



Утверждаю:
Директор МБОУ КСОШ № 19
_____ М.Ф.Филь
«29» августа 2019г.

**Программа развития социальной адаптации в подростковом и старшем
школьном возрасте**

Хапейшвили София Тенгизовна

Пояснительная записка

Изучение проблем социализации подростков является одним из направлений социологии молодёжи - интересной отрасли, которая в наше время становится очень значимой для общества. Вот что говорит об объекте социологии молодёжи И.С. Кон: «Молодёжь - социально-демографическая группа, выделяемая на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения и обусловленных множеством социально - психологических свойств. Молодость как определённая фаза, этап жизненного цикла биологически универсальна, но её конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации».

В процессе социализации формируется личность, которая определяется тем, какое место занимает человек в системе социальных отношений: дружеских, любовных, семейных, производственных, политических и т.д. Личность - сложная система социально значимых фактов, с проявлением способностей в социальном мире. Известно, что социализация человека осуществляется широким набором средств, специфических для того или иного общества, того или иного возраста социализируемого. Особое значение для педагогического понимания сущности социализации ребенка имеет изучение факторов и механизмов социализации личности.

Цель: приведение индивидуального и группового поведения в соответствие с господствующей в обществе, социальной группе системой норм и ценностей.

Цель группы: развитие социальной компетентности личности, способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми.

Задачи:

Формирование социально - ответственного поведения: подготовка к участию в деятельности на пользу общества и усвоение политической и общественной ответственности гражданина.

Построение системы ценностей и этического сознания как ориентиров собственного поведения.

Задачи занятий:

- а) коррекция и формирование социальных умений и навыков участников занятий;
- б) развитие способности адекватно и понимать себя и других;
- в) обучение индивидуализированным приемам межличностного общения;

Организация занятий:

Программа рассчитана на подростков 14-17 лет.

Программа состоит из двух блоков.

Каждое занятие рассчитано на 1 академический час, частота проведения – 1 раз в неделю. Занятия проводятся в помещении, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений.

Занятия включают в себя упражнения, теоретические блоки, сюжетно-ролевые игры, беседы, диагностические методики.

Необходимым элементом каждого занятия является получение от участников «обратной связи».

БЛОК 1.

Занятие 1

Цели: знакомство с понятиями «социальная адаптация» и «социализации личности», развитие установки на самопознание и саморазвитие.

Упражнение «Визитка»

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя литературного персонажа и т.д. В дальнейшем на всем протяжении тренинга участники обращаются друг к другу по этим именам.

Ведущий дает 5 минут для того, что бы все участники сделали свои визитки, прикрепили их к одежде и подготовились к представлению.

Упражнение «Представление»

Цели: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего.

Например, «Высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин, но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады» или «Возраст у меня юный, внешность не бросакая, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю». 10 минут

Принятие правил работы группы.

После того, как состоялось знакомство, ведущий коротко повторяет главные нормы общения в группе:

1. Общение по принципу «здесь и теперь». Для многих участников характерно стремление переключиться с непосредственной тренинговой работы на обсуждение прошлых или будущих событий.

2. Принцип персонификации высказываний. Суть его состоит в добровольном отказе от безличных языковых форм, которые помогают скрывать в повседневном общении собственную позицию того, кто говорит, или же избегать прямых высказываний в нежелательных случаях. Конкретно: вместо высказываний: «считается...», «некоторые считают, что ...» в группе учат говорить, используя формы: «я считаю, что ...» и т.п.

3. Принцип акцентирования на языке чувств. Согласно ему участники группы должны делать акцент на эмоциональных состояниях и проявлениях (своих собственных и партнеров по группе) и во время обратной связи, если возможно, использовать язык, который фиксирует такое состояние. Примером данной формы языка есть констатация типа: «Твоя манера говорить на повышенных тонах вызывает у меня раздражение».

4. Принцип активности. Соблюдение этого принципа является главным требованием к поведению участников тренинга. Речь идет о реальном включении каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие с целью целенаправленного познания себя, партнера, группы вообще. На занятиях поощряется конструктивная полемика между всеми участниками.

5. Принцип доверительности. Предусматривает создание благоприятных условий для доверительного общения участников тренинга, обеспечивает групповую динамику, в значительной мере определяет результативность занятий. В качестве первого и простейшего шага к практическому созданию такого климата ведущий предлагает принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это не только психологически уравнивает всех членов группы, но и привносит определенный элемент интимности и доверия. Кроме того, доверчивость поддерживается неопровержимым правилом: «Говорить только правду, или хотя бы не врать».

6. Принцип конфиденциальности. Суть его раскрывается в рекомендации «не выносить» содержание общения, которое развивается в процессе тренинга, за границы группы.

Потом следует коллективное обсуждение и уточнение этих норм: что-то можно прибавить, исправить и в дальнейшей работе пользоваться только этими нормами общения. Часто группа вырабатывает своеобразные ритуалы, которые действуют во время занятий

Информационный блок

В настоящее время много говорят о проблеме социализации подростков, о зависимости формирования успешной личности от успешной социальной адаптации. Что же такое социальная адаптация?

Адаптация социальная [лат. adapto — приспосаблию и socialis — общественный] — 1) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; 2) результат этого процесса. Соотношение этих компонентов, определяющее характер поведения, зависит от целей и ценностных ориентаций индивида, возможностей их достижения в социальной среде. Несмотря на непрерывный характер социальной адаптации, ее обычно связывают с периодами кардинальной смены деятельности индивида и его социального окружения. Основные типы адаптационного процесса — тип, характеризующийся преобладанием активного воздействия на социальную среду, и тип, определяющийся пассивным, конформным принятием целей и ценностных ориентаций группы, — формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов индивида. Важным аспектом социальной адаптации является принятие индивидом социальной роли. Этим обусловлено отнесение социальной адаптации к одному из основных социально-психологических механизмов социализации личности.

Эффективность социальной адаптации в значительной степени зависит от того, насколько адекватно индивид воспринимает себя и свои социальные связи. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушениям социальной адаптации (невротическим и психосоматическим расстройствам, алкоголизму, наркомании и т.п.). Родившись, ребенок сразу попадает в мир социальных отношений – мир отношений

между людьми, в котором каждый играет не одну, а множество ролей. Это роль семьянина, политика, роль жителя села, города и т.д. Осваивая эти роли, человек социализируется, становится личностью. Окружение человека играет громадную роль. От того, в каких отношениях с окружающей средой он находится, зависит формирование личности. Только активно и полноценно участвуя в системе социальных отношений, усваиваются роли, которые приходится исполнять в жизни, вырабатывается свое отношение к этим ролям, появляется человек как социальный феномен.

Процессы социализации в современном обществе имеют свою специфику, связанную с особенностями социальной структуры и мобильности (разделение труда, проницаемость социальных границ).

1) В традиционном обществе жизненный путь человека во многом предопределен тем, к какой социальной группе принадлежат его родители. От рождения до смерти человек последовательно проходит несколько возрастных ступеней и на каждом этапе подвергается «предварительной социализации».

В современном обществе социальная мобильность носит вероятностный характер - с каждой стартовой позиции человек может попасть на множество других. Поэтому заранее невозможно подготовить человека к деятельности во всех значимых группах; в результате он сначала попадает в какую-либо группу, а затем начинает к ней адаптироваться (социализироваться).

2) Вторая особенность социализации в современном обществе, по сравнению с традиционным, - множественность и взаимонезависимость агентов социализации. В традиционном обществе нормы, действующие в разных агентах социализации, более согласованы. Для современного общества характерны ролевые конфликты как следствие «мозаичного» характера социализации.

Проблемы социализации в современном российском обществе связаны с тремя обстоятельствами:

1) изменением (разрушением) системы ценностей, в результате чего старшее поколение не всегда может подготовить молодежь к жизни в новых условиях;

2) коренным и очень быстрым изменением социальной структуры общества; неспособностью многих новых социальных групп обеспечить воспроизводство своих рядов.

3) ослаблением системы формального и неформального социального контроля, как фактора социализации.

К одной из наиболее явных особенностей современной социализации относится её длительность по сравнению с предшествующими периодами. Юношество, как период социализации значительно увеличилось по сравнению с предшествующими эпохами. Вообще статус его изменился. Если раньше оно рассматривалось лишь как подготовка к жизни, то в современном обществе к нему относятся как к особому периоду жизнедеятельности, который обладает не меньшей ценностью, чем жизнь взрослого человека. Такое отношение предполагает большее уважение и более высокий статус юношества по сравнению с предшествующими временами. Появляются особые законы, охраняющие права подростков и действующие на межгосударственном уровне. Общество становится более терпимо к нему, поскольку оно определяет будущее. История знает немало примеров достаточно жестокого обращения с подростками, когда родители спокойно бросали их или отдавали в распоряжение чужим людям на подсобные работы, и это происходило в масштабах всего общества. Для нормального развития и социализации такие социальные организации, как школа или семья, не только должны, но и вынуждены, заботиться об этом периоде жизни человека.

Если отметить гуманизацию некоторых общественных процессов в развитых странах, то на одном из первых мест будет отношение к подросткам, характеризующиеся большим вниманием, вложением средств в образовательные процессы, разработку и принятие законов, защищающих их права.

Подросток – это не маленький взрослый. Это человек определённой стадии развития и определённой культуры. Для того чтобы выступить в качестве полноправного члена общества, способного оптимально функционировать среди других людей, человеку требуется всё больше времени. Если раньше социализация охватывала только период детства, то современному человеку необходимо социализироваться всё жизнь.

Упражнение «Интервью»

Цели: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга. Всего на игру отводится 10 минут.

Упражнение «Найди пару»

Цели: развитие прогностических возможностей и интуиции, формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: крокодил Гена и Чебурашка, волк и заяц, и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом. На упражнение отводится 10-15 минут.

Рефлексия

Кто из участников занятия вам запомнился больше всего, почему?

Какие упражнения помогли вам снять напряжение и сократить эмоциональную дистанцию между участниками группы?

На сколько актуальна для вас тема социализации и социальной адаптации? Какие вопросы волнуют вас в связи с темой занятия

Занятие 2

Цели: раскрытие особенностей социализации подростков. Формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

Приветствие «В пары»

Встаньте в пары так ... нога к ноге, ухо к уху..., ладошка к ладошке.

5 минут

"Комиссионный магазин"

Цель: выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

На упражнение отводится 10-15 минут.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Информация ведущего: работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Есть еще одна не менее, если не более, важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника, но и сподвижника, друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их в себе порой оказывается нелегко.

Некоторые люди полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, но большинство людей не умеют думать о себе в позитивном смысле. Следует обратить внимание на то, что "сильные стороны" - это не то же самое, что "положительные черты характера" или "достоинства". Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но окружающие люди не одобряют его или оно не

соответствует моральным нормам. Поэтому если мы будем анализировать "сильные стороны" только как возможность для человека найти внутреннюю опору, очень важно принимать во внимание, для чего использует человек свои сильные стороны.

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи, обращающие на себя внимание жесты, черты характера, привычки.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

На упражнение отводится 10-15 минут.

Кто-то сумел обнаружить в себе «сильные стороны»?

Какие черты своего характера вы не замечали раньше?

Легко ли вам было описывать себя

Информационный блок

Юность завершает активный период социализации. К юношам обычно относят подростков и молодых людей в возрасте от 13 до 19 лет. В этом возрасте происходят важные физиологические изменения (одно из них – наступление половой зрелости), которые влекут за собой определенные психологические сдвиги: появление влечения к противоположному полу, агрессивность, зачастую немотивированная, проявляются склонность к необдуманному риску и неумение оценить степень его опасности, подчеркнутое стремление к независимости и самостоятельности.

Психофизиологические изменения не могут не повлиять на ход и содержание социализации. Склонность к инноватике и творчеству, непризнание всех и всяких авторитетов, с одной стороны, подчеркнутая автономия и независимость – с другой, порождают особое явление, которое называется молодежной субкультурой. Она ассоциируется с тремя главными негативными чертами, явлениями-символами: наркотиками, сексом и насилием.

Подростковый период называют «трудным возрастом», «переломным периодом». Его содержание заключается в изменении поведенческих характеристик: от почти полного послушания, свойственного малым детям, юноши и девушки переходят к сдержанному послушанию – скрытому не повиновению родителям. Если раньше, будучи детьми, они смотрели на мир глазами своих родителей, то теперь они ведут как бы двойной счет: у подростков и юношей выстраивается параллельная система ценностей и взглядов на мир, которая частично пересекается позицией родителей, а частично – с взглядами сверстников. В этот период заканчивается формирование фундамента личности, достраиваются ее верхние – мировоззренческие – этажи. Осознание своего «Я» происходит как осмысление своего места в жизни родителей, друзей, окружающего социума. Одновременно наблюдается постоянный поиск нравственных ориентиров, связанных с переоценкой смысла жизни. Подростки и юноши более восприимчивы к негативным оценкам окружающих, особенно если они касаются одежды, внешнего вида, манер поведения, круга знакомств, то есть всего того, что составляет социальную среду и социальную символику «Я»

Гипертрофированная самостоятельность находит выражение в подчеркнутой резкости собственных оценок: для многих подростков «хорошо» и «правильно» только то, что им нравится.

Трудности социализации в этот период связаны с тремя главными обстоятельствами:

- несовпадением между высоким уровнем притязаний (стремление стать героем, прославиться) и низким социальном статусом, который задан их возрастом;
- несовпадением старого стиля родительства, ориентированного на то, что для матери сын и дочь всегда остается ребенком, и новых потенциальных возможностей подростков, заданных их психофизиологическим взрослением;
- противоречие между усилившейся ориентацией на самостоятельность и усиливающуюся зависимость от мнения и поведения сверстников. Психофизиологическое повзросление практически ничего не меняет в социально-экономическом положении подростков. Социальные статусы родителей и юношей по-прежнему несовместимы: родители зарабатывают на жизнь, несут моральную и правовую ответственность за детей и неприкосновенность имущества, участвуют в общественной и производственной жизни. Взрослые – собственники, распорядители, опекуны, производители, законодатели, потребители, защитники и т.д. А подростки экономически несамостоятельны, они все еще требуют социальной защиты. Их ролевой диапазон крайне ограничен. Они не являются собственниками, распорядителями, производителями, законодателями. Они – лишь потребители. Хотя в правовом смысле они могут принимать жизненно важные решения, в психологическом плане подростки созрели для них. Но родители ограничивают их. В этом и заключается противоречие. В связи с этим социологи говорят о ролевом бесправии подростков – меньшем объеме прав и обязанностей по сравнению со взрослыми. Обладая меньшими возможностями, подростки сталкиваются с таким глобальными мировоззренческими и нравственными проблемами, которые в зрелом возрасте решены. Недостаток жизненного опыта вынуждает их совершать гораздо больше ошибок, чем это делают взрослые, дети или старики.

Но главное не в количестве, а в качестве ошибок, серьезности их последствий: преступность, употребление наркотиков, алкоголизм, половая распущенность, насилие над личностью. Многие подростки бросают школу, в результате нарушается естественный процесс социализации. Недополучение знаний сразу сказывается на экономическом положении, подростки и юноши оказываются в худшей ситуации на рынке труда. В развитых странах уровень безработицы среди 18-летних в 3 раза выше, чем у взрослых.

Социологи полагают, что сексуальная распущенность, злоупотребление алкоголем и лихачество – не что иное, как попытка играть роль взрослых. Возможно, что та же самая причина побуждает многих бросать школу. Статус школьника считается «невзрослым». Он не способствует достижению жизненного успеха, а вместе с ним и признанию в группе сверстников. Подростки ищут признания своей психологической взрослости за рамками школы и семьи – институтов, где их продолжают считать детьми.

Таким образом главной причиной трудности социализации в период юности является ролевой конфликт, или ролевое бесправие подростков.

Упражнение «Без маски»

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепченности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. 15 мин.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Что оказалось трудным при выполнении упражнения?

Всегда ли вам хотелось быть искренними?

Какое предложение оказалось самым трудным?

Упражнение «Образ «Я»

Цель: более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире. 5 минут

Рефлексия

Узнали вы себя в описании особенностей подросткового возраста?

Что ещё отличает подростков от взрослых и от детей неподросткового возраста.

Занятие 3

Цели: формирование представлений о факторах социализации. Углубление процессов раскрытия личностных качеств.

Упражнение «Впечатление»

В начале занятия участники группы обмениваются мнениями и впечатлениями о предыдущем занятии. Ведущий предлагает группе вопросы для обсуждения (вопросы могут носить как открытый, так и закрытый характер). Например:

1. "С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?"
2. "Хотелось ли вам сегодня прийти в группу?" "Чего вы ждете от сегодняшнего занятия?"
3. "Чем вызваны затруднения, с которыми вы вчера встретились?" 5 минут

Упражнение «Приветствие»

Цели: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

На занятие отводится 10-15 минут.

