают на вопросы: о чем мы сегодня говорили, какой вывод я сделал из сегодняшней встречи, что нового узнал и т.д. В конце – традиционный ритуал прощания (см. занятие 1).

Упражнения, направленные на работу с целеполаганием, на преодоление проблем.

Упражнение «Броуновское движение»

Участники свободно перемещаются по помещению. По сигналу ведущего необходимо объединиться в группы по несколько человек. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнул в ладоши.

Упражнение «Мои проблемы»

Материалы: ручка, бумага.

Ведущий: «В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках». Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о своих:

- боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;
- стремлении обвинить в своих проблемах других.

Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками группы и в трудностях, и в возможностях их преодолеть.

Методика «Я учусь переживать»

Эта методика направлена на то, чтобы подтолкнуть учащихся к непростым на первый взгляд парадоксальным выводам, связанным с переживанием человеком сложных жизненных ситуаций. Необходимо научить учащихся понимать, что человек всегда сам, и только сам, может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис. Никто за него это сделать не может, как не может самый искушенный учитель понять за своего ученика объяснимый материал» (Ф.Е.Василюк).

Упражнение

Информация для учащихся: Вспомните сейчас ситуацию, когда что-нибудь стряслось в вашей жизни. О ней, наверное, знали близкие вам люди. Они могли даже понимать вас и сочувствовать вам, но мог ли кто-нибудь из них знать, как вы внутри переживаете произошедшее, как вы ощущаете боль, тоску, вину, какие образы и мечты кружатся в вашей голове, как стучат в висках вопросы: «Почему мне?..», «За что?..», «Ах, если бы я тогда?..»

Кто, кроме вас, мог заметить, когда возник первый проблеск облегчения, стало легче дышать, мир стал светлее, жизнь снова наполнилась смыслом?
Вы страдали, вы переживали это страдание и пережили его.

Внутренний опыт показывает, что переживания возникают непроизвольно, независимо от нашего желания. Прямое намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. Нельзя непосредственно вызвать в себе переживание, но можно создать ситуацию (реальную или воображаемую), которая вызовет это переживание.

Инструкция для учащихся

Давайте попробуем с вами выполнить такое упражнение. Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что вы идете по темному переулку. Поздний вечер.

Переулок постепенно сужается. В окружающих домах не горит ни одно окно. Под вашими ногами хрустит снег. Сзади вы слышите какой-то шорох, оборачиваетесь — никого нет. Вы проходите последний фонарь и оказываетесь практически в полной темноте. Где-то рядом хлопнула дверь, вы слышите шаги.

Они постепенно убыстряются. Обернувшись, вы видите темную фигуру. Вы пытаетесь ускорить шаг, краем глаза замечаете, что сзади идут уже двое. Вы хотите побежать, но снег становится рыхлым и глубоким. Вы спотыкаетесь и чуть не падаете. Скрип снега позади приближается, нарастает... Откройте глаза, давайте обсудим ваши ощущения. Были ли они вообще? Какие у вас возникли чувства?

Информация для учащихся

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

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

Например, вы боитесь учителя математики, вы волнуетесь каждый раз, когда вам нужно зайти в его кабинет. В этом случае попробуйте сказать себе: «Как я

боюсь учителя математики, вы даже не можете представить себе, как я его боюсь. Вот, конечно, руки дрожат, ноги дрожат, сказать ничего не могу. Не могу даже сойти с места. Сейчас я умру от страха». В результате такого самоубеждения происходит обратный эффект: страх пропадает.

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

Упражнение «Преобразование»

Инструкция для учащихся: Любую неприятную ситуацию можно преобразовать. Это необходимо в том случае, если ситуация уже в прошлом, а ее переживание никак не уходит в разряд бывших.

Закройте глаза. Представьте человека, о котором вам неприятно вспоминать. Кто это: нелюбимый учитель, одноклассник, который более всего досаждает вам, знакомый, вызывающий у вас отрицательные эмоции, или просто контролер, оштрафовавший вас?.. Вспомните, как он выглядит, во что одет, какое у него выражение лица... А что он в данный момент делает? Представили? А теперь мысленно пририсуйте ему кошачьи усы. Как он вам теперь? Примерьте на него штанишки, как у Карлсона, короткие, с пропеллером, нажмите на пуговицу-кнопку: моторчик начинает жужжать, он улетает на крышу. Оставьте его там.