По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Упражнение «Поделись со мной»

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,

- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать". Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится - 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Информационный блок

Роль школы в социализации подростка

Одним из основных факторов социализации подростков является школа. Роль школы, как канала социализации не сводится только к передаче знаний, умений и навыков подросткам, она оказывает воздействие самим характером воспитания, жизнедеятельности ребенка в школе, где он усваивает ценностные ориентации, моральные нормы, навыки группового поведения, обеспечивающие ему переход во взрослую жизнь. Однако чрезмерная заорганизованность, командно-приказной стиль, регулирование всей школьной жизни сковывает инициативу ребёнка, лишает его ощущения причастности к делу, усредняют индивидуальность.

Смена государственно-политического устройства и социально-экономического строя создала принципиально новую ситуацию в сфере образования, которая не способствует укреплению социально-правовых гарантий каждого молодого человека в получении образования и профессии в соответствии с его интересами и способностями. До сих пор образование в России имеет государственно-общественный характер и строится как непрерывная цепь ступеней обучения и воспитания, на каждой из которых действуют образовательные учреждения различных типов. Государственная система образования включает: дошкольное воспитание, общее среднее образование; высшее образование; послевузовское образование и совершенствование профессионального мастерства; подготовку, переподготовку и повышение профессиональной квалификации кадров.

Интенсивное расслоение общества по уровню материального благосостояния, ухудшение условий жизни большей части населения уже вносят свои коррективы, а в

будущем скажется еще значительно на судьбах молодежи. Стремление выпускников средней школы получить высшее образование снижается с каждым годом, такие настроения проникают и в младшие классы, что уменьшает интерес к учебе и создает негативное отношение к школе

Сформировавшийся десятилетиями назад и пока сохраняющийся у многих старшеклассников стереотип на продолжение учебы, а после получения полного среднего образования - на поступление в ВУЗ, постепенно станет достоянием меньшей части выпускников 9-х, а затем 11-х классов.

Выбор жизненных условий у подростков и молодежи проходит ряд этапов. На каждом из этапов корректируется, а возможно полностью меняется их социальная ориентация. Первый этап выбора, после девятого класса, подростки делают обычно под влиянием родителей, но вместе с тем возможно влияние уже сложившейся у подростка социальной ориентации, наличие у них известной самостоятельности при решении вопроса о последующих формах образования либо непосредственном трудоустройстве. Для определенной группы подростков получение полного среднего образования утратит смысл.

Снижение спроса на интеллектуальный и высококвалифицированный труд служит основным фактором, способствующим обесцениванию и разрушению мотивов получения образования и вместе с тем все снижающегося его качества. Сегодня Россия - пока еще одна из самых образованных стран мира, что подтверждает данными о коэффициенте грамотности взрослого населения, долей работников, имеющих высшее и среднее специальное образование и другими показателями (доступность, всеобщность, бесплатность), но что будет через несколько лет, никто не знает.

Немаловажную роль в снижении ценности общего среднего образования в глазах родителей или воспитателей школьников и, особенно, самих подростков сыграли средства массовой информации и, в частности, молодежная пресса. Сказались и снижения уровня государственного финансирования системы образования, равно как и развитие сети коммерческих и элитарных школ, колледжей, лицеев и т. д.

Упражнение «Интервью»

Цели: развитие коммуникативных умений и рефлексивных навыков; формирование навыков интервьюирования с учетом снятия мотивационных искажений.

Каждый участник должен в течение 3 мин. подготовить по одному вопросу для нескольких членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека - его характера, привычек, интересов, привязанностей, установок и т. п.

Основное правило - отвечать как можно более полно и откровенно. Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают приготовленные (именно этому участнику) вопросы. В качестве интервьюируемого должен побывать каждый участник. 15 минут

Упражнение «Объявление «Ищу друга»

1 этап: каждый пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии.

2 этап: один человек все перемешивает и пускает по кругу, если вам нравится это объявление, то на нем ставится какой-либо знак, на своем объявлении ни чего не ставится.

3 этап: раздаются обратно объявления, каждый считает количество снежинок, выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

15 минут

Рефлексия

Если бы вы были воспитателем, чтобы вы изменили в первую очередь? Есть ли в центре тот, с кем вы можете поделиться, рассказать о своих проблемах, кто может дать вам совет и выслушать? Каким по вашему должен быть друг? А вы являетесь таким другом?

Занятие 4

Цель: формирование представлений о семье, как одного из основных факторов социализации. Развитие групповой сплочённости.

Приветствие

Упражнение «Здравствуйте»

Начинает один из участников занятия. Обращаясь к соседу по левую сторону, с чувством радости от встречи проговаривает: «Здравствуйте...», выражая свое отношение к нему и голосом, и жестом, и улыбкой. Далее следующий участник обращается к своему соседу. В игре участвует вся группа.
5 минут

Разминка

Упражнение «Единство»

Цели: выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне, формирование эмоционально-волевого единства группы.

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все

участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Информационный блок

В жизни каждого человека семья занимает особое место. В семье растет ребенок, и с первых лет своей жизни он усваивает нормы общежития, нормы человеческих отношений, впитывая из семьи и добро, и зло, все, чем характерна его семья. Став взрослыми, дети повторяют в своей семье все то, что было в семье его родителей. В семье регулируются отношения ребенка к окружающему, в семье он получает опыт нравственности, моральных норм поведения. Семья рассматривается как самый малый социальный институт, как социальная ячейка общества. От состояния семьи зависит состояние государства. В семье родители и дети связаны духовной общностью. От уровня духовной культуры в семье зависит и уровень духовной культуры общества. Экономическое состояние семьи зависит от экономического состояния государства. От того, как ребенок приучен к труду и как подросток выберет профессию и будет готов к самостоятельному труду, будет ли семья «трудолюбивой» и от ее вклада в трудовую «копилку» общества немало зависит экономическое состояние общества.

Осуществляя социальную функцию, семья формирует в зависимости от ее культурного, социального и духовного уровня. Условия в семье, жилье, гигиена, особенности жизни и увлечения семьи – все зависит от социальной политики государства. Социализация в семье зависит от состава семьи. Сегодня нет больших семей, в которых живут и тети, и дяди, и дедушки, и бабушки. Социализация личности в семье зависит от отношений внутри семьи, авторитета и власти родителей.

Брак - это исторически меняющаяся социальная форма отношений между мужчиной и женщиной. Брак упорядочивает половую жизнь и устанавливает и супружеские, родственные права и обязанности с целью создания семьи, рождения и воспитания детей. Семья – это не только брачная группа, но и социальный институт. То есть в семье сосредоточивается система связей, система отношений не только супругов, но и детей, а также родственников.

Для каждого человека существует две семьи. Та, из которой он вышел, Семья – это созданная человеком интимная среда существования. Члены семьи связаны кровным родством (или близким к кровному), семья объединяет родственников, как живых, так и умерших, близких и дальних, известных и неизвестных. Одним из условий существования семьи являются взаимоотношения в семье. Как рождаются и воспитываются дети, как ведется хозяйство, как удовлетворяются интересы всех ее членов. Взаимопонимание, уважение, поддержка, понимание определяют взаимоотношения.

Развитие семьи проходит несколько стадий:

Первая стадия – первоначальное образование семьи, чаще, когда молодожены отделяются и уезжают из большой семьи.

Вторая стадия – рождение ребенка, семья состоит из двух поколений.

Третья стадия – семья из трех поколений, когда взрослые дети заводят семью. Они или остаются с родителями, или уезжают. Родители вступают в отношения с родственниками по браку их взрослых детей, любовниками или друзьями, которые могут стать фиктивными родственниками в качестве так называемых «жен» и «мужей». На этой стадии семья расширяется, или разрушается.

Четвертая стадия – когда все устоялось, дети устроились в отдельных семьях, родители идут на пенсию. В этот период крепнет семейная солидарность, дети могут поддержать родителей.

Пятая стадия – это период заботы о членах семьи, так как ее члены нуждаются в помощи. Забота падает на среднее поколение, так как они могут по состоянию здоровья заботиться о детях разведенной дочери, предоставить кров престарелым, помогать, уехавшим учиться, заботиться о тех, кто оказался без работы. Забота о престарелых или больных родителях – главная задача этой стадии семьи. Здесь больше всего стрессов и напряженности в отношениях. Со смертью старшего поколения изменяются роли в семье, ведущие роли передаются другому поколению.

Шестая стадия – заключительный период семейного цикла. С проявлением нового главы семьи не появляется новая семья, а продолжается первая ячейка, так как в семье существует неразрывная связь поколений.

Существует такое понятие, как коллективизм семьи, который зависит от внутрисемейных отношений, где нет конфронтации, противоборства супругов, существует забота и ответственность каждого члена семьи и семьи в целом, где дети помогают взрослым, труд взрослых воспринимается как жизненная потребность, где ценится добросовестность, трудолюбие, совместно решаются проблемы бюджета. Конфликты решаются быстро. Создание такой семьи – труд всех взрослых. Создание такой семьи – это влияние старших членов семьи, когда дети соблюдают традиции и нормы отношений. На отношения внутри семьи влияют успехи родителей на производстве, их роль и статус в общественной жизни и т.д.

Русский философ Иван Ильин писал, что семья – это частичка Родины. Он писал, что существует такое понятие, как ДОМ. Это стены, это место, где собирается семья. Это особые голоса, неповторимые скрипы, это родные люди. Однако в одном доме может быть неуютно, хотя в нем все чисто и аккуратно. Есть дом, который превращен в притон, в забегаловку, в проходной двор. Дом, как вокзал, куда сбегаются ночевать, а утром все врасыпную по своим делам. Есть дом – затвор, где человек скрывается от людей, от общения, от мира, от близких.

Сегодня родительская семья остается важнейшим институтом социализации подростков. Однако семья уже не обладает той самодовлеющей ролью, на которую она претендовала в предшествующую эпоху. Родительский авторитет уже не является абсолютным, теперь на место запрета и принуждения приходит убеждение. Моральный авторитет поддерживать гораздо труднее, чем власть, опирающуюся на силу, особенно

когда диапазон источников информации и выбор круга общения расширяется.

В каждой семье важны эмоциональный тон семейных взаимоотношений и преобладающий тип контроля и дисциплины. Эмоциональный тон отношений между родителями и детьми психологи представляют в виде шкалы, на одном полюсе которой стоят максимально близкие, теплые, доброжелательные

отношения (родительская любовь), а на другом - далекие, холодные и враждебные. В первом случае основными средствами воспитания являются внимание и поощрение, во втором – строгость и наказание. Множество исследований доказывают преимущества первого подхода. Ребенок, лишенный сильных и недвусмысленных доказательств родительской любви, имеет меньше шансов на высокое самоуважение, теплые и дружественные отношения с другими людьми и устойчивый положительный образ "Я". Изучение юношей, девушек и взрослых, страдающих психофизиологическими и психосоматическими нарушениями, невротическими расстройствами, трудностями в общении, умственной деятельности или учебе, показывает, что все эти явления значительно чаще наблюдаются у тех, кому в детстве не хватало родительского внимания и тепла. Недоброжелательность или невнимание со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. Эта враждебность может проявляться как явно, по отношению к самим родителям, так и скрытно. Безотчетная, немотивированная жестокость, проявляемая некоторыми подростками и юношами по отношению к посторонним людям, не сделавшим им ничего плохого, нередко оказывается следствием детских переживаний. Если же эта бессильная агрессия направляется внутрь, она дает низкое самоуважение, чувства вины, тревоги и т.д.

Эмоциональный тон семейного воспитания существует не сам по себе, а в связи с определенным типом контроля и дисциплины, направленных на формирование соответствующих черт характера. Разные способы родительского контроля также можно представить в виде шкалы, на одном полюсе которой высокая активность, самостоятельность и инициатива ребенка, а на другом - пассивность, зависимость, слепое послушание.

Наилучшие взаимоотношения старшекласников с родителями складываются обычно тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности. Поведение ребенка направляется в этом случае последовательно и вместе с тем гибко и рационально:

- родитель всегда объясняет мотивы своих требований и поощряет их обсуждение подростком;

- власть используется лишь в меру необходимости;

- в ребенке цениться как послушанию, так и независимость;

- родитель устанавливает правила и твердо проводит их в жизнь, но не считает себя непогрешимым; он прислушивается к мнениям ребенка, но не исходит только из его желаний.

Крайние типы отношений, все равно, идут ли они в сторону авторитарности или либеральной всетерпимости, дают плохие результаты. Авторитарный стиль вызывает у детей отчуждение от родителей, чувство своей незначительности и нежеланности в семье. Родительские требования, если они кажутся необоснованными, вызывают, либо протест и агрессию, либо привычную апатию и пассивность. Перегиб в сторону всетерпимости вызывает у подростка ощущение, что родителям нет до него дела. Кроме того, пассивные, незаинтересованные родители не могут быть предметом подражания и идентификации, а другие влияния - школы, сверстников, средств массовой коммуникации - часто не могут восполнить этот пробел, оставляя ребенка без надлежащего руководства и ориентации в сложном и меняющемся мире. Ослабление родительского начала, как и его гипертрофия, способствует формированию личности со слабым "Я".

Рост самостоятельности ограничивает и функции родительской власти. К старшим классам поведенческая автономия, как правило, уже весьма велика: старшеклассник самостоятельно распределяет свое время, выбирает друзей, способы досуга и т. д. "Значимость" для юношей и девушек их родителей и сверстников принципиально неодинакова в разных сферах деятельности. Наибольшая автономия от родителей при ориентации на сверстников наблюдается в сфере досуга, развлечений, свободного общения, потребительских ориентаций. Больше всего старшеклассникам хотелось бы видеть в родителях друзей и советчиков. При всей их тяги к самостоятельности, юноши и девушки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи старшим.

Многие волнующие проблемы они вообще не могут обсуждать со сверстниками, так как мешает самолюбие. Да и какой совет может дать человек, который прожил так же мало, как и ты? Семья остается тем местом, где подросток, юноша чувствует себя наиболее спокойно и уверенно.

«Фоторобот»

Цели: формирование творческого воображения, формирование умения абстрагироваться.

Один из участников должен составить портрет группы. Для этого нужно распределить между участниками группы следующие части тела: голову, шею, глаза, уши, рот, руки, ноги, плечи и т.д.

На упражнение отводится 15 минут.

Как вы думаете – есть сходство с образом группы?

В чём оно проявляется?

Что бы вы хотели сейчас изменить в портрете?

Упражнение «Позиция»

Цель: рефлексия взаимоотношений участников тренинговых занятий.

1. Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу тебе сказать", "Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.

2. Участники заполняют анкету «Обратная связь»

Ориентировочный текст анкеты:

Имя _____ Дата занятия _____

1. Сегодняшнее общение оказало на меня

большое впечатление 5-4-3-2-1 никакого впечатления

2. Я ощущал(ла) себя;

свободно 5-4-3-2-1 скованно

3. Наибольшее влияние на ход занятия, по моему мнению, имели:
а) _____ б) _____ в) _____

4. Лично мне очень мешало поведение

а) _____ б) _____ в) _____

Занятие 5

Цель: формирование представления о группе сверстников, как основных факторы социализации подростка.

«Приветствие»

Цель: приветствие друг друга и заряд положительными эмоциями. Разделитесь на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Поприветствуйте друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

Упражнение "В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу. Разбейтесь по парам, расскажите партнеру о том, в чем вам повезло в вашей жизни, поменяйтесь ролями. Поделитесь впечатлениями. 10 минут

Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: формирование умения давать обратную связь, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Обсуждаются результаты анкетирования, проведенного после первого цикла занятий (анкета "Обратная связь") 10 минут

Дискуссия

Я предлагаю вам обсудить следующую проблему: почему же группа сверстников так важна для подростка?

Ведущему необходимо направить дискуссию по следующим направлениям:

- общение со сверстниками оказывается важным каналом информации;
- группа сверстников становится для подростка своеобразной школой жизненного опыта.

Информационный блок

В литературе обычно говорится о влиянии группы сверстников на социализацию подростков, хотя этот институт оказывает влияние как до, так и после подросткового возраста. Почему же группа сверстников столь важна для подростков и всегда ли она имела для них такое значение? Можно попытаться ответить на этот вопрос, используя типологию культур Мид, которая выделяет три типа культур: постфигуративные, кофигуративные, префигуративные. В постфигуративных культурах практически нет изменений на протяжении жизни нескольких поколений, и очень ценится опыт стариков, у которых учатся младшие. Уже в кофигуративных культурах вырастает значение сверстников, так как опыт предыдущего поколения уже не всегда подходит для жизни следующего. Как дети так и взрослые в такой культуре многому учатся у сверстников. Изменения в кофигуративных культурах происходят значительно быстрее, чем в постфигуративных, но медленнее чем в префигуративных культурах, где они столь стремительны, что жизненный опыт родителей уже совсем не подходит для детей, и основным носителем новых образцов поведения является молодежь.

Судя по всему, наше общество находится где-то на пол пути между кофигуративной и префигуративной культурой, что и делает столь важной роль сверстников в процессе социализации, особенно у подростков. Почему именно для подростков? Очевидно по тому, что опыт старших им уже во многом подходит, а на опыт младших они не могут

еще ориентироваться, так как мы еще не настолько приблизились к префигуративной культуре.

Есть еще ряд причин делающих группу сверстников особенно важной именно для подростков. Общение со сверстниками оказывается важным каналом информации; по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которых им по тем или иным причинам не сообщают взрослые. Часто через сверстников подростки получают информацию по вопросам пола, и именно через этот канал транслируется молодежная субкультура. Кроме того, общение со сверстниками, это специфический вид деятельности и межличностных отношений. В ходе этого общения вырабатываются навыки социального

взаимодействия, увеличивает набор его социальных ролей, расширяется представление о собственной личности. По мнению Кона, включение в общество сверстников расширяет возможности самоутверждения ребенка, дает ему новые роли и критерии самооценок. По мере того как расширяется и обогащается круг его "принадлежностей", выражающийся словом "мы" ("мы - Ивановы", "мы - мальчики", "мы - старшая группа", "мы - октябрята" и т.д.), усложняется и образ Я".

Общение со сверстниками это еще и "специфический вид эмоционального контакта. Оно обеспечивает подростку чувство эмоционального благополучия и устойчивости, а также облегчает «автономизацию от взрослых». Для самоуважения подростка очень важно заслужить доброе отношение товарищей.

Подростковый возраст по многим причинам принято считать кризисным, поэтому неудивительно, что подростки, переживающие кризис, ориентируются именно на себе подобных, так как они переживают то же самое и могут лучше понять их, чем родители или другие старшие. Часто подростки настолько полно идентифицируются с группой сверстников, что отвергают все "чужое", выходящее за рамки ценностей данной группы. Как правило, это увеличивает остроту кризиса, делает более напряженными и конфликтными отношения со старшим поколением. Однако, такая нетерпимость распространяется не только на старших. Молодые люди могут становиться в высшей степени обособленными в своем кругу и грубо отвергать "чужаков", отличающихся от них цветом кожи, происхождением, уровнем культуры, вкусами и дарованиями, а часто забавными особенностями одежды, макияжа, жестов, временно выбранных в качестве опознавательных знаков "своих". Важно понимать (что не означает мириться или разделять) такую интолерантность как защиту против "помрачения" сознания идентичности." Такое стереотипное "идеологическое" видение себя и мира помогает подросткам справляться с кризисом и отсутствием более постоянной идентичности, (кризис идентичности подростков обуславливается тем, что они уже вышли из детского возраста, но еще не приняты в мир взрослых и не освоили принятые в этом мире роли).

Воздействие группы сверстников на социализацию происходит посредством определенных психологических механизмов, к которым относятся научение, подражание, заражение и идентификация.

Научение - процесс осознанного приобретения знаний и навыков, он присутствует в группах сверстников, хотя по своему значению и уступает другим механизмам. Подражание - один из главных механизмов социализации в группах сверстников, особенно сред подростков. Этот процесс, в отличие от научения, происходит бессознательно. В данном случае объектом подражания оказываются те сверстники, пользующиеся наибольшим уважением подростка, его референтная группа. Заражение - также бессознательный процесс, характеризующийся передачей эмоционального состояния при непосредственном общении. Так общим настроением заражается группа подростков, танцующих на дискотеке. Механизм заражения часто играет важную роль, влияя на принятие решений. Идентификация - отождествление себя с чем-либо. Очень важна для подростков, так как она позволяет ответить на вопрос "Кто я?", найти свое место в мире. Идентификация с группой сверстников выражается через символы. О том, с кем идентифицирует себя человек, говорят символы, выражаемые одеждой, украшениями, использованием специфического сленга, жестами и т.п.

Группа сверстников оказывает значительное влияние на социализацию современного подростка. Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у ребенка уже в 4 - 5 лет (по некоторым данным - даже раньше) и с возрастом неуклонно усиливается. Особенно значимой группой сверстников становится в подростковом возрасте, так как помогает разрешить многие психологические проблемы, связанные с трудностями переходного возраста. Группа сверстников становится для подростка своеобразной школой жизненного опыта, который не могут обеспечить другие институты, такие как семья или образовательные учреждения. В первую очередь, она дает опыт "горизонтального" общения, то есть общения с равными, опыт совместной деятельности, и усвоения связанных с этой деятельностью новых ролей.

От того, каковы ценности сегодняшней молодёжи, зависит её будущее и будущее общества в целом, поэтому важно прививать такие общественно-полезные ценности, которые являются вечными, которые существовали и в предшествующие времена. А недоверие к юности, её ценностям - это недоверие к своему будущему.

Очень часто приходится слышать от старшего поколения, что наша жизнь сегодня не та, что прежде, что наше общество должно измениться. Но что нужно сделать для этого? В первую очередь, только из глубокой убеждённости всех и каждого в том, что общество нуждается в коренном обновлении, вырастает энергия массового созидания, без которой немислим крутой перелом во всех сферах общественной жизни. Процесс обновления также предполагает небывалое повышение удельного веса творческого потенциала, которым так богата юность. У молодёжи всегда самые близкие и непосредственные отношения с будущим общества, поэтому необходимо взять курс на повышение ответственности и самостоятельности, расширения прав молодёжи. И, наконец, залог успешного разрешения проблем - в нерасторжимом единстве слова и дела.

В Советские времена под группой сверстников понимали различные идеологические организации - Пионеров, Октябрят и Юннатов, которые были открыто просоциальными, хотя и в те времена присутствовали так называемые «Дворовые» компании, существование которых отрицалось. Современные же подростки, рождавшиеся при недоразвитом социализме и живущие при зачаточной демократии имеют мало шансов послужить обществу, потому что в отличие от предшествующих поколений их отцов и матерей, современная Россия утратила идеологическую основу и не нуждается в них. Отсюда мы имеем толпы слоняющихся без дела подростков, которые так или иначе попадают в какие-то неформальные группы. Часто такие группы заменяют им семью, школу и всё на свете, потому как приведённые примеры в современных условиях уже не могут социализировать их правильно. Проще всего подростки вливаются в

нейтральные или асоциальные группы, не выступающие против демократического устройства.

Упражнение «Комплименты»

Цели: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения, формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга. Дается задание: «Вы можете, свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга».

Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку.

На упражнение отводится 10 минут.

Рефлексия

Ведущий еще раз обобщает теоретический материал, даваемый им по ходу занятия. Разбирает вместе с участниками группы их впечатления от проведенных занятий, отвечает на возникшие у них вопросы, подводит итоги совместной работы.

Упражнение «Колпак»

Цель: Разрядка, смех, ощущение цельности группы.

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если он не треугольный, то это не мой колпак» Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов. 5 минут

Занятие 6

Цель: формирование коммуникативных навыков и умений

Приветствие «Олени»

Участники образуют два круга (внешний и внутренний), встают лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? А хотите узнать, как они это делают?». Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершении приветствия нужно потопать ногами! После этого внешний круг смещается на 1 человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение. 5 минут

Внимание! Это упражнение не подходит для разрозненной, мало знакомой группы, т. к. плохо знакомым людям может быть неприятен телесный контакт.

Упражнение «Моль»

Цель: активное вовлечение участников тренинга в игровой процесс, поднять общий тонус группы.

Особенность: проводится стоя.

Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как "хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее в доме развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли". Далее ведущий предлагает всем участникам группы "убить по 10 штук моли", и первый демонстрирует "убивание моли" хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии. 5 минут

Мозговой штурм «Что же такое общение?»

После «мозгового штурма» можно провести самооценку коммуникативных навыков и умений каждого участника. Ведущий рисует на доске (или вывешивает заранее подготовленный рисунок) "лестницу коммуникативного мастерства". Левый край - мастер коммуникации, правый - уровень мастерства. Задача - найти свое место на этой лестнице и встать туда, в соответствии со своими собственными представлениями. В конце занятия можно повторить эту процедуру с разными вариантами добавлений. Например, каждому из участников проранжировать других по уровню коммуникативных способностей в начале занятия и по его итогу.

Информационный блок

Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации. Может быть вызвана недостаточным самоконтролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией и т. д. Каждый из нас учится ему в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Можно ли научиться общению, не используя для этого только свой реальный опыт? Да, и сделать это при помощи игры. Игра - это модель жизненной ситуации, в частности общения, в процессе которой человек приобретает определенный опыт. Кроме того, совершая ошибки в искусственной ситуации общения, человек не чувствует той ответственности, которая в реальной жизни неизбежна. Это дает возможность больше пробовать, проявлять творчество, искать более эффективные формы взаимодействия друг с другом и не бояться "поражения".

Общение может быть вербальным и невербальным. Речь звучащая - это вербальное общение. Мы используем речь как средство общения. Как речь нельзя свести к общению (существует внутренняя речь - инструмент мышления), так и общение не сводится к речи.

Средства общения:

«Околоречевые» (паралингвистические) средства общения. Интонации, качество голоса (голос уверенный - неуверенный, расслабленный - напряжённый). Попробуйте несколько раз повторить скороговорку «черепаша не скучая, час сидит за чашкой чая» так, чтобы она поменяла своё значение.

Намеренные искажения речи как средство общения (например, подростковый сленг как инструмент разделения на своих и чужих). Приведите примеры. «Надречевые» (экстралингвистические) средства общения. Паузы в высказываниях, покашливание, смех. Плач, ит.л. возможность использования этих средств как для

подачи информации (например, покашливание часто означает, что разговор пора завершать), так и для привлечения внимания к себе.

Невербальные каналы коммуникации:

- глаза и контакт с помощью взгляда;
- лицо и лицевая экспрессия;
- жесты;
- позы;
- тактильные ощущения (касания);
- дистанция во время общения.

Движения как средство общения. Жесты – движения, за которыми закреплено определённое значение: кивок головой, сжатый кулак ит.п. культурная обусловленность жестов (В России кивок знак согласия и приветствия, а в Болгарии знак отказа). Мимика – движения лицевых мышц, обычно выражающие чувства и эмоции. Пантомимика – движения частей тела, которые несут определённую информацию, но в отличие от жестов не имеют жёстко закреплённого за собой значения. Прочие средства общения: общая манера общения. Особенности одежды ит.п.

Пространственно – временные характеристики общения. Тактильные контакты. Время, место, ситуация общения. Дистанция между партнёрами как отражение степени близости: а) интимная – 0 – 45 см; б) личная – 45 – 120 см; в) социальная – 120 – 400 см; г) публичная – 4 - 7, 5 м.

Упражнение «Визуальное чувствование»

Цель: совершенствование перцептивных навыков восприятия и представления друг друга.

Все садятся в круг. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников, и через 2-3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы. В течение 1-2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение. Задание; каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

Упражнение «Метафора»

Цели: формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения, овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

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

Задание:

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

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

На упражнение отводится - 15мин.

Упражнение «Шишки, желуди, орехи»

Цель: Разрядка, концентрация внимания.

Группа разбивается на тройки и встают в колонки по трое, лицом в круг. Первые в колонке - шишки, за ними - желуди, за ними - орехи. Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов и все названные должны найти себе место впереди любой другой тройки и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим. 5 минут

Рефлексия

Какая информация вам показалась наиболее интересной?

Какая информация была для вас новой?

Хочет ли кто-то отметить наиболее понравившиеся упражнения или те, которые вызвали у вас напряжение?

Занятие 7

Цель: овладение навыками эффективного слушания.

Приветствие

Ведущий предлагает ребятам за условное время (1 минута) поздороваться друг с другом, пожав друг другу руки и сказать при этом одно слово – пожелание

Кому удалось поздороваться со всеми участниками?

Кто какие пожелания получил?

Упражнение «С закрытыми глазами»

Все участники занятия садятся в круг. «Закройте глаза. Встаньте и с закрытыми глазами, не произнося ни слова, поменяйтесь местами. Попробуйте не смеяться. Теперь возьмите правой рукой руку соседа..., подержите в своей руке. Старайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть любой сосредоточит внимание только на том, что слышит, пусть некоторое время слушает и узнаёт звуки, которые к нему доносятся (1 минута)... Все еще не раскрывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, которых вы касаетесь. Постарайтесь определить, какая ладонь теплее, какая — холоднее, была ли это ладонь соседа по правую сторону или по левую сторону (30 сек.)... С закрытыми глазами разомкните руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, ощутите, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как двигается грудная клетка при каждом вдохе и выдохе (1 минута) ... Предположите, кто сидит с вами рядом. Попробуйте сосчитать каждый выдох и на пятый — откройте глаза...»

Угадали ли вы того, кто оказался с вами рядом.

По каким признакам вы угадали.

Упражнение «Пойми меня»

Цели: формирование паралингвистических и оптокинестических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль "глухого-и-немого": он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль "глухого и паралитика": он может говорить и видеть; третий "слепой-и-немой": он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи. 15 минут

Информационный блок

Многочисленные исследования показывают, что успех человека на 80% зависит от его коммуникативной компетентности. Неумение общаться с окружающими людьми может

оказаться одной из решающих причин неуспешной социализации. Статистика говорит, что семеро из десяти уволенных расстаются со своим местом не потому, что не справляются со своими обязанностями, а из-за конфликтов с сотрудниками и руководителями, также восемь человек из десяти не проходят предварительное собеседование с работодателями при приеме на работу по причине неэффективного общения.

Непродуктивность в общении может быть связана как с отсутствием данного умения, так и с трудностью его практической реализации (утомление, невнимание, условия деятельности, особенности ситуации и др.). В подтверждении сказанного ведущий аргументировано апеллирует к тем случаям, когда участники дискуссии "пропускали" высказывания других или искажали предметные позиции при воспроизведении разговора по памяти. Можно также сослаться на примеры, взятые у Д. Карнеги, И. Атватера, о том, как важно быть внимательным слушателем.

Инструкция: Вашему вниманию предлагается методика на определение степени выраженности умения слушать другого человека.

Перед Вами 16 вопросов, на каждый из которых Вы должны ответить утверждением "да" или "нет". Следует помнить, что нет "правильных" или "неправильных" ответов, т. к. люди различны и каждый высказывает свое мнение. Главное, старайтесь отвечать честно, не пытайтесь произвести благоприятное впечатление, ответы должны соответствовать действительности. Свободно и искренно выражайте свое мнение.

1. Ждете ли Вы терпеливо, пока другой кончит говорить и даст Вам возможность высказаться?
2. Спешите ли Вы принять решение до того, как поймете сущность проблемы?
3. Слушаете ли Вы лишь то, что Вам нравится?
4. Мешают ли Вам слушать собеседника Ваши эмоции?
5. Отвлекаетесь ли Вы, когда собеседник излагает свои мысли?
6. Запоминаете ли Вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Мешают ли Вам слушать предубеждения?
8. Прекращаете ли Вы слушать собеседника, когда появляются трудности в его понимании?
9. Занимаете ли Вы негативную позицию к говорящему?
10. Всегда ли Вы слушаете собеседника?
11. Ставите ли Вы себя на место говорящего, чтобы понять, что заставило его говорить именно так?
12. Принимаете ли Вы во внимание тот факт, что у Вас с собеседником могут быть разные предметы обсуждения?

13. Допускаете ли, что у Вас и у Вашего собеседника может быть разное понимание смысла употребляемых слов?

14. Пытаетесь ли Вы выяснить тот факт, чем вызван спор: разными точками зрения, постановкой вопроса и т.п.?

15. Избегаете ли Вы взгляда собеседника в разговоре?

16. Возникает ли у Вас непреодолимое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него или в пику ему, опередить его в выводах?

Обработка результатов подсчитывается количество ответов.

Интерпретация

- 6 баллов и ниже свидетельствуют о низкой степени выраженности умения слушать других, о направленности в ходе общения на себя (т. е. удовлетворение своих притязаний вне зависимости от интересов партнера). Снижена чувствительность в оценке текущей ситуации - когда молчать и слушать, а когда говорить. Необходимо обучение навыкам эффективного слушания.

- от 7 до 10 баллов - средняя степень выраженности умения слушать собеседника. Данное умение скорее проявляется ситуативно и зависит от личной значимости (заинтересованности) получаемой информации. Требуется совершенствование навыков и приемов активного слушания.

- 10 баллов и выше свидетельствуют о явно выраженном умении слушать других вне зависимости от личной значимости получаемой информации. Такой человек является эффективным работником (если в основе деятельности лежит общение с людьми).

Типичные приёмы слушания:

1. ГЛУХОЕ МОЛЧАНИЕ

2. УГУ-ПОДДАКИВАНИЕ ("ага", "угу", "да-да", "ну", кивание подбородком и т.п.).

3. ЭХО - повторение последних слов собеседника.

4. ЗЕРКАЛО - повторение последней фразы с изменением порядка слов.

5. ПАРАФРАЗ - передача содержания высказывания партнера другими словами.