Откройте глаза. Ведь это же смешно — вы можете сделать что угодно с образом досадившего вам человека, его даже жалко становится. Смейтесь над его суровостью, злостью, недоброжелательностью, и вам станет легче. В конце концов, хорошо смеется тот, кто смеется последним.

В том случае, если переживание слишком глубоко, а обида сильна и предложенный способ не помогает, попробуйте второй способ.

Опять закройте глаза. У каждого из вас есть человек, одно воспоминание о котором портит вам настроение. Представьте его, вспомните мельчайшие детали его облика, прочувствуйте свое отношение к нему... А теперь как бы отставьте его образ в сторону.

Сейчас попробуем вспомнить то место, где вам было хорошо, где вы чувствовали себя независимо, вас охватывала безмятежность и радость бытия. Может быть, это берег ласкового моря, теплый песок, яркое солнце, шелест волн... Может быть, это лес, сосновый бор, березовая роща. Неважно, что это, важно ваше состояние.

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

Обсуждение.

В результате с помощью ведущего учащиеся приходят к следующим выводам.

Итак, в жизни есть ситуации, которые нельзя исправить, их нужно пережить. Переживание вызывается ситуацией, ею и управляется. Усиление переживания волевым способом сводит переживание на нет.

Переживание зависит от субъекта, объекта, контекста и словесного описания ситуации.

Наши воспоминания — это картина, которая есть в нашем сознании сейчас. В нашей воле менять ее составляющие. Известный психолог Ф.Е. Василюк, посвятивший немало своих работ психотехнике переживания, пишет: «Если уподобить критическую ситуацию падению бегущего человека, то переживанию будут соответствовать усилия, потраченные им для того, чтобы встать на ноги и получить тем самым возможность снова продолжить бег».

Этап рефлексии, ритуал прощания.

Участники по кругу отвечают на вопросы: о чем мы сегодня говорили, какой вывод я сделал из сегодняшней встречи, что нового узнал и т.д. В конце – традиционный ритуал прощания (см. занятие 1).

Занятие Заключительное. Подведение итогов.

Оборудование: тарелка с водой (или крупой), записки с именами участников, бумага и ручки.

Упражнение «Тарелка»

Участники сидят в кругу с закрытыми глазами. Необходимо передать друг другу тарелку, наполненную водой (или крупой), так, чтобы не облить (не обсыпать) соседей.

Упражнение «Стряхни!»

Цели: Одним из наиболее сложных препятствий на пути к жизненному успеху является память о наших неудачах и поражениях. Поэтому мы предлагаем простую и весьма приятную процедуру, в ходе которой дети могут представить, как они стряхивают с себя все негативное, ненужное и мешающее.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому". Кто-то другой может подумать: "В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше". А кто-то может сказать себе: "Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?". Другой же может подумать: "Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь

неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. (Всего 30-60 секунд.)

Упражнение «Чего я достиг»

Способствует осознанию личностных достижений. Участники пишут на листочках, что нового они узнали на занятиях, чему научились, чего достигли. Затем сравнивают с тем, что они писали на первом занятии, при обсуждении рассказывают, есть ли отличия.

Техника «Пожелания»

Ведущий заготавливает записки с именами участников занятий, скручивает их. Затем он предлагает каждому взять одну записку. Кому и какая записка досталась, держится в тайне.

Затем ведущий дает задание: написать памятное послание тому, чье имя значится в записке. После того как послания написаны, их складывают в определенное место. Послания не подписываются. Таким образом, получатели не будут знать их авторов. Небольшая тайна в конце занятий позволит глубже и на более долгое время запомнить занятия и его участников, содержание посланий в свой адрес.

Этап рефлексии, ритуал прощания.

Ведущий подытоживает цикл занятий, спрашивает у участников о впечатлениях, о том, что понравилось или не понравилось, о том, что запомнилось. Примерный перечень вопросов участникам тренинговых занятий:

1. Что нового ты узнал на занятиях о себе?
2. Какие вопросы, разбираемые на занятиях, на твой взгляд являются самыми важными?
3. Что особенно запомнилось тебе из занятий?
4. С какими сложностями ты столкнулся на занятиях?
5. Какие темы тренинговых занятий тебя бы еще заинтересовали?

Ведущий благодарит всех за работу и предлагает в последний раз провести традиционный ритуал прощания.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст неизбежно связан с возникновением кризисных состояний у большинства детей. **Уважаемые родители, для того, чтобы не допустить возникновения острых кризисов у вашего ребёнка:**
изучите признаки суицидального риска,
следуйте предложенным рекомендациям.

Общие признаки суицидального риска:

- Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

- Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

- Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

- Агрессивность. Многим актам суицида предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента.

- Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

- Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья.

- Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным

укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

- Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремиться скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

- Угроза. Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

- Активная предварительная подготовка: собирание отравляющих веществ и лекарств, оставление боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. Помогите своему ребенку избежать депрессии. Что можно предпринять?

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-«сегодняшнего» с подростком-«вчерашним» и настроить на позитивный образ подростка-«завтрашнего».

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Любой психологический кризис имеет психофизиологическую основу. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

В-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Профилактическая работа с родителями осуществляется заместителем директора по воспитательной работе, кураторами групп, сотрудниками СППС.

Задачи:

- Формирование нетерпимого отношения родителей к наркотизации детей в микросреде, в которой растет и общается их ребенок: родительский университет, организация групп родительской поддержки для «проблемных» семей и учащихся.

- Предупреждение внутрисемейного конфликтного поведения, случаев эмоционального отвержения детей и жестокого обращения с ними: семейное консультирование, привлечение групп родительской поддержки, специалистов комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, служб социальной защиты населения, органов внутренних дел для оказания помощи «проблемному» учащемуся.

- Оказание помощи семье в конфликтных ситуациях (ребенок перенес стресс; уходит из дома и т.д..):

- консультирование по вопросам «семейного примирения», информирование родителей о целесообразности внутрисемейного тестового контроля на антикризисное состояние ребенка, помощь семье в установлении контактов со специалистами, с группой родительской поддержки, оказание коррекционной помощи по программам тематических

семинаров-тренингов «Как помочь с ребенком, который находится в кризисной ситуации».

Формирование актива родителей, вовлечение его в профилактическую деятельность.

Формы работы:

- проведение бесед, чтение лекций специалистами в родительской аудитории (лекционно-информационная форма);
- семейное консультирование по воспитательным, психологическим проблемам развития и поведения ребенка (проблемно-ориентированная индивидуальная форма первичной профилактической помощи);
- организация родительских семинаров по проблемам семьи и антикризисной профилактической работы;
- организация родителей, готовых участвовать в оказании социальной поддержки другим семьям, создание из действенно настроенных родителей групп родительской поддержки для «трудных» семей данного учреждения образования;
- документ планирования и отчетности: план профилактической антикризисной (внутришкольной) работы для проведения семейного консультирования программы обучающего семинара;
- тренинг по особенностям семейного консультирования в программе антикризисной профилактической помощи.

Антикризисные мероприятия отличаются большим разнообразием. Рассмотрим некоторые их них.

Тематические «круглые столы» с участием специалистов – нарколога, работников правоохранительных органов, сотрудников психического диспансера, психолога. К участию на круглом столе необходимо: привлечь специалиста по проблеме для 10-15 минутного выступления, ответов на вопросы, иметь специальную литературу для раздачи (листовки, буклеты, брошюры и др.). Особенно это необходимо на круглых информационных столах, где будет информация о новых формах и методах профилактики, обсуждение программ и др. Беседа пройдет особенно удачно, если накануне участники сформулируют интересующие их вопросы; будут активно задавать вопросы с места.

«Вечера вопросов и ответов» организуются с целью повысить информированность подростков о профилактике кризисных состояний.

Для организации **«дискуссии»** можно провести опрос с целью выяснения ситуации в УПТО (УССО). Ценность дискуссионных форм в том, что они эмоциональные (идет спор), убеждающие. Диспут на тему антикризисных мер требует участия в нем хорошо осведомленных о суицидальном поведении, зависимом поведении и т.д. специалистов наркологов, психиатров, юристов, представителей правоохранительных органов, возможно (очень аккуратно!!!!!) родителей детей, совершивших суицид, или тех, кому удалось помочь своему ребенку преодолеть кризисные

состояния. Только тогда можно рассчитывать на успех коллективной дискуссии.

Возможно проведение **конференции** с участием учащихся.