6. ПОБУЖДЕНИЕ - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("Ну и...", "Ну и что дальше?", "Давай-давай" и т.п.).

7. УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ - вопросы типа "Что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический".

8. НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ - вопросы типа "Что-где-когда-почему-зачем", расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.

9. ОЦЕНКИ, СОВЕТЫ

10.ПРОДОЛЖЕНИЯ - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, "подсказывает слова".

11. ЭМОЦИИ - "ух", "ах", "здорово", смех, "ну-и-ну", "скорбная мина" и пр.

12.НЕРЕЛЕВАНТНЫЕ И ПСЕВДОРЕЛЕВАНТНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально ("а в Гималаях все иначе" и следует рассказ о Гималаях, "кстати, о музыке..." и следует информация о гонорарах известных музыкантов).

Упражнение «Да»

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, « Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да". 10 минут

Упражнение «Передача движений по кругу»

Цели: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии.

.

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз. 10 минут

Упражнение «Диспут»

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники "загара", "курения", "раздельного питания" и т.д.

Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди.

Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать уступчивостью и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду").

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, "Да, Вы меня поняли правильно" легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафраза удалось добиться уточнения позиций участников "диспута".

Рефлексия

Как можно понять выражение «активное слушание»?

Как вы думаете, поможет ли вам в общении знание о приёмах активного слушания?

Занятие 8

Цель: формирование представления о человеческих чувствах и эмоциях.

Приветствие «Хором»

Ведущий предлагает участникам поздороваться друг с другом хором. Один участник произносит любое, в несколько слов, приветствие, пожелание.

5 минут

Организационный момент

Участникам группы предлагается подумать, насколько хорошо они разбираются в эмоциональных состояниях других людей, могут ли читать эти состояния по невербальным признакам (мимика, жесты, поза, интонация).

Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: выявить способности участников различать эмоции по выражению лица. Участникам предлагается набор картинок, на которых изображены лица. Нужно определить, какая эмоция передается через выражение лица.

В конце упражнения необходимо провести обсуждение, по каким признакам участники определяли эмоциональное состояние (брови, губы, глаза).

После этого ведущий вносит уточнения в ответы учащихся. 10 минут

Информационный блок

Мини-лекция о человеческих эмоциях, функциях эмоций, об их проявлении в жизни человека, как это влияет на наше соматическое состояние, как происходит формирование чувств (материал можно взять из учебника Немова Р.С. Психология. Ч I. Гл. «Эмоции»).

Групповая дискуссия

- Что же такое чувство?
- Как проявляются наши чувства?
- Откуда появляются эмоции?

Сегодня мы говорим о мире эмоций и чувств и о том, насколько важно уметь распознавать свои чувства и управлять ими, грамотно выражать их.

Назовите чувства и эмоции, которые вы знаете.

(Участники тренинга называют различные чувства, среди которых: обида, агрессия, злость, грусть, скромность, робость, усталость, удовольствие, уныние, безразличие, счастье, веселье, вина, удивление, глупость, радость, печаль, гнев, страх, любовь, и др.)

Эмоции являются исходным импульсом, на основе которого возникают чувства, это видимые проявление чувств, не вполне тождественным им. Эмоции отражаются в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношения человека к миру и людям. К классу эмоций относятся: настроения, чувства, аффекты, страсти и стрессы. Главная функция эмоций - лучшее понимание людьми друг друга, не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным является, например, тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, удивление. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных переживаний, передаются другим людям, лежат в основе переживания.

Чувства носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к высшим ценностям и идеалам.

Мы привыкли делить чувства на негативные и позитивные. Эта установка часто порождает и объясняет существующие запреты на чувства, когда стыдно

проявить свой страх, не стоит выказывать гнев, нельзя говорить о горе, поэтому важная установка для нашего занятия – снятие запрета на чувства. Чувства не могут быть плохими или хорошими: они существуют, они есть. Плохое или хорошее – определение, которое можно (и то не всегда) применить к поведению., но не к чувствам. Тем не менее, мы предлагаем делить чувства на конструктивные и деструктивные.

Конструктивные чувства заряжают человека энергией, и хотя нам кажется, что горе делает нас слабыми, это не совсем так: горе учит самостоятельности, умению построить жизнь после потери, найти новые ресурсы. Деструктивные чувства изнуряют человека, делают его слабым, открытым для манипуляции и склонным к манипуляции. Мы исходим из предположения, что деструктивное заменяет конструктивное, можно сказать так, что деструктивное - это болящее чувства, которому нужна помощь.

Чувства

Конструктивные	деструктивные
<p>Любовь – понимание и принятие, сопереживание, умение прощать, привязанность, баланс интимности и уважение границ.</p>	<p>Вина – на первой стадии человек обвиняет себя: «Я тебе всю жизнь испортил (а)», а затем начинает думать: «Ты мне всю жизнь испортил (а)»</p>
<p>Гнев – умение выразить своё недовольства, защита своих границ и прав в случае из нарушения</p>	<p>Ненависть, брезгливость, раздражение – невозможность выразить свой гнев приводит к тому, что человек выпускает своё недовольство понемногу: шпильками, уколами и т.д.</p>
<p>Страх – знание своих возможностей и ограничений, их принятие, принятие</p>	<p>Тревога – вызвана стремлением всё взять под контроль, исключить случайность</p>

ситуации, где контроль невозможен	
Горе – принятие самостоятельности, необходимости «платить» за любовь и привязанность: когда любишь, всегда обрекаешь себя на утрату	Утрата – болезненная сосредоточенность на том, как всё бы было бы, если бы потери не случилось

Упражнение «Назови чувство»

Цель: закрепить названия разнообразных эмоций и чувств.

Здесь уместно перед тем, как начать игру, вывесить на доске таблицу со списком базовых эмоций и чувств. Сделать это нужно потому, что, как правило, у детей крайне скудное представление об их количестве и разнообразии. Затем предложить участникам, передавая, мяч по кругу, называть два противоположных чувства.

Что вы получили в результате выполнения этого упражнения? Очень важно, чтобы дети сделали вывод о многообразии чувств. 5 минут

Упражнение «Работа с негативными переживаниями»

В начале этого упражнения уместно спросить участников, как они понимают слово «обида», насколько это нарушает их личностное пространство, становится ли обида фильтром общения. Сделать уточняющие разъяснения, рассказав о том, что в состоянии обиды человек выбирает только негативную информацию. Это создает пониженное настроение, лишает человека способности трезво посмотреть на себя и на окружающих.

Затем выбираются три пары, которым предлагается по очереди проиграть конфликтные ситуации, которые заданы на карточках (лучше взять сцены из школьной жизни). Затем идет групповое обсуждение по вопросам. Вначале рассказывают те, которые наблюдали, а затем те, которые были участниками. Это уместно сделать потому, что конфликтующие часто в гневе не замечают, насколько мелочны и вздорны их конфликты и как они неприятно выглядят. Важно, чтобы по ходу игры конфликтующие стороны нашли компромисс.

Вопросы к «актерам»:

Какие чувства вызывал у вас соперник?

Когда вы начали чувствовать, что появляются негативные эмоции?

Как при этом вели себя ваши мышцы, почувствовали ли вы, что изменилось выражение вашего лица и поза?

Стало ли вам легче, когда вы осознали, что злитесь или боитесь?

Пытались ли вы преодолеть негативные эмоции и объяснить свое состояние

сопернику? Как вы справились с обидой?

Какое чувство вы испытали в конце? Что помогло или помешало успешно разрешить конфликт?

Вопросы к наблюдателям:

Какие чувства вызывали у вас конфликтующие стороны?

Что вам хотелось сделать?

Как вы распознали невербальные выражения чувств?

Были ли основания для обиды? Что происходит с человеком, когда он обижается?

Можно ли в состоянии обиды, правильно оценивать ситуацию? 20 минут

Упражнение «Мои обиды»

Всем участникам раздаются небольшие листочки, на которых им предлагается написать все свои обиды на тех, кто этого заслужил, с их точки зрения. Затем учитель просит сложить все в железное ведро и сжечь. И пока горят обиды, каждый мысленно, можно хором, говорит: «Я прощаю всем свои обиды, потому что обиды разрушают меня, делают меня слабым. Я могу управлять своими эмоциями». 5 минут

Тест «Конфликтная ли вы личность?»

Тест можно использовать из любого источника, но чтобы в нем было не более 10 вопросов, потому что обработка происходит сразу же.

Инструкция. Оцените по 7-бальной шкале, насколько в вас представлено каждое свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – что оно не проявляется никогда, т.е. для вас характерно его противоположность, описанная в правой части таблицы.

Обработка интерпретация результатов: посчитайте общую сумму баллов и оцените свою степень конфликтности.

60 и более баллов – высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищете повод для споров. Не обижайтесь. Если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности?

50-60 баллов – выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете своё мнение, даже если это может повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

15-30 баллов – конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношения с окружающими.

1. Рвётесь в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьётесь своего, если будете рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что если будете возражать, не добьётесь своего

<p>4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов</p>	<p>7 6 5 4 3 2 1</p>	<p>Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов</p>
<p>5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента</p>	<p>7 6 5 4 3 2 1</p>	<p>Рассуждаете о спорных вопросах в отсутствии оппонента</p>
<p>6. Не смущаетесь, если попадёте в напряжённую обстановку</p>	<p>7 6 5 4 3 2 1</p>	<p>В напряжённой обстановке чувствуете себя неловко</p>
<p>7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер</p>	<p>7 6 5 4 3 2 1</p>	<p>Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции</p>
<p>8. Не уступаете в спорах</p>	<p>7 6 5 4 3 2 1</p>	<p>Уступаете в спорах</p>
<p>9. Считаете, что люди легко выходят из конфликтов</p>	<p>7 6 5 4</p>	<p>Считаете, что люди с трудом выходят из конфликтов</p>

	3 2 1	
10 Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

Рефлексия.

Все участники высказываются, что понравилось, что удивило, что больше всего запомнилось, что не понравилось, что они приобрели для изменения собственного отношения к эмоциям и управлению ими.

После этого уместно будет дать домашнее задание.

Предложить ребятам анонимно ответить на следующие вопросы:

Как обычно вы ведете себя, когда слышите обидные замечания?

Как эффективнее вести себя в таких случаях?

Это будет способствовать закреплению полученных знаний.

Занятие 9

Цель: самопознание участников; коррекция восприятия себя; определение взаимоотношений в группе.

Приветствие «Здравствуй друг»

Ведущий предлагает участникам поздороваться друг с другом, как со старым добрым другом, которого не видел очень давно.

«Мозговой штурм»

Материалы: листы формата А-1, маркеры.

Ведущий предлагает участникам распределиться на малые группы. В малых группах при обсуждении необходимо решить, какое 10-е качество, важное для межличностных отношений. (Обсуждение -10 мин.)

Свойства, важные для личностных отношений:

Эмпатия - понимание через чувствование: что другой переживает, как он видит мир, других и себя. Плюс способность свое понимание другого ему донести.

Принятие другого - внутреннее разрешение другому быть таким, какой он есть, и всегда внутреннее положительное к нему отношение: доброжелательность, терпимость, уважение, любовь.

Принятие себя - все то же к самому себе.

Открытость - основанная на доверии к окружающим готовность, в случае необходимости, открыть им мысли и чувства, разрешение-смелость искренне говорить о себе и своей жизни.

Инициативность и ответственность - активность, склонность «идти вперед», начинать самому и отвечать за все, что происходит вокруг, на основе видения своего личного вклада.

Конструктивность - позитивная, созидательная нацеленность на будущее. При обсуждении - это готовность поддержать все дельное и разумное в том, что говорят другие, при столкновении с проблемами - не переживания, а действия, во взаимоотношениях - строительство нужных отношений.

Дипломатичность - умение обходить «острые углы» и находить разумные компромиссы.

Артистизм - способность часто интуитивно перевоплощаться и убедительно играть роли, подчиняя себе и свое тело, и свою душу.

Мудрость - умение смотреть на все происходящее с высоты истории и высших ценностей, мелочи видеть мелочами, в настоящем видеть перспективу, любые жизненные события воспринимать как уроки и тренировку, умея при этом наслаждаться сегодняшним днем.

Ведущий организует обсуждение в кругу, задавая следующие вопросы:

Кто был самым деятельным в процессе обсуждения?

Кто был самым творческим в процессе обсуждения?

Кто лучше всего действовал в работе?

Кто отвлекал? (т.е. кто как себя проявил во время обсуждения).

Какое 10-е качество важно в межличностных отношениях?

Ведущий просит поднять руки участников, которые: что-то узнали нового о себе в процессе работы в упражнении; по-новому увидели других ребят; кому высказывания участников о них помогли увидеть себя по-другому.

Упражнение «Разминка»

Цели: снятие напряжения, усталости; развитие чувства собственного тела.

Участники становятся в круг, вытягивают руки вперед, одна ладонь направлена вверх, другая - вниз, и ритмично счету от 1 до 20 (счет вслух) меняют положения кистей рук.

Затем, сохраняя это движение, добавляют шаги ногами, считая вслух от 20 до 1. После, сохраняя эти движения, считая от 1 до 20 и обратно вслух, следят глазами за движениями руки ведущего. Движения руки ведущего могут быть: быстрые/медленные, горизонтальные, диагональные, с разным ритмом.

Упражнение-игра «Я среди людей»

Цели: оказание помощи участникам в соотношении самооценки с оценкой членов группы в межличностных отношениях.

Материалы: листки с вопросами.

Работа в малых группах.

Участники распределяются в малые группы по 5 человек. Каждая группа выбирает своего первого водящего. Он встает перед своей группой, а ведущий предлагает группе присмотреться к нему. После этого ведущий раздает листки с вопросами в каждую группу и каждому водящему. (Приложение № 3.) Водящий выходит за дверь. Задача группы - составить свое мнение о человеке по этим вопросам (каждый говорит несколько слов на каждый вопрос о водящем, и все это записывают), задача водящего - догадаться, какое впечатление создалось о нем у группы. Когда группа определилась, зовут водящего, и он, с помощью вопросов, начинает формулировать, что будет о нем говорить группа. Если он отгадывает плохо, группа дает ему еще время, пока он не отгадает хоть что-нибудь, однако затягивать процесс не нужно. Время водящему - 3 мин. После водящий зачитывает то, что о нем написала группа, листок дарят ему на память. Он может выразить свои чувства по поводу того, что группа написала о нем. Потом выбирается следующий водящий и т.д., пока каждый из участников малой группы не побывает в роли водящего.

«Я среди людей»

Вопросы для определения представления о человеке в межличностных отношениях:

Вопросы относительно манеры общения:

Насколько выражена у этого человека синтонность в общении (другими словами, комфортно ли с ним общаться)?

Рядом с ним тепло или не очень и почему?

Доброжелателен ли он или не упустит случая уколоть

Внимателен ли этот человек или рассеян?

Слушает ли он других или только себя?

Интересуется ли другими или только собой?

Открыт или держит на расстоянии?

Инициативен или, скорее, выжидает?

Другие ваши наблюдения, замечания, пожелания...

Вопросы по стилю поведения:

Кого играет?

Чего добивается?

Чего избегает?

Чем обаятелен, а чем не очень?

Самые привлекательные черты этого человека?

Самые непривлекательные?

Ведущий организует обмен мнениями в общем кругу, каждому предлагается высказать свое мнение по следующим вопросам: Совпало ли ваше представление о себе в межличностных отношениях с впечатлениями других?

Опишите ваше состояние после упражнения.

Упражнение «Прощание»

Цели: формирование чувства собственного достоинства; принятие членами группы друг друга.

Работа в кругу. Все участники встают в круг. Ведущий предлагает каждому, по очереди, попрощаться с группой, любым способом высказать пожелания группе на будущее.

Список литературы.(БЛОК 1)

1. Аксёнов И.Н. Социализация подростков. - М., МАИ, 1996.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., Аспект пресс, 1996.
3. Волков Ю.Г., Добренков В.И., Кадария Ф.Д., Савченко И.П., Шаповалов В.А. Социология молодёжи/ Под ред. проф. Ю.Г. Волкова. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2001.
4. Ковалёва Т.В., Степанова О.К. Подростки смутного времени//Социс 1998, №8.
5. Молодёжь и демократизация советского общества: Социологический анализ. Под ред. С.А. Шавеля, О.Т. Манаева. - Минск: Навука - тэхника, 1990.
7. Морозов В.В., Скробов А.П. Противоречивость социализации и воспитания молодёжи в условиях реформ // Социально-политический журнал. 1998, №1.
8. Никольский Д. Социология молодёжи (Молодёжный экстремизм и молодёжная
10. Скробов А.П. К вопросу о воспитании молодёжи в условиях реформ.//Социально-

политический журнал 1996, №4. 6. Молодёжь новой России: Какая она? Чем живёт? К чему стремится? // Аналитический доклад Российского независимого института социальных и национальных проблем по заказу московского представительства Фонда им. Ф.Эберта/ Л. Бызов, Н. Давыдова и др.; рук-ль группы М. Горшков. - <http://referat.kulichki.net/000/07/more2.html> 9. Перов И.М Неформальные молодёжные объединения/ <http://www.romic.ru/referats/0701.htm>

БЛОК 2

«Как стать уверенным в себе человеком?»