Ролевые игры могут использоваться как при освоении и отработке общих позитивных поведенческих навыков у учащихся (конструктивное общение, выбор и принятие решения, сопротивление внешнему давлению), так и эффективных поведенческих схем в ситуациях суицидального заражения.

Конкурсы агитбригад». Проведение этого этапа конкурса требует создания оргкомитета и разработки положения.

В задачи конкурса могут входить: агитация за здоровый образ жизни, пропаганда антикризисного поведения, увеличение знаний участников конкурса и зрителей на всех этапах о мерах антикризисной профилактики, о распознании кризисных ситуаций, их негативных последствиях и положительных моментах здорового, активного образа жизни.

Лекция - самая любимая среди взрослых и, как показывает практика, наименее эффективная форма воспитательной работы по профилактике кризисных состояний.

Однако ее действенность может значительно возрасти при соблюдении определенных правил. Прежде всего, использовать лекцию как самостоятельную форму целесообразно при работе со старшими подростками, способными воспринимать большой объем информации на слух.

Для детей и младших подростков лучше предложить мини-лекции (продолжительность которых не более 10-15 минут), являющиеся составляющими тренинга, ролевой игры и тп.).

Конкурсы рисунков и плакатов.

Написание сочинений. В задачи этой акции входит: оценить уровень знаний учащихся о кризисах, выяснить отношение подростков и молодежи к суицидальному поведению, уточнить пути коррекции знаний и профилактики кризисных состояний.

Просветительская работа с педагогами и специалистами УО. Задачи:

- формирование компетентности у педагогов и специалистов по вопросам профилактики кризисных состояний несовершеннолетних, формирование у них позиции активных соучастников профилактических программ. Обучение первичным навыкам консультирования подростков, родителей и других значимых лиц. Формирование знаний о современных прецедентах и технологиях профилактической работы.

Просветительская работа с педагогами и специалистами УО. Задачи:

- формирование компетентности у педагогов и специалистов СППС по вопросам профилактики кризисных состояний у несовершеннолетних, формирование у них позиции активных соучастников профилактических

программ. Обучение первичным навыкам консультирования подростков, родителей и других значимых лиц. Формирование знаний о современных прецедентах и технологиях профилактической работы.

- Организация обучающих семинаров, внедрение обучающих программ-тренингов для специалистов образовательных учреждений по методам и средствам предупреждения кризисных состояний в детско-подростковой среде.

- Организация условий для проведения на регулярной основе мониторинга кризисных ситуаций, для систематического анализа кризисного климата в семье учащихся, УПТО (УССО) и принятия предупреждающих мер, позволяющих активно воздействовать на кризисные ситуации.

Формы работы:

Планирование и корректирование работы по профилактике кризисных состояний несовершеннолетних:

- проведение мероприятий по выявлению учащихся, склонных к суицидальному поведению;

- систематическая работа с кураторами групп по спискам учащихся группы риска;

- своевременное принятие мер по поступившим сигналам о кризисном состоянии учащихся;

- тематические семинары на тему эмоциональной стабильности.

Ожидаемые результаты реализации Программы

Реализация Программы позволит среди населения, особенно в среде подростков и молодежи, повысить качество информирования о наркозависимости, привлечь как можно больше молодежи и общественности к антикризисному поведению, здоровому образу жизни.

Программа обеспечит формирование в подростковой среде ценностно-смыслового единства по отношению к кризисному поведению и организацию социальной среды учащихся, обеспечивающей его антикризисную безопасность.

- укрепление общего соматического, психического здоровья детей и подростков;

- обеспечение оптимального взаимодействия всех заинтересованных лиц в решении проблемы профилактики кризисных состояний;

- повышение уровня осознанности и психологической культуры учащихся;

- поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении;

- проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности учащихся;

- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении психического здоровья учащихся

- налаживание эффективного межведомственного сотрудничества.

Прогнозируемая модель личности ученика в контексте Программы.

- Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
- Наличие знаний о кризисном поведении, кризисных ситуациях.
- Отсутствие неэкологичных мыслей.
- Развитием личных качеств учащихся, способствующих противостоянию кризисным ситуациям.
- Умение принимать адекватное решение в кризисных ситуациях.
- Отношение к здоровью как важной личной и общественной ценности.
- Правильная организация своей жизнедеятельности.
- Творческая продуктивность.

Оценка эффективности Программы

Для оценки эффективности программы главным критерием является развитие личности ребенка, сформированность у него стойкого нравственного иммунитета к негативным факторам жизни.