Описание проблемы:

Корни такой проблемы, как неуверенность в себе, чаще всего следует искать в детстве теперь уже взрослого человека. Как часто родители, подавляя свободу своих детей, призывая их сдерживать искренние эмоции и чувства, убеждая, что такое поведение и является хорошим. Тем самым они, сами того не желая, способствуют формированию у детей страхов, агрессии, а в итоге неуверенности в себе. Задача занятий с элементами тренинга «Как стать уверенным в себе человеком?» состоит в том, чтобы прояснить возможные причины трудностей и невзгод, возникающих в жизни подростка и предложить для работы с ними некоторые приёмы и упражнения. Занятия направлены на то, чтобы участники занятий смогли научиться распознавать свои чувства, исследовать и проработать собственные страхи и сопротивления, которые тормозят личностное развитие и мешают достичь поставленных целей.

Цель программы: научить подростков уверенному самоутверждению и отстаиванию своих прав в официальных и межличностных отношениях. Научить отличать уверенное поведение от агрессивного и пассивно-неуверенного.

Задачи цикла занятий:

Личностный рост участников занятий;

Развитие их самопознания;

Понимания себя и самопринятие;

Коррекция поведения;

Обретение навыков конструктивного общения с другими.

Ожидаемые результаты:

Участники занятий научатся лучше разбираться в себе, осознают свои эмоциональные проблемы, получат навыки формирования эффективной жизненной позиции, получат возможность осознать собственные мотивы достижения целей. В ходе занятий подростки познакомятся с защитными механизмами психики, получат навыки понимания и конструктивного взаимодействия с людьми.

Деятельность в рамках программы:

Условия проведения

Цикл занятий «Как стать уверенным в себе человеком» состоит из 8 занятий. Каждое занятие рассчитано на 1 академический час, частота проведения – 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в помещении, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений.

Структура занятий

Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определённой последовательности:

Упражнения – активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологического барьера в общении.

Разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу.

Упражнения, направленные на формирования адекватной самооценки.

Упражнения, предназначенные для развития способностей планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения.

Упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их разрешению.

Групповые дискуссии и мозговые штурмы, как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.

Рефлексия – подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и тренерами.

В состав каждого занятия входит **информационный блок**, раскрывающий предложенную тему.

Состав участников

Программа рассчитана на несовершеннолетних 13-15 лет.

Требования к ведущим: ведущие должны работать по специальности педагог, педагог – психолог, социальный педагог и обладать достаточным опытом в проведении групповых занятий.

Срок реализации

Условия проведения

Два месяца, одно занятие в неделю.

Для отслеживания эффективности занятий составлен опросник для участников, по результатам которого может быть прослежена результативность тренинговых занятий, обозначены пожелания участников. Спустя месяц после окончания цикла будет проведена диагностика эффективности занятий «Как стать уверенным в себе человеком».

Занятие 1

Моё уникальное «Я»

Цели занятия:

создание условий для развития рефлексии подростков;

развитие рефлексии подростков путём обращения к проективным формам и обратной связи с одноклассниками.

Упражнение «Потягушки»

Упражнение - активатор способствует снятию эмоционального напряжения, эмоционального барьера при общении, поднятия мышечного тонуса участники берутся за руки, крепкожимают друг другу руки и начинают поочередно потягивать друг друга на себя: один тянет всех на себя – все тянут его к себе.

Упражнение «Импульс»

Упражнение способствует установлению межличностного контакта. Участники игры берутся за руки. Ведущий лёгким пожатием передаёт импульс соседу, тот передаёт следующему, и так далее. При этом участники смотрят только друг на друга. задать импульс может любой участник, несколько участников, затем расспросить, кто сколько импульсов получил.

Ведущий:

Что значит, вести себя уверенно? Можно ли стать уверенным в себе, если до этого вы не чувствовали в себе этих способностей? Да и способность ли это – уверенное поведение, наверное, вы часто слышали это как пожелание или порицание: «Перестань стесняться, будь увереннее», «Где твоё чувство собственного достоинства», «Не нужно сомневаться, где твоя уверенность?!»

В слове уверенность так много смыслов, что психологи часто используют другое слово для обозначения уверенного поведения (от англ. assertive – отстаивающий свою точку зрения, напористый, защищающий свои права).

Групповая дискуссия «Чем люди отличаются друг от друга»

- внешность;
- манеры;
- привычки;
- характер;
- темперамент.

Блок упражнений «Чего я боюсь?»

Упражнения этого блока помогают лучше разобраться с эмоциональным компонентом неуверенности в себе и определить уровень социальных страхов, часто тесно связанных с проблемами в отношениях.

Упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся»

Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе зоны страха и найти такие вещи, которых вы боитесь. хотя многие этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему: «Я боюсь чего-то, хотя этого не боятся другие». Задача каждого – найти в себе минимум 3 страха.

Обсуждение:

Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголённых проводов, диких хищных животных, автомобилей, несущихся на огромной скорости. Но бывают

страх менее рациональные, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос преподавателю. Можем ли мы среди названных страхов найти абсолютно рациональные или абсолютно нерациональные?

Комментарии

Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает с себя, открыто сообщая о том, чего он лично боится. Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Да, действительно, это бывает страшно, этого стоит опасаться» тренер фиксирует все названные страхи, отмечая их авторство.

Обычно формулирование собственных страхов не вызывает у участников особых трудностей, если возникают слишком большие паузы, то можно предложить участникам самим называть того, кто будет говорить следующим или бросать маленький мячик на котором написано «Мой страх».

Упражнение «Я не боюсь, а многие боятся».

Ваша задача будет состоять в том, чтоб обнаружить в себе „зоны смелости" и найти такие действия, совершать которые в не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: „Я не боюсь чего-то, хотя этого боятся и (или) не могут многие люди".

Обсуждение

Задача каждого - произнести 3 подобные фразы. Возможно, кто-то из вас заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники, группы. Скажите, пожалуйста, им об этом.

Комментарии

Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает сам такой, например, фразой: «Я не боюсь проводить тренинги, хотя этого боятся и не умеют многие люди». В случае, если группа надолго замолкает тренер или со-тренер могут произносить страховочные фразы «Я не боюсь критики, хотя ее боятся многие люди », «Я не боюсь выступать публично, хотя этого боятся или могут многие люди».

Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Прекрасно, замечательно, хорошо, здорово!» и фиксирует в протоколе названные «Зоны смелости» отдельно для социальных и биологических страхов. Эти данные могут пригодиться для тренировки самоподкрепления и поощрения других людей.

Если возникают слишком большие паузы, то участникам предлагается самим называть того, кто будет говорить следующим, или бросить ему игрушечный мячик, на котором написано: «зона смелости». После выполнения этих двух упражнений часто можно обнаружить пары участников, один из которых не боится того, чего боится другой. В этом случае можно использовать упражнение. Как же ты научился этого не бояться?»

Упражнение «Как же ты научился этого не бояться?»

Тренер проверяет свои записи и составляет пары участников, в которых один боится того (или примерно того), чего не боится другой.

Инструкция

«Наша задача будет состоять в том, чтобы выяснить, каким образом другой участник группы научился не бояться того, чего боимся мы. Для этого нам потребуется сформировать пары, и это мы сделаем следующим образом.

Сначала просто найдите того, кто в предыдущих упражнениях говорил, что он боится чего-либо, чего вы сами не боитесь. Те, для кого не нашлось пары, просто поговорите друг с другом, чтобы найти такие вещи».

«Теперь, пожалуйста, постарайтесь выяснить у партнера, что ему помогло или помогает не бояться».

«Какие способы формирования смелости мы узнали из наших диалогов?» Результатом должен стать перечень разных способов борьбы со страхом.

Комментарии

Часто такие разговоры наталкиваются на то, что один из участников заявляет, что он никогда этого не боялся. В этом случае ему дается задание убедить партнера (лучше — на конкретно примерах), что бояться данного объекта или действия нет смысла.

Обычно проведение этого упражнения приводит к тому, что «смелому» участнику удается достаточно четко и емко сформулировать те фразы, которые помогли ему справиться со странной ситуацией.

Так, например, на одном из наших тренингов друг с другой беседовали две женщины, одна из которых бесстрашно водит автомобиль, другая же панически этого боится (особенно — пересекать оживленные перекрестки). В самом начале своей водительской практики автомобиль первой заглох на оживленном перекрестке, и она никак не могла его завести. Сзади раздавались звуковые сигналы, водители обгонявших ее автомобилей не стеснялись в выражениях. Справиться с волнением девушке помогла простая мысль: «Меня не интересуют те, кто позади меня, пусть сами думают о себе. Меня не интересуют те, кто меня обгоняет, они уже нашли решение своих проблем. Мне нужно ехать вперед, двинуться вперед, как только заведу машину, и буду смотреть только на тех, кто впереди меня». Страх помешать кому-либо, или показать себя неумелым водителем в этом случае был преодолен.

Упражнение «Мои достоинства и недостатки»

Работа на индивидуальных листах. Необходимо перечислить по 3-5 собственных достоинств и недостатков. Ведущий собирает все листы. Они понадобятся для дальнейшей работы.

Упражнение «Как меня видят другие.»

Работа в парах. Участники занятия выбирают себе пару и на отдельных листах записывают достоинства и недостатки выбранного партнёра.

В конце работы обмениваются листами, ведущий выдаёт собранные на предыдущем занятии листы авторам. Ребята получают возможность сверить своё мнение о себе с мнением одноклассников и высказать своё мнение о написанном, с чем согласны, с чем не могут согласиться.

Участникам предоставить возможность написать о нескольких ребятах, главное, чтобы они уложились вовремя отведенное для этого занятия.

Рефлексия Прощание

Занятие 2

Как превратить недостатки в достоинства.

Цель занятия:

Создание условий для создания подростками развивающих возможностей собственных недостатков.

Создание условий для развития позитивного самоотношения учащихся.

Групповая дискуссия

«Можно ли недостатки перевести в достоинства?»

Высказывания участников занятия

Обсуждение

Можно ли перевести недостатки в достоинства? Если задуматься над самим словом «недостатки», то легко увидеть, что оно обозначает не «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то такое, чего вам недостаёт. Иными словами можно сказать так: ленивый – недостаёт трудолюбия, застенчивый – не хватает уверенности в себе. Тогда становится ясно. Что именно вам нужно развивать в себе. Превратить недостаток, а достоинство – значит, развить в себе то качество, которого недостаёт.

Упражнение «Превращение»

Ребята работают с теми недостатками, которые написали в списке во время предыдущего занятия. задача д – превратить недостатки в достоинства.

Например:

болтливая – не хватает сдержанности, надо научиться терпению;
грязные волосы – не хватает аккуратности, надо следить за собой и мыть голову чаще.

Упражнение «Объявление о самом себе»

Ребятам предлагается написать объявление о самом себе, в котором как можно более ярко были бы представлены их достоинства на настоящий момент, и те, которые они в себе планируют развить. Ребятам заранее предупреждают о том, что их объявления будут прочитаны.

По завершении работы над текстами объявлений ведущий собирает их и зачитывает по одному, участники отгадывают, кому принадлежит то или иное объявление.

Упражнение «Банк моих ценностей»

Ребятам предлагается представить, что они создают банк личностных ценностей. При этом в банке есть три сейфа:

- «большой» - для самого дорогого
- «средний» - то, что тоже ценно для тебя
- «маленький» – разные вещи

Обсуждение

Участники зачитывают содержание своих сейфов. Может завязаться стихийная дискуссия о несоразмерности ценностей (например, в большом сейфе компьютер, а в среднем родители). Ведущему необходимо в таком случае напомнить ребятам о том, каждый имеет право на своё мнение каждый сам делает свой выбор.

Упражнение «Выбор»

Ребятам предлагается написать на отдельных 9 наиболее ценных и близких для вас людей, вещей, событий.

Ведущий начинает упражнение словами о том, что каждый человек в течение всей жизни постоянно делает выбор и порой этот выбор сделать очень трудно.

Сюжетная линия:

«Сейчас вы очень благополучный человек, у вас все хорошо. Вы практически счастливы – всё, что вы так любите, всё, чем вы дорожите вас, и ощущение благополучия наполняет вас радостью, счастьем, спокойствием.

Но в жизни часто случаются неприятности, несчастные случаи. Сегодня вас обокрали и вам сейчас необходимо отдать мне то, что у вас украли (предмет, вещь, человека, животное) всего три карточки.

Жизнь течёт своим чередом, идут дни, вы совершенно успокоились и смирились с пропажей. Вчера вы собрали все свои оставшиеся ценности и решили совершить путешествие. Вы много повидали интересного и сегодня последняя экскурсия по ночному городу. Вдруг на группу нападает местная банда. Вы с большим усилием отбиваетесь от них, но тут выясняется, что вы потеряли две(предмет, вещь, человека, животное) значимых для вас ценности. Отдайте их мне (ведущему).

Жизнь очень непростая штука и не знаешь, что с тобой может случиться в следующий миг. И вот сейчас в данную минуту произошло землетрясение силой в 9 баллов, разрушены пятиэтажные панельные дома, многие дома просто ушли под землю. Падают на землю осколки от взрывов, горят машины, здания, много жертв, люди в панике и сейчас вам предстоит расстаться с двумя карточками, отдайте их мне.

При вас остались две карточки, прочитайте, что у вас осталось»

Обсуждение:

Трудно ли было сделать выбор в первый раз?

Когда вам было очень трудно сделать выбор?

Какие чувства вы испытывали, когда отдавали мне карточки?

Какие чувства вы испытывали ко мне при этом?

Какое у вас настроение после данного упражнения?

Проанализируйте, оставили ли вы одинаковые карточки?

Что отдавали в первую очередь?

Упражнение «Снежки»

Упражнение для снятия эмоционального напряжения. Участникам даётся по четыре листа бумаги, их надо смять и превратить в «снежки». Группа делится на две команды. Игровая задача: в отведённое время участники интенсивно перебрасываются снежками. После сигнала «стоп» каждая команда пересчитывает снежки, которые остались на полу. Выигрывает та команда, у которой в наличии меньше снежков.

Рефлексия

Прощание.

Занятие 3. Я в бумажном зеркале.

Цели занятия:

Обращение к опыту неуверенного поведения подростков. Описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин.

Формирование представлений о различиях между уверенным и неуверенным поведением.

Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Материалы: цветные карандаши, бумага А4, скотч.

Приветствие

Поздороваться друг с другом жестами, мимикой, как старые хорошие друзья, которые не виделись очень давно и очень рады встрече.

Упражнение «Рассказ по кругу»

Участникам предлагается составить рассказ. Каждый говорит в свою очередь только одно слово. Задача участников – подобрать такое слово, чтобы следующий участник легко мог продолжить рассказ.

В обсуждении поднимается вопрос: от чего зависит вклад каждого участника в игру? Как по результатам участия в игре определить степень уверенности в себе?

Упражнение «Три портрета»

Участникам предлагается разделиться на три микрогруппы. Каждая группа получает задание анна рисовать человека: вверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного человека, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют свои работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске.

^ Уверенный человек	Неуверенный человек	Самоуверенный человек

Спокойный	Говорит тихо	говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	Грубит
отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказаться	Командует там, где не имеет право...
Общительный	Стесняется	
Не боится показать то, что чего-то не знает...	Необщительный	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Ведущему необходимо привести примеры и разобрать их с ребятами.

Упражнение «Геометрия чувств»

Ребятам предлагается обдумать вопрос, в каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется копилка «трудных ситуаций» затем среди них отмечаются пять ситуаций, которые подростки признают наиболее типичными для своих сверстников.

Ребятам выдаются листы с кругом, поделённым на пять частей. Каждый лучик подписывается. Как выделенная группой трудная ситуация. Необходимо отметить степень своей уверенности в каждой из этих ситуаций, учитывая, что начало луча (от середины) – «Я неуверен в себе на 100% в этой ситуации», окончание луча (на окружности) – «в этой ситуации я уверен на 100%». По результатам работы полученные точки соединяются, образовавшееся пространство заштриховывается любым цветом.

Рефлексия

Довольны ли вы «геометрией уверенности», которая у меня получилась? Почему?

Как моя неуверенность в тех или иных ситуациях мне мешает? Почему?

Занятие 4 .

Тренировка уверенного поведения.

Цели:

Создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности.

Формулирование правил уверенного поведения и тренировка их соблюдения.

Материалы:

- таблица признаков уверенного поведения (прошрое занятие);

- игровые карточки для упражнения «Лошадь».