Качественный анализ эффективности антикризисной программы осуществляется:

мониторингом успешности воспитательной работы, уровнем антикризисного поведения учащихся

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Учебно-методические пособия, изданные в УО РИПО авторы - ППС кафедры психологии профессионального образования

Карпович, Т.Н. Психопрофилактика и психокоррекция патологических черт характера (психопатии) учащихся подростково-юношеского возраста: Учебно-методическое пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова, – Мн.: РИПО, 2018. – 182 с.

Данное учебно-методическое пособие представляет собой практическое развитие концепции научно-методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в учреждениях образования. Учебно-методическое пособие содержит основные практические приемы и методы работы в области индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих сессий с учащейся молодежью по проблемам эмоционального характера (тревога, депрессия, агрессия, страх). Техники по работе кризисными состояниями в целом, с горем, обидой, чувством одиночества в частности. Психокоррекционные методы, техники и процедуры, предлагаемые в учебно-методическом пособии, разработаны на основе обобщенного отечественного и зарубежного опыта коррекционно-развивающей и психотерапевтической деятельности. Представленные в книге психокоррекционные технологии помогут, при грамотном использовании приведённых методов и техник, преодолеть учащимся возникающие проблемы эмоционального характера. Материалы пособия могут быть непосредственно использованы в практической деятельности педагогов-психологов учреждений образования. Данное пособие будет полезно также педагогам, интересующимся проблемами психологии и стремящимся к лучшему познанию и пониманию учащихся; специалистам, ведущим индивидуальную и групповую коррекционно-развивающую и психотерапевтическую работу.

Карпович, Т.Н. Система метафор в психологическом консультировании и коррекции: учеб.-метод. пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова.– Минск : РИПО, 2016. – 92 с.

Представленные в книге авторские материалы направлены на осознание личностного потенциала человека. Они помогают преодолевать возникающие проблемы, видеть красоту и гармонию мира, относиться к жизни с мудростью и оптимизмом. Благодаря, изложенной в книге системе метафорических образов: психотерапевтическим сказкам, рассказам, историям, афоризмам, стихам учащиеся могут научиться творчески, использовать «голос своей души» для личностного развития и решения, стоящих перед ними внутренних и внешних конфликтов, преодоления кризисных ситуаций, психологических травм.

Материалы пособия могут быть непосредственно использованы в консультационно-коррекционной деятельности практических психологов. Книга будет полезна также педагогам, интересующимся проблемами психологии и стремящимся лучше понимать окружающих людей; специалистам, ведущим групповую работу; аспирантам, студентам психологических факультетов; родителям, воспитателям, социальным работникам, а также всем читателям, интересующимся проблемами личностного роста.

Павлова, И. М. Психологическая реабилитация лиц, подвергшихся влиянию деструктивных религиозных организаций: Учебно-методическое пособие / И.М. Павлова, Т.Н. Карпович, – Мн.: РИПО, 2012. – 68 с.

Методическое пособие содержит основные теоретические положения по проблеме психологической реабилитации лиц, подвергшихся влиянию деструктивных религиозных организаций, а также практические приемы и методы работы в области индивидуальных и групповых коррекционных сессий с учащейся молодежью, оказавшейся жертвами культового контроля сознания.

Данное пособие представляет собой практическое развитие концепции научно-методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в учреждениях образования. Представленный в книге материал позволит, при грамотном использовании, преодолеть учащимся возникающие проблемы эмоционального характера, связанные с влиянием деструктивных религиозных организаций. Материалы пособия могут быть непосредственно использованы в практической деятельности педагогов-психологов учреждений образования.

Павлова, И.М. Психологическая помощь при акцентуациях характера и психопатиях в подростковом и юношеском возрасте : учеб.-метод. пособие / И.М. Павлова. – Минск, РИПО, 2011. – 72 с.

В методическом пособии раскрываются особенности динамики акцентуаций и психопатий, анализируется их место и роль в генезисе девиаций подростково-юношеского возраста. Большое внимание уделяется психодиагностике и психокоррекции пограничных состояний в подростковом и юношеском возрасте, ведущим к проблемам эмоционального и поведенческого характера. Предназначено для психологов, социальных педагогов, аспирантов и студентов психологических факультетов учебных заведений.