Приветствие

Участникам группы предлагается закрыть глаза и поочередно, протягивая в круг сначала правую, затем левую руку найти партнёра для рукопожатия. Каждый участник должен найти себе партнёра.

Упражнение «Внимание»

Участники разбиваются на пары, внимательно смотрят друг на друга, затем отворачиваются и что-то изменяют в своей внешности. Затем участники снова поворачиваются лицом друг к другу. Их задача - точно назвать, что изменил на себе партнёр.

Упражнение «Лошадь»

Каждому участнику необходимо решить задачу, записать ответ на карточке и передать её ведущему:

Один немецкий крестьянин по весне купил себе на базаре лошадь за 600 марок. Он пахал на ней всё лето, а осенью решил продать, и продал её удачно – за 700 марок. Следующей весной ему опять понадобилась пахать, но на базаре ему удалось торговать себе лошадь за 800 марок. Однако осенью он продал

купленную лошадь за 900 марок. Вопрос: остался ли крестьянин в выигрыше (сколько?), или он ничего не выиграл и ничего не потерял?

Ведущий делит группу на несколько подгрупп. В одну попадают ребята, ответившие «+100 марок», в другую «- 100 марок, а в третью – «ничего не выиграл и не проиграл», в четвёртую «+ 200 марок» и так далее. В итоге получается столько групп сколько вариантов решений. Ребята могут менять группы. Если у них изменилось решение задачи. Каждая микрогруппа работает в течение 10 минут, задача – доказать всем остальным группам, что правильное решение именно у вас.. обсуждение обычно идёт бурно – главное. После окончания упражнения группа должна представлять

единый коллектив с единым решением (желательно правильным). В противном случае проигравшими будут считаться все.

Если ребята не дали правильного ответа, ведущий сообщает правильный ответ (желательно с наглядной демонстрацией): крестьянин остался в выигрыше, он получил 200 марок.

Упражнение «Правила уверенного поведения»

Далее группа получает задание: разбиться на две подгруппы и сформулировать правила наиболее эффективного (уверенного) поведения в этой ситуации принятия решения. Ребята работают на формате АЗ. Итоги вывешиваются на доску, наиболее важные б качеств подчёркиваются.

Групповая дискуссия «Умение сказать «НЕТ»

Как другие люди могут оказывать влияние на ваше поведение? Приведите примеры. Зачем людям нужно умение говорить «НЕТ»? В каких случаях? Какие ситуации давления на человека, с вашей точки зрения, являются наиболее характерными?

Почему иногда бывает трудно сказать нет?

Что вы чувствуете в этих случаях?

Например:

Родители заставляют делать уроки. Здесь, наверное, можно с ними согласиться. Чуть-чуть.

Одноклассник просит сделать за него д/з. Я должен ему помочь? Я, вообще-то не курю, ребята настаивают, что мне ответить.

Упражнение «В гостях у сказки»

Ребята получают карточки с надписями «Бармалей», «Карлсон», «Айболит», «Кощей», «Дети». Все участники знакомятся со своими карточками, но не обозначают себя. Задача игроков «детей» пустить в дом не злых героев, а «добрых», задача и тех и других убедить «детей» впустить их в дом. «Дети» сами принимают решение кого пустить в дом. Главное для всех участников доказать состоятельность своей позиции.

Необходимо, чтобы участники менялись ролями в ходе игры. После игры в обсуждении выясняется вопрос: как помочь самому себе сказать «нет» в тех ситуациях, когда это нужно? И как при этом не обидеть человека?

По результатам обсуждения составляется алгоритм вежливого отказа, например:

Доброжелательно (спокойно) выслушать просьбу или предложение.

Попросить разъяснение, если что-то неясно.

Остаться спокойным и сказать «НЕТ!»

Объяснить причину отказа.

Если собеседник настаивает, говорить «НЕТ» без объяснений.

Рефлексия

Каких персонажей вам было легко играть?

Кто был наиболее убедительным?

Всегда ли легко ответить «нет?»

Почему мы часто принимаем мнение большинства и не прислушиваемся к мнению немногих людей?

Занятие 6

Мир эмоций

Пошли мне бури и ненастья,

Даруй мучительные дни,-

Но от преступного бесстрашья,

Но от покоя сохрани.

Человек в своей жизни плачет и смеётся, злится и радуется, бывает охвачен гневом и радостью, восторгом, страхом и яростью. Яркие и бурные переживания называются **эмоциями**.

Эмоции – это реакции человека на различные воздействия, проявившиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоения, напряжённости или расслабления.

Особо сильные проявления эмоций: аффект, гнев, ярость, агрессия, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние.

Чувства – это человеческие эмоции, отвечающие высшим потребностям и отношениям людей.

Я – эмоциональное

В вашем возрасте преобладают эмоциональные составляющие Я - концепции о себе, своём Я , т.е. ваше мироощущение складывается на уровне эмоций

Я - эмоциональное складывается из таких основных ощущений:

Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии со стороны других людей, радости от общения (Я - нравлюсь);

Уверенность в способностях к той или иной деятельности, удовлетворённость, чувство наслаждения успехом, победности, отсутствие чувства поражения, досады, зависти, злобы, унижения (Я - способен);

Чувство защищённости, значимости в своём круге общения, отсутствие тревожности, страха, неуверенности в будущем, вражды со стороны окружающих, вражды со стороны окружающих, вины (Я защищён).

Положительное Я – эмоциональное (Я нравлюсь, способен, защищён)

отрицательное Я – эмоциональное (Я не нравлюсь, не способен, не защищён)

Тест «Уровень тревожности»

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

Суждения	Варианты ответов			
	Совершенно не согласен	В основном не согласен	в основном согласен	Полностью согласен
1. Я сейчас спокоен	1	2	3	4

2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я внутренне скован	1	2	3	4
5. Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я взвинчен	1	2	3	4

13. Я не чувствую внутренней скованности, напряжённости	1	2	3	4
14. Я нервничаю	1	2	3	4
15. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
16. Я доволен собой	1	2	3	4
17. Я слишком возбуждён и мне не себе	1	2	3	4
18. Мне радостно	1	2	3	4
19. Я озабочен	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Оценка результатов.

Уровень тревожности надо подсчитать по формуле:

$$T = E1 - E2 + 35,$$

Где E1 - сумма зачёркнутых цифр зачёркнутых на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

E2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19,

20).

Интерпретация:

до 30 баллов – низкая тревожность

31 – 45 – умеренная тревожность

46 и более – высокая тревожность

Высокая тревожность вызывает нарушение внимания, памяти, тонкой координации, ведёт к нервным срывам .

Умеренная тревожность – естественное состояние активной личности.

Низкая тревожность в некоторых случаях приводит к поражению, проигрышу, отставанию.

Эмоции и чувства выражаются внешне в интонациях речи, мимике, пантомимике, в стиле и формах поведения.

Упражнение «Эмоции в мимике»

Нарисуйте разные эмоции: гнев, страдание, счастье, спокойствие и т.д.



Упражнение «Спектр эмоций»

В жизни ваше Я - эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми) людьми.

Что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова.

(выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае.)

«Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»

«Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе говорят!»

«Может быть, ты мне поможешь?»

«Пошёл прочь, а то ударю!»

«Я не могу заняться тобой, я занят. Так что, походи, погуляй»

«Какой ты способный!»

«Твоя работа сделана безобразно!»

«Посмотри, до чего ты докатился!»

«Брось эту работу, тебе её всё равно не выполнить!»

«Как ты сегодня хорошо выглядишь!»

«Если ещё раз принесёшь двойку – получишь, лентяй!»

Возможные ответы: печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, окрылённость, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

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

Эмоциями можно управлять. Научиться управлять своими эмоциями – это:

В первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям им вреда.

Раздаточный материал

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

Уважайте выражения чувств других людей.

Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.

Поощряйте в других желаемое для вас поведение.

Откажитесь от негативной борьбы за лидерство.

Нейтрализуйте желание отомстить.

Избегайте упрёков и критики.

Если вы раздражены, нервничаете, испытываете душевный дискомфорт, то:

Не принимайте в этот момент никаких решений, это не самое лучшее время, переждите всплеск своих эмоций.

Примените самовнушение (Я спокоен, я уверен, мне хорошо, у меня всё получится, я знаю).

Перемените занятия на более спокойные(беседы о приятном, слушание музыки, чтение интересной книги).

Общайтесь, играйте, шутите, забудьте о плохом.

Если вами овладела сильная эмоция:

Попросите помощи.

Сядьте и просто поплачьте, дайте выход эмоциям.

Сделайте перерыв, посчитайте про себя и сделайте несколько глубоких вдохов, подумайте о чём-то приятном.

Сделайте несколько быстрых физических упражнений, выполните их с максимальной нагрузкой.

Внушайте себе, что всё не так плохо, во всём ищите позитив, т.е. хорошее.

Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

Я – эмоциональное

В вашем возрасте преобладают эмоциональные составляющие Я - концепции о себе, своём Я , т.е. ваше мироощущение складывается на уровне эмоций.

Я - эмоциональное складывается из таких основных ощущений:

Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии со стороны других людей, радости от общения (Я - нравлюсь);

Уверенность в способностях к той или иной деятельности, удовлетворённость, чувство наслаждения успехом, отсутствие чувства поражения, досады, зависти, злобы, унижения (Я - способен);

Чувство защищённости, значимости в своём круге общения, отсутствие тревожности, страха, неуверенности в будущем, вражды со стороны окружающих, вражды со стороны окружающих, вины (Я защищён).

Положительное Я – эмоциональное (Я нравлюсь, способен, защищён)

отрицательное Я – эмоциональное (Я не нравлюсь, не способен, не защищён)

Занятие 7.

Чувства и эмоции.

Цель: развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния.

Материалы: рабочие листы

Приветствие

Участники занятия приветствуют друг друга стоя в кругу. Всем предлагается закрыть

глаза и, по команде ведущего, протягивают друг другу сначала правую руку и пытаются найти пару для приветствия, затем протягивают левую руку – нужно, чтобы каждый нашёл себе партнёров.

Ведущий:

Сегодня мы поговорим о мире эмоций и чувств и о том, насколько важно уметь распознавать свои чувства и управлять ими, грамотно выражать их. Назовите чувства и эмоции, которые вы знаете.

(Участники занятия называют различные чувства, среди которых: обида, агрессия, злость, грусть, скромность, робость, усталость, удовольствие, уныние, безразличие, счастье, веселье, вина, удивление, глупость, радость, печаль, гнев, страх, любовь, и др.)

Эмоции являются исходным импульсом, на основе которого возникают чувства, это видимые проявление чувств, не вполне тождественным им. Эмоции отражаются в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношения человека к миру и людям. К классу эмоций относятся: настроения, чувства, аффекты, страсти и стрессы. Главная функция эмоций - лучшее понимание людьми друг друга, не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным является, например, тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, удивление.

Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных переживаний, передаются другим людям, лежат в основе переживания.

Чувства носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к высшим ценностям и идеалам.

Упражнение «Контур человека»

Цель: исследование и анализ своих чувств, осознание своего внутреннего состояния.

Материал: листа формата А4 с нарисованным на нём силуэтом человека, цветные карандаши.

Участникам предлагается поселить внутри силуэта человека чувства и эмоции. Для этого каждому чувству, каждой эмоции предлагается подобрать соответствующее место и закрасить, таким образом, весь силуэт.

Обсуждение

Участники рассаживаются по кругу и обмениваются впечатлениями, рассказывая о том, какие чувства они поселили внутри силуэта человека.

Важно, чтобы каждый осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания.

Упражнение «Десять комнат»

Цель: осознание участниками собственной модели поведения при появлении различных эмоций.

Материалы: листы, карандаши, рабочие тетради.

Ведущий:

Представьте, что вы живёте в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды, и еще две. Какие? Решать и называть вам.

Нарисуйте в каждой комнате её символы. Ответьте на вопросы: как часто вы там бываете, что делаете? В какой из комнат черпаете силы, а в какой, наоборот теряете?

Участники делят лист по своему усмотрению, подписывают названными и рисуют соответствующие символы.

Обсуждение:

По завершении рисования, участники рассказывают, в каких комнатах им нравится находиться, а в каких – нет, какие чувства они считают позитивными, а какие – негативными, как долго они бывают в разных комнатах.

Информация для ведущего:

В процессе обсуждения может выясниться, что одни и те же состояния вызывают у участников разные чувства. Так, кому – то может быть грустно в комнате «одиночества», а для другого это комната является творческой лабораторией и т. д.

Названия двух комнат, которые участники придумали сами, говорят об их ценностях на данный момент и актуальных потребностях.

Информация к размышлению

В классической психологии рассматривается всего пять настоящих, «чистых» чувств. Это - Гнев, Страх, Печаль, Радость, Любовь (или Счастье). Почему именно пять? Вот как это объясняет С.О. Хохель.

«Во-первых, эти чувства лежат в основе любого другого эмоционального состояния. Так, например, в основе состояния вины лежит чувство страха, помноженное на идею осуждения; в основе депрессии - чувство печали; а в основе обиды или ненависти - чувство гнева, иногда посеянное даже не теми, против кого сегодня эта обида или ненависть направлены.

Во-вторых, эти пять чувств, в отличие от всех остальных, могут быть выражены и пережиты (попробуйте пережить, например, обиду - сколько о ней ни думай, только хуже будет; а вот с гневом это получится). Этим пользуются психотерапевты, в

процессе работы, сводя расплывчатые негативные эмоциональные состояния к конкретным чувствам, которые могут быть, затем „выпущены" наружу.

Например, покричав, некоторые люди становятся тут же очень восприимчивыми и отходчивыми.

В-третьих, настоящие чувства очень текучи. Если так называемые „чувства" обиды или вины (которые на самом деле являются не чувствами в чистом виде, а напластованиями определенных идей вокруг не выраженных когда-то застарелых чувств гнева и страха) можно испытывать годами, то реальное чувство гнева или страха можно пережить (разумеется, осознав его и дав себе на это разрешение) за несколько секунд.

В-четвертых, классические чувства, в отличие от того, что многие сегодня называют чувствами, конструктивны. Все они, будучи замеченными и выраженными (либо осознанными), имеют определенное назначение, которое помогает нам решить определенные жизненные задачи».

Прежде чем рассмотреть каждое чувство более подробно, ознакомимся с «личной территорией» человека.

Упражнение «Установление личной дистанции»

Цель упражнения: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми, группой.

Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция».

Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки, они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «стоп», то есть, пока ему не начинает становиться дискомфортно.

Обсуждение

Участники обмениваются впечатлениями, отвечая на вопросы:

Были ли сложности в выполнении упражнения?

Всем ли было легко говорить «Стоп», какие чувства вы при этом испытывали?

Что вы думаете о своём личном пространстве?

Что же такое «личная территория»?

Каждый человек имеет свои границы, и мы обычно чувствуем границу между собой и другими очень отчетливо. Но есть люди, которые не чувствуют границы между собой и средой или между собой и другими, они находятся в слиянии со средой и перестают видеть различия между собой и остальным миром.

К чему это может привести? Слияние имеет серьезные социальные последствия. Человек начинает требовать от других сходства со своими взглядами, мыслями, и отказывается терпеть какие бы то ни было различия. Наиболее часто это проявляется у родителей, которые отказываются признать то, что их дети могут отличаться от них.

Проблема слияния существует и в отношениях взрослых. Зачастую отличия другого не уважаются, и каждый требует, чтобы другой разделял его взгляды даже в мелочах, поэтому возникают конфликты, ссоры и близкие люди не могут прийти к согласию.

Чтобы не было взаимных претензий нельзя посягать на чужую «территорию», для этого необходимо разрешить другому быть таким, какой он есть, принять его со всеми его недостатками и достоинствами. Когда мы перестаём ожидать от другого определённого поведения, мы берём ответственность за выполнение своих ожиданий на себя, такая позиция ведёт к психологическому здоровью и общению с другими.

Теоретическая часть. Гнев и обида (рабочие листы)

Чувство **гнева** рождает в нас энергию, которая позволяет противостоять вторжению на нашу жизненную территорию извне. Это чувство помогает найти силы и правильно определить момент, чтобы убедительно сказать: «Положи мою вещь на место»; «Убери от меня свои руки»; «Не посягай на мое время»; «Я сам знаю, как мне поступать» и т. п.

Если человек не умеет использовать энергию гнева, она переходит в завистливость, ревность. И тогда человек становится либо чрезмерно подавленным и пассивным, либо агрессивным, раздражительным, нетерпимым к непривычным для него стереотипам поведения, невосприимчивым к новому. **Обиды**, на длительное время поселившиеся в душе, вызывают не только болезни физического тела, но и провоцируют психическое разрушение человека, перерождаясь в ненависть, нетерпимость, ревность, зависть, а то и душевные заболевания.

Но почему люди обижаются? Как уже говорилось, потому, что считают, будто другой человек должен вести себя так, как они от него ожидают, при этом отрицая его право на самостоятельные действия. Из стремления запрограммировать другого, из нежелания признать его самостоятельной личностью и проистекает обида. А само стремление запрограммировать поведение другого, эмоциональная реакция на неудачу уходят корнями в детство.

Вот что пишет об этом С. О. Хохель

«Известно, что выражение гнева, как и других своих чувств, совершенно естественно для младенца, который криком или плачем требует присутствия матери, когда ему недостаточно пищи, тепла или общения. Однако, вырастая, ребенок чаще всего сталкивается с тем, что его чувства неудобны окружающим, и учится их подавлять, вместо того чтобы научиться их трансформировать.

С младенчества взрослые могут наказывать детей за проявление радости („сядь на место и не дергайся!"), страха („не стыдно - такой большой, а боишься!"), гнева („перестань плакать, а то ремень возьму", „как ты с

родителями разговариваешь?!"), вместо того, чтобы обучить их проявлять эмоции таким образом, чтобы от этого не страдали ни они, ни окружающие (к сожалению, большинство родителей не способны обучить этому детей, потому что сами не умеют этого делать).

А ведь когда ребенок сердится, для него естественно плакать, кричать или стремиться кого-то ударить - он следует своей природе, поскольку не умеет подавлять свои чувства. Однако, будучи наказанным, за подобные проявления, он скоро приходит к выводу, что его чувства плохи, и их нужно всячески скрывать или игнорировать. Не будучи способным, открыто выразить, например, свой гнев, такой ребенок в будущем становится обидчивым, раздражительным и зачастую злопамятным в отношении других людей - или же он постоянно живет с чувством вины за то, что испытывает что-то „нехорошее".

Однако ситуация ребенка осложняется еще и тем, что, обучив его проявлениям разных эмоций и продемонстрировав их силу на личном примере, взрослые вовсе не спешат признать право детей реагировать на обиды старших так же, как они реагируют сами на поведение детей или других людей. Более того, посеяв в ребенке эти эмоции, взрослые часто тут же требуют начинать подавлять их, убеждая детей, что это и называется „хорошим поведением".

Подавленный гнев как бы застывает в человеке, будучи не в силах ни покинуть его, ни подвигнуть на какие-либо действия. Этот застывший, невыраженный и непроговоренный гнев воздвигает во взаимоотношениях между людьми невидимые стены, которые затем эти взаимоотношения разрушают. Обидчивый человек не в состоянии эффективно противодействовать в ситуации, где затрагивается его жизненная территория. Кроме того, он пребывает в иллюзии, что это происходит с ним из-за его собственной неполноценности или злой воли другого человека.

Самой же сильной формой подавления гнева является ненависть. Она возникает у людей, которые больше не в состоянии накапливать свои обиды и нуждаются во внешнем объекте, чтобы разгрузить их.

Накапливаемые обиды приводят к нарушениям характера, пессимизму, невосприимчивости к новому, повышенной уязвимости к стрессам».

Что же делать с обидчивостью?

Прежде всего осознать, что данная эмоция возникает из столкновения модели ожидания, которую человек «применяет» к реальности, и поведением другого. Отклонение в поведении другого в сторону от ожиданий вызывают эмоциональную реакцию, выраженную в форме обиды. Очень важно пройти этап принятия отказа, то есть разрешить ситуации быть такой, какая она есть, выйти из состояния слияния с другим человеком или внешней средой. Перейти от состояния требования. Вслед, за которым в случае его невыполнения возникает обида. К состоянию прощения или просьбы.

Обычно состояние требовательности характерно для маленького ребёнка, требования которого рациональны – ведь он зависит от взрослых. Вырастая, человеку необходимо учиться просить, поскольку взрослому никто не обязан ничего давать. Он может многим обеспечить себя сам. В зрелом возрасте требования носят иррациональный характер. Но многие взрослые боятся отказа и поэтому запрещают себе просить о помощи, любви, заботе, поддержке, прощении. Конечно, человек, способный просить, должно иметь в себе запас силы – ведь ему могут отказать, но, получив отказ, зрелая личность пойдёт не по пути обид, а по пути понимания и прощения, отпуская ситуацию, мы принимаем ответственность за свою жизнь на себя и остаёмся здоровыми и свободными людьми, испытывая в душе лёгкость. Кроме того, прощая, мы становимся сильнее и мы можем сами достичь того, что ожидали от других, и за это можем их поблагодарить – это волевой акт, дающий нам силу.

Послушайте притчу:

«В одном селении умирал человек, прославившийся своей скупостью. Кроме старой сиделки, некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем не делился он ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом. Но однажды на пороге его хижины появился путник, чье лицо светилось мудростью и любовью.

-Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, - сказал

он хозяину хижины.

Тот взглянул на гостя с удивлением:

-Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен.

Но путник продолжал:

-Много лет назад я просил у тебя денег, так как никто больше не хотел давать мне взаймы, ты был моей последней надеждой. И ты заставил меня пересмотреть всю мою жизнь. Я научился зарабатывать деньги сам, научился надеяться только на свои собственные силы. И теперь я богат, счастлив и свободен - благодаря тебе».

Занятие 8

Что такое «Манипуляция»?

Цель: познакомить участников с понятием «манипуляция», видами манипуляций, способами защиты от манипуляции.

Приветствие

Участники закрывают глаза и находят партнёра для приветствия, не открывая глаз стараются узнать его.

Групповая дискуссия

Давайте рассмотрим пример ситуации, в которой вести себя уверенно сложно.

Ситуация. В класс, где вы учитесь, пришёл новенький. Он не кажется вам ни высокомерным, ни занудливым, но ваш приятель подбивает вас показать новенькому «где его место, чтобы не задавался». На ваше сопротивление приятель спрашивает: «Ты что, больше мне не друг? Что слабо?» Ваши действия.

1. Резко оборвать приятеля: «Ты мне не угрожай, я сам себе хозяин».
2. Напомнить приятелю о том, в чём он от вас зависит: «Ну, это ты выступаешь до первой контрольной по физике».
3. Высказать своё мнение: «Без меня найдутся те, кто его доведёт. Я не хочу пользоваться уязвимостью другого, чтобы самоутвердиться».
4. Поразмыслив, прийти к выводу, что с этим приятелем вы дружите много лет, и из-за какого-то новенького не стоит ссориться с другим.

В каком из вариантов вы проявляете пассивность и идёте на поводу у приятеля?

В каком ответе проявится ваше уверенное поведение?

Может, вы предложите свой вариант выхода из ситуации?

Как сохранить и отношение с другом и не обидеть новенького?

Давайте внимательно рассмотрим варианты:

1. Вместо уверенного поведения люди могут вести себя агрессивно («наезжать»). Первый из вариантов как раз и выражает такое поведение, когда человек использует силу и напор, отстаивая свою точку зрения. Опыт показывает, что агрессивная реакция-первая, которая приходит человеку в голову. Её последствия непредсказуемы:

другой может пойти на ещё более жёсткую агрессию (например, физическую) или испугается, но отношения будут безнадежно испорчены. Агрессивная реакция действует как бумеранг - рано или поздно любой агрессор сталкивается с тем, кто оказывается сильнее, хитрее, изворотливее или агрессивнее.

2. вторая реакция – тоже распространенная замена уверенного поведения, её называют манипулятивной, когда человек знает «слабые места» другого и умеет «надавить на них так, чтобы вел себя в соотношении с ожиданиями. Все манипуляции направлены на подтверждение собственной значимости: «Я хороший (выдержанный, умный, успешный), а ты плохой (без тормозов, недалёкий, невезучий)». Чем же плохи манипуляции? В первую очередь тем, что вместо решения реальной проблемы (в данном случае, разрешения противоречий между вами и другим) решается совсем другая задача (кто в отношениях более авторитетен). Часто манипуляции и реализуются для того, чтобы уйти от решения задачи, которая кажется сложной и т.д.

3. четвертый ответ отражает реакцию, противоположную агрессии, - уход. Чем же опасно поведение, которое часто называют избеганием? В первую очередь тем, что человек не приобретает опыта отстаивания своих интересов и точки зрения, а значит, легко может стать объектом чьей-то манипуляции. Такого человека могут использовать, а он, боится сказать «нет».

4. Из приведённых вариантов поведения уверенным является третий. Данный ответ объясняет ваше поведение и не задевает другого, оставляя ему шанс вести себя иначе. В этом и стоит уверенное поведение – остаться при своём мнении, но не давить на других, вести себя так, чтобы уважали, но не боялись. Конечно, не во всех ситуациях можно вести себя именно так – свобода во многом потому и свобода, что предоставляет возможность выбирать поведение.

Подумайте, как вы ведёте себя чаще всего: агрессивно, уверенно, уходите от ситуации или манипулируете другими.

Тест «Ваше поведение»

Ситуация 1. Вы сидите в автобусе. Входит пожилая женщина и начинает, глядя на вас, говорить примерно следующие: «Вот молодёжь пошла, никакого уважения к старикам. Ни места не уступят, ни работать не умеют»

Ваше поведение.

1. Уступить место и уйти подальше от этой женщины.
2. Продолжать сидеть – бабушка сама виновата, могла бы попросить, я бы уступил, а не хамничал.
3. Сказать, вставая: «Бабушка, ну не все такие».
4. Обратится к рядом сидящему рядом: «Вечно им больше всех надо».

Ситуация 2. Вы разговариваете со своим приятелем о том, чего боитесь (например, контрольной, выволочки родителей, риска не найти работу и т.д.). Вы спрашиваете приятеля о том, боится он чего-то, и как ведёт себя в таких случаях. В ответ приятель говорит, что боится таких вещей только лохи.

Ваше поведение.

1. «Кто лох, я?»- Дать приятелю так, чтобы потом и не думал намекать на какие – то ваши проблемы.
2. Постараться узнать, почему ваш приятель так о вас думает, и впредь стараться не попадать впросак.
3. Напомнить приятелю, как он трясся, стоя перед кабинетом стоматолога.
4. «Страх и трусость - разные вещи. Только дураки не боятся».

Ситуация 3. вы одолжили своему знакомому деньги (какую-то вещь). Время идёт, а приятель и не вспоминает о том, что должен.

Ваше поведение.

1. Не слушая никаких оправданий, требовать вернуть долг немедленно, упрямо и не уходя.
2. Пригрозить, что если долг не будет возвращён в ближайшее время, приятелю достанется.
3. Сказать, что если долг не будет возвращен, никакой другой помощи приятель от вас не получит, а при удобном случае отказать этому человеку, сказав, что помните, как тот возвращал долг.
4. Терпеливо ждать, что приятель вспомнит о долге.

Ситуация 4. Ваш преподаватель (начальник, наставник) при других довольно жёстко вас оценивает: «Такой... работы я давно не видел, так и обезьяна смогла бы сделать».

Ваше поведение.

1. Сказать, что как учили, так и сделал.
2. «Возможно, я не справился с работой, мне нужна помощь...»
3. «Вы правы, я действительно не очень способный».
4. сослаться на то, что лучшего качества вы ни у кого не видели.

Отметьте, вашу позицию. Сравните с типом уверенного поведения.

Ключ к тесту

Тип поведения	ситуация 1	ситуация 2	ситуация 3	ситуация 4
Агрессивное	4	1	2	1
Манипулятивное	2	3	3	4
Уход	1	2	4	3
Уверенное	3	4	1	2

Подумайте, в какой ситуации уверенное поведение даётся вам тяжелее всего. Чем вы можете это объяснить?

К ведущему:

При обработке теста обратите внимание на то, как расходятся данные между обычным и желаемым поведением. Апробация тренингового занятия показала, что дети, которые не относятся к статусным группам не выбирают уверенное поведение, а в качестве желаемого используют агрессивное поведение. А те, кто имеет неформально низкий статус, часто выбирают уход, поскольку не всегда в реальности могут уйти из неприятной и травмирующей для них ситуации.

Что такое манипуляции?

Мозговой штурм «Можно ли заставить человека делать то, что нужно тебе»

Использование чувств и слабостей другого человека для получения выгоды, причём выгода в широком смысле, называется манипуляцией. Психологическая выгода состоит и в том, чтобы не делать усилий над собой, не работать над своим совершенствованием и отгораживаться от травмирующих переживаний. Все манипуляции можно описать по стадиям их развёртывания.

Как можно распознать манипуляции?

Одна из наиболее распространенных манипуляций – «Диктатор» - совершается в четыре шага. На первом шагу манипулятор убеждает другого человека в его исключительной работоспособности, необычайных профессиональных и личностных

качеств. На втором – этому человеку поручается значительный объём работы. На третьем – после исполнения работы руководитель придирается к какой-то мелочи в провокативной, грубой форме. Когда подчинённый реагирует эмоционально и несдержанно (чего и добивается манипулятор), манипулятор завершает манипуляцию словами: «Ко всем вашим недостаткам вы ещё и истеричка (хам, невоспитанный человек, плебей и т.д.)». **Цель манипулятора** – убедиться в несостоятельности достойных людей и тем самым подтвердить себе, что только самому себе можно доверять в полной мере.

Как предотвратить манипуляцию «Диктатора»? Задумайтесь, почему хвалят именно вас? Ведь вы не имеете особых качеств и достижений. Но вы можете предотвратить манипуляцию на первом шагу, сказав, что ничем не отличаетесь от других и более того у вас масса недостатков. Если вы не сумели остановить «диктатора» на первом шагу, то постарайтесь составить отчёт о всей своей деятельности, начиная с недостатков вашей работы, таким образом вы лишите «Диктатора» возможности упрекнуть вас в чём – то, спрашивайте у него совета. Наконец, если диктатор начинает придираться к мелочам, но в основном работа выполнена успешно, согласитесь с тем, что не предусмотрели всех мелочей и надеетесь на опыт вашего боса, который даст ценные указания и рекомендации.

Приведите примера манипуляции «Диктатор». Вспомните фильм «Кадеты».

Кто выступал всегда в роли «диктатора».

Другая распространённая манипуляция это контроль из роли **«Жертвы»**. Манипуляция жертвы осуществляется в три этапа. На первом этапе манипулятор вынуждает других давать советы и оказывать помощь. Жалостливый вид «жертвы» располагает другого человека сразу установить короткую дистанцию в общении. На втором – помощь признаётся неэффективной или требуется столько помощи, сколько не может оказать другой человек. Жертва «жертвы» инстинктивно отдаляется от манипулятора, в этот момент (3-й шаг) он выносит свой приговор: «вы такой же как и все – наобещаете всего и в кусты!» или «Ну, что же , я знал, что моим проблемам нельзя помочь!» психологическая выгода «жертвы» многообразна: она получает помощь (за неё делают то, что ей делать не хочется), она убеждается в том, что с её проблемами нельзя справиться, а это звучит как разрешение ничего не делать.

Вспомните сюжет фильма «Операция «С новым годом»». Кто в этом фильме всегда был в роли жертвы. А в каком мультфильме есть персонаж – жертва (ослик Иа). Приведете свои пример «жертвы».

Предотвратить манипуляции «жертвы» трудно, но возможно. Уже на первом шагу манипуляции вы можете сказать «нет» или ограничить аппетиты «жертвы». Если вам трудно это сделать, задайте себе вопросы. Почему вы «ловитесь» на несчастье других? Говорите «жертве» о своих чувствах, что вы сердитесь, что вас не устраивают эти требования, что вам не по себе от обилия просьб, жалоб. Говорите ей, что для решения проблемы в первую очередь требуется её усилия. А уже потом усилия других людей.

Ещё одна манипуляция **«Пила»**. «Пила» осуществляет свою манипуляцию в два шага. Она сажает другого человека «на крючок» условной любви: «Я полюблю вас (одобрю, повышу в звании), если вы сделаете...». Затем тот, кем манипулируют, старается

сделать всё, что требует «пила». Но «пила», словно не замечает усилий. «Пила» отвечает: «Делайте своё дело и не требуете благодарности». «Пила» не прощает тех, кто не оказывает её знаков внимания, одно из действенных средств манипуляции «пилы»- постоянное сомнение в искренности и преданности другого, понуждение доказывать свою искренность и преданность. Трудолюбие.

Как справиться пилой? Для начала задайте себе вопрос: что вас заставляет искать одобрения людей, которые вас используют? Можете ли вы обходиться без мнения других, насколько вы состоятельны в оценке собственной деятельности. Если вы не можете дождаться оценки своей деятельности, говорите о собственных неудачах сами, просите «пилу» дать вам совет, поделиться опытом. Провоцируйте на оценку ваших действий, пусть даже не позитивных. Зато потом у вас будет шанс сказать «Как что плохое - так сразу замечаете, а как что-то хорошее, так молчите!».

Подумайте, как часто мы сами становимся такими манипуляторами, особенно в детстве. Приведите примеры.