Карпович, Т. Н. Психологическая коррекция учащихся юношеского возраста: Учебно-методическое пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова – Мн.: РИПО, 2009. – 68 с.

Учебно-методическое пособие содержит основные теоретические положения по проблеме психологической коррекции эмоциональной сферы личности. А также практические приемы и методы работы в области индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих сессий с учащейся молодежью. Психокоррекционные методы, техники и процедуры, предлагаемые в учебно-методическом пособии, разработаны на основе обобщенного отечественного и зарубежного опыта коррекционно-развивающей и психотерапевтической деятельности.

Данное учебно-методическое пособие представляет собой практическое развитие концепции научно-методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в учреждениях образования. Представленные в книге психокоррекционные технологии помогут, при грамотном использовании приведённых методов и техник, преодолеть учащимся возникающие проблемы эмоционального и кризисного характера. Простые и легко воспроизводимые техники станут надежной опорой в преодолении страхов и тревоги, научат эффективнее общаться с окружающими и справляться с болью, помогут обрести уверенность в себе и подготовиться к будущему. Материалы пособия могут быть непосредственно использованы в практической деятельности педагогов-психологов учреждений образования. Данное пособие будет полезно также педагогам, интересующимся проблемами психологии и стремящимся к лучшему познанию и пониманию учащихся; специалистам, ведущим индивидуальную и групповую коррекционно-развивающую и психотерапевтическую работу; аспирантам; студентам психологических факультетов.

Карпович, Т. Н. Диагностика психических состояний и свойств личности юношеского возраста : учеб.-метод. пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. – Минск : РИПО, 2006. – 140 с.

Учебно-методическое пособие содержит основные диагностические методики, направленные на изучение психических состояний и свойств личности учащихся юношеского возраста. Приведенные в пособии методики, используются в психокоррекционной работе с учащимися, находящимися в кризисных состояниях. А также в диагностических целях для выявления личностных особенностей учащихся, проходящих психокоррекционную работу по

проблемам: нарушения поведения, снижение эмоционального фона настроения, дезадаптации в социуме, нарушение межличностного общения.

Карпович, Т.Н. Психопрофилактика и психокоррекция суицидального поведения учащихся юношеского возраста: учеб.-метод. пособие / Т.Н. Карпович, И.М. Павлова. – Минск : РИПО, 2005. – 52 с.

В учебно-методическом пособии представлен алгоритм (система) психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий с подростками (юношами), направленными на работу с учащимися, находящимися в кризисных ситуациях, склонными к суицидальному поведению. В пособии представлен алгоритм «Сценарного анамнеза для суицидентной личности»; «Опросник суицидального риска (ОСР)»; «Методика определения степени риска совершения суицида»; «Карта риска суицидальности учащегося», где прописываются изучаемые факторы риска суицида (данные анамнеза, актуальная конфликтная ситуация, характеристика личности). Авторы анализируют признаки суицидального поведения, описывают особенности психопрофилактической и психокоррекционной работы с суицидентами. Предлагают алгоритм построения эффективной беседы с суицидентами. Также в пособии подробно описаны методы работы (в русле кризисной психокоррекции) с учащимися, находящимся в состоянии социально-психологической дезадаптации, обусловленной реакцией на тяжелый стресс, и предназначенных для предотвращения саморазрушительных форм поведения и в первую очередь попыток самоубийства (суицидальных попыток).

Павлова, И.М. Развитие эмоциональной устойчивости обучающихся в профессионально-технических учебных заведения : учеб.-метод. пособие / И.М. Павлова. – Минск, РИПО, 2002. – 72 с.

В учебно-методическом пособии представлена программа тренинга «Развитие эмоциональной устойчивости учащихся системы профессионального образования», рассчитанная на 30 тренинговых занятий по 1часу 30 минут каждое.

Павлова, И.М. Изучение эмоциональной сферы учащихся профессионально-технических и средних специальных учебных заведений : учеб.-метод. пособие / И.М. Павлова. – Минск : РИПО, 2000. – 24 с.

В учебно-методическом пособии представлены диагностические методики, направленные на изучение эмоциональной сферы учащихся юношеского возраста.

Приведенные в пособии методики, используются в психокоррекционной работе с учащимися, находящимися в кризисных состояниях. А также в диагностических целях для выявления эмоциональных проблем учащихся юношеского возраста.