Часто в паре с «пилой» взаимодействует ещё один тип манипулятора – **«тряпка или «загнанная домохозяйка»**. Она осуществляет манипуляцию в два шага: на первом она берёт на себя очень много обязательств, а когда перестаёт справляться с нагрузкой (второй шаг), круто выходит из игры (посредством психосоматического заболевания, нервного срыва, крупной ссоры с окружающими, круто выходит из игры). Цель «тряпки» на время разгрузиться, чтобы затем взяться за изнашивание себя с ещё большим рвением. «Тряпка» доказывает другим, что без неё не обойдутся. Одной из причин формирования такой манипуляции становится неуверенность человека в собственной ценности. Люди, взаимодействующие с «тряпкой», чувствуют свою вину, неловкость перед манипулятором, что даёт ей право регулярно напоминать о собственной значимости и зависимости от её активности. Остановить манипуляцию можно только одним способом – перестать пользоваться услугами «тряпки», не демонстрируя своей независимости, но сведя приём помощи к минимуму. Манипуляция «тряпки» может быть преобразована в настоящую альтруистическую заботу, если она перестаёт воспринимать свою заботу о других как плату за их внимание и любовь.

Вспомните фильм «Служебный роман». Какая героиня выступала в роли такого манипулятора, как была прервана эта манипуляция.

Ещё одним распространённым типом манипуляции становится манипуляция **«калькулятор»**. Она осуществляется в два шага. На первом этапе «калькулятор» совершает провокационные действия, которые вызывают у человека яркую эмоциональную реакцию. После этого (на втором этапе) он налагает на чувства человека запрет: «Стоит ли из-за такой мелочи раздувать скандал», «Я бы на вашем месте не обиделся», «Что вы так волнуетесь, волнение вредно для здоровья». «Калькулятор» сам боится многих чувств и стремится доказать себе, что проявление эмоций – удел слабых людей, особенно он не терпит к отрицательным эмоциям: горю, гневу, обиде.

Одна из наиболее адекватных реакций – отстаивание своего права, а на чувства. Привыкните к мысли, что нет хороших и плохих чувств, есть адекватные и неадекватные действия и мысли. Ваши чувства – естественная реакция на события. «Калькулятор» может вовлечь вас в манипуляцию, только если вы не доверяете своим чувствам, своим эмоциям, опыту.

Приведите примеры манипуляции «калькулятор».

Один из наиболее коварных типов манипуляции – **«хороший парень»**. Эта манипуляция осуществляется в два шага, хотя между ними может быть значительный промежуток времени. На первом этапе совершенно бескорыстно «хороший парень» оказывает вам мелкие услуги, привязывает вас к себе комплиментами, восхищением вашими способностями. Когда вы привыкаете к «хорошему парню», он «выставляет счёт»: просит об услуге (второй этап), осуществление которой будет вам дорого стоить, ваш отказ, в силу сложившихся обстоятельств, будет воспринят как стремление прервать отношения. Ваше согласие повлечёт за собой довольно серьёзные нагрузки, которые, скорее всего, вынудят вас отказаться от помощи «хорошего парню». Предотвратить его манипуляцию довольно сложно, поскольку поведение «хорошему парню» почти ничем не отличается от дружбы. Однако задумайтесь над тем, почему «хороший» парень выбирает именно вас? Может быть, вы располагаете его надеяться на то, что не сумеете сказать «нет». Научитесь говорить «нет», объясняя свою позицию и декларируя право на отказ.

Подумай те, были ли вы в роли манипулятора «хороший парень». Кем вы манипулировали, чего вы хотели добиться. Кто был жертвой манипулятора. Как вам удалось остановить эту манипуляцию.

Рефлексия

Как часто во время занятия вы замечали за собой, что вы используете приёмы манипулирования в общении с людьми?

Что вы чувствуете, когда вами манипулируют?

Как вы думает, допустима ли манипуляция в общении, если да, то в каких случаях?

Занятие 9

Защитные механизмы личности

Цель: познакомить участников со способами психологической защиты, научить способам противопоставления давления среды.

Приветствие

Участники стоят в кругу, держась за руки, и, поднимая поочередно руки делают «волну».

Групповая дискуссия «Давление среды»

Примерные вопросы для обсуждения

1. Что такое давление среды? Выслушать мнение участников, затем. Сделать обобщение. (Давление среды – это активное влияние, давление, подталкивающие к социально неодобряемому поведению ради того, чтобы «не выпасть из обоймы» сверстников, не быть «белой вороной», соответствовать моде).
2. Каким образом мнение других (значимых для вас людей) влияет на вас и на принимаемые вами важные решения (например, с кем дружить, куда идти, чем увлекаться и т.д.).

Меняете ли вы своё мнение, прислушиваетесь ли, пропускаете мимо ушей, есть ли рациональное зерно в таких советах.

3. Когда вы попадаете в трудное положение, есть ли способы не поддаваться отрицательному влиянию среды, не выражая осуждения или неуважения?

Приведите примеры того, как вы разрешаете ситуации. Давайте рассмотрим ситуации и постараемся найти выход.

Давайте рассмотрим ситуации и постараемся найти выход

Ситуация 1. Вы попали в новый класс. Коллектив там уже сложившийся, ребята разные, класс разбит на группы. Ребята на большой перемене купили пива и зовут вас с собой за здание школы выпить вместе ними. Вы, конечно, знаете что вам не стоит пить вовсе, вы отказываетесь, а вам говорят: «Да расслабься. Мамы рядом нет. Решай: ты снами или нет».

Ваши действия. На доске записываются все позитивные способы выхода из этой ситуации.

4. Что значит положительное влияние среды?

Работа выполняется по группам на двух листах формата А3.

Ребятам предлагается перечислить явления положительного влияния среды (направленные на поступки, совершаемые в соответствии с вашей совестью и социально-одобряемыми нормами поведения).

Обсуждение. На основании перечисленного сделать вывод о социально – одобряемых нормах поведения.

5. Как могут действия одного человека влиять на других, и наоборот?

6. Как вы относитесь к тем людям, которые всегда придерживаются социально – одобряемого поведения, даже если оно не совпадает с поведением большинства? Почему?

Информация для ведущего:

Что такое положительное влияние среды? На протяжении всей истории человечества для людей имело большое значение мнение о них других членов сообщества. Не будь этого. Наверное, мы жили в хаосе. Что же такое положительно влияние среды? Для большей наглядности следует рассмотреть это на примере. Если человек влияет на других, заставляя их поступать по совести и делать то, что считается социально – одобряемым, то это положительное влияние среды. Положительное влияние среды способно изменить целые сообщества людей. Стоит одному человеку заняться чем-то полезным, люди вокруг него могут с воодушевлением подхватить это начинание. Положительное влияние идёт на пользу обществу, поощряя людей стремиться к

высоким идеалам и соответствовать принятым нормам поведения.

Упражнение «Да и нет»

Осознавание тех ощущений, которые возникают в момент отстаивания своей позиции. Участники разбиваются на пары: один произносит слово »да«, другой – «нет», их голос должен постепенно повышаться. При этом занимает позу, в которой чувствует себя уверенно.

Условие: работает только мимика, голосовая интонация, жесты.

Далее следует обсуждение по вопросам: удалось ли убедить партнёра, не крича и не изменяя позы? А как её воспринял партнёр? Помогла ли она вам? Как вы думаете, захочет ли он вновь встречаться с вами? Можно отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения? Как можно достойно отказать.

Защитные механизмы личности

Человеческая психика устроена таким образом, что стремится «оградить» себя от информации, которая может оказаться неприятной или болезненной, снизить самооценку, разрушить устоявшуюся картину мира или сложившиеся представления о себе. Как только поступающая извне информация начинает расходиться с существующей у человека картиной мира и самого себя, возникает дискомфорт, тревога. Как от нее избавиться? На первый взгляд, есть два варианта: либо повлиять на те обстоятельства, которые противоречат сложившимся представлениям, либо изменить сами эти представления. Первый вариант подразумевает активное преодоление проблемы, второй — пассивное смирение с ней. Но есть, оказывается, еще и третий вариант: наша психика может так «обработать» поступившую информацию, что противоречие вроде как исчезнет — по крайней мере, так нам начнет казаться. В этом и проявляются **защитные механизмы личности: такие способы искажения информации, которые помогают человеку сохранить внутреннее равновесие**, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для благополучия.

Кто и от чего защищается?

Сознание — от информации, которая может оказаться неприятной, болезненной.

Я-концепция, самооценка — от изменений в худшую сторону.

Личность подростка — от внешнего влияния.

Защитные механизмы личности в подростковом возрасте обостряются еще и потому, что большинство связанных с этим возрастом изменений никак не зависят от воли самих подростков. Возрастные преобразования как бы навязываются, подросток не выбирает ни время, ни место, ни характер происходящих с ним перемен. Особенно это касается резких и малопредсказуемых изменений тела в процессе полового созревания. Ведь они происходят независимо от человека и порой даже вопреки его желанию.

Как осуществляется психологическая защита, каковы ее механизмы? Вот наиболее распространенные варианты.

Отрицание — стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися представлениями о себе. Человек становится невосприимчивым к тем сферам жизни и событиям, которые для него неприятны, могут вызвать отрицательные переживания. Когда в чем-то никак нельзя признаться самому себе, то об этой сфере жизни вообще не хочется думать или говорить. Так, некоторые молодые люди, если от них ушла подруга, после этого довольно долго вообще избегают общения с девушками. А если школьник не может справиться с учебным предметом, то он нередко сначала заявляет о ненужности этого предмета, а потом при каждом удобном случае стремится вообще прогулять соответствующий урок. Это проще и комфортнее, чем приложить усилия для освоения данного предмета или, на худой конец, признать свою бестолковость и невозможность справиться с ним...

Вытеснение или недопущение в сознание того, что не хочется осознавать, потому что это неприятно, может снизить самооценку, противоречит моральным убеждениям и т. п. Так, например, многие люди легко забывают (совершенно искренне!) ими совершённые неблагоприятные поступки - скажем, невыполнение собственных обещаний. Ведь если об этом помнить, то изрядно снизится уважение к себе, что весьма неприятно. Столь же легко забывается и то, что нужно сделать, да очень уж не хочется. С вытеснением связано и то, что многие люди охотно воспринимают похвалу в свой адрес, но едва их начинают критиковать -они как будто все «пропускают мимо ушей» и через непродолжительное время просто-напросто забывают об этом разговоре. Или помнят, что их «обидели», но чем именно — вспомнить не могут.

Замещение — перенос каких-либо побуждений с недоступных объектов на доступные. Чаще всего это касается злости, агрессии. Скажем, разозлился подросток на учительницу, несправедливо поставившую «2», но ей выразить недовольство не решился. Зато «сорвал злость» на том, что по дороге из школы пнул ни в чем не виноватую собаку, случайно подвернувшуюся под ноги. Собака, убегая от него, наткнулась на мирно шедшую по своим делам пенсионерку, которую и покусала. Потом, придя, домой, подросток накричал на младшую сестренку. Та ему возразить не посмела, вместо этого она взяла куклу и злобно отодрала у нее голову. А ставшая невольной причиной всех этих бед учительница, быть может, и сама поставила подростку несправедливую отметку лишь потому, что пришла в класс «взвинченная» после неприятного разговора с директором школы (который, в свою очередь, «сорвался» на нее после выговора, полученного от чиновника из Комитета по образованию). Во всех этих действиях проявлялось замещение, в результате чего страдали невинные. Еще один пример замещения - имеющаяся у некоторых школьников и студентов привычка злобно разрывать или **сжигать** свои тетради по нелюбимым предметам, как только сдай соответствующий экзамен.

Сублимация — перевод неприемлемых (например, агрессивных) побуждений в приемлемую форму. В отличие от замещения здесь меняется не сам объект, а способ взаимодействия с ним. Агрессивный человек может, например, заняться боксом, а имеющий склонность к риску — найти себя в экстремальных видах спорта. Или, скажем, девушка, страдающая неразделенной любовью, какое-то время пытается

добиться внимания своего избранника, а потом, когда это не получается, вдруг «переключается» на то, что изливает свои чувства в посвященные ему в стихах.

Проекция — приписывание окружающим того, чего не хочется замечать в себе. Скажем, завистливые люди обычно пребывают в убеждении, что все окружающие им завидуют, а агрессивные считают, что все вокруг желают им зла и вообще весь мир настроен против них. Проекция проявляется: двух формах:

- либо как распространение собственных мыслей и чувств на других людей,

-либо как перенос на них ответственности за собственные неудачи. Например, школьник, плохо успевающий по какому-либо предмету, обычно пребывает в убеждении, что учитель сам посредственно знает этот предмет и не умеет его преподавать. Обостренное восприятие подростками недостатков других людей, несправедливостей в обществе — это, в значительной мере, отражение их неуверенности в себе и внутренних конфликтов. Когда нет гармонии и в своем внутреннем мире, становишься очень чувствительным и к неладам в том, что тебя окружает. Это тоже действует проекция. Как сказано па сей счет в Библии, «и что ты смотришь на сучок в глазе брата своего, а бревна в своем глазе не чувствуешь?» Если ты все время замечаешь в окружающих какие-то раздражающие тебя отрицательные качества, присмотри внимательнее к себе! Не потому ли ты так чувствителен к этим качествам у других людей, что боишься признать их наличие у себя?

Рационализация — придумывание «разумных» доводов для оправдания своих неприемлемых качеств или поступков. Так, агрессивный подросток обычно говорит, что он сильный и поэтому «никому не позволит сесть себе на шею», трусливый — что он «благоразумный и осторожный», а неуверенный в себе и застенчивый — что он «деликатный», «хорошо воспитанный» и еще что-нибудь в таком же духе. А если не получается достигнуть чего-то желаемого, то через некоторое время подростки обычно начинают заявлять, что на самом деле не очень-то им это и нужно. Яркий пример рационализации описан в басне Крылова о лисице, которая не смогла дотянуться до винограда, после чего заявила, что не очень-то и хотелось — дескать, все равно он кислый.

Особенно изобретательны люди в придумывании доводов тогда, когда что-то обещали сделать, но не сделали. Тут уж тысяча и одно оправдание найдется, и все звучат красиво, но обещанное в результате так и не делается.

Регрессия — возврат к незрелым, детским формам поведения. Попав в какую-то сложную ситуацию, требующую активных усилий по ее преодолению, подросток вдруг... начинает реветь или «надувается», как маленький ребенок. И даже не пытается предпринять что-нибудь для того, чтобы решить проблему. Реагирует как беспомощный малыш: бежал, споткнулся, упал, заревел и лежит - ждет, когда мамочка откликнется на его плач, подойдет, поднимет и пожалеет.

Существует точка зрения, что курение, к которому многие люди прибегают как к способу «снять напряжение, расслабиться», — это тоже регрессия. Плачущему младенцу дают в рот соску, чтобы он успокоился и перестал орать. Взрослый для «успокоения нервов» точно так же начинает сосать сигарету. Так что рассматривать курение в качестве признака взрослости, как это делают некоторые подростки, мягко говоря, нелепо...

Защита «от противного» — смена действия, которое хотелось бы совершить, но почему-либо не удастся, на противоположное. Классический пример - мальчишки возрастом 10—11 лет, которые толкают девчонок или дергают их за косички. Каких именно девочек они выбирают для таких действий? Тех, которые им

больше всего понравились! На самом-то деле хочется нежность выразить, но к этому много препятствий — и окружающие могут засмеять («Что, влюбился?!»), и подруга может отвергнуть, что нанесет болезненный удар по самолюбию. Подобных примеров много: так, очень часто самые развязные и наглые подростки — это как раз те, кто внутренне неуверен в себе, застенчив. Но проявить такую неуверенность значило бы потерять авторитет в глазах окружающих и, что тоже немаловажно, в собственных глазах. Поэтому подобная защита часто ведет к так называемой **сверхкомпенсации** - обостренному стремлению добиться успеха именно в том, в чем человек слаб. Например, те подростки, которые склонны к совершению самых безрассудных поступков, нередко оказываются... очень робкими! Таким путем они пытаются преодолеть это качество и заслужить одобрение сверстников, продемонстрировав им свою «удаль». Характерная черта такой защиты — преувеличенность и даже некоторая вычурность соответствующего поведения.

Имеются различия в том, какие защитные механизмы предпочитают мальчиками и девочками, а также в том, о подростках какого именно возраста идет речь. Так, мальчишки чаще прибегают к вытеснению, т. е. если им что-то не нравится, то они предпочитают просто-напросто «забыть» об этом.

Девчонки же чаще прибегают к сверхкомпенсации, пытаясь реализовать именно в том, что у них получается хуже, в чем их возможности наиболее ограничены («Меня считают некрасивой... Ну, ничего, вот увидят меня на подиуме, посмотрим, что тогда скажут!»). И у мальчиков, и у девочек по мере взросления вытеснение начинает использоваться все реже, а сверхкомпенсация и проекция — чаще. Иными словами, старшие подростки чаще защищают свое «Я» не путем забывания неприятных причин событий, а перенося свои недостатки на окружающих или ставя себя в ситуации, требующие их «искоренения».

Опасность психологических защит в том, что какая-либо из них может стать устойчивым способом взаимодействия личности с собой и с миром. Если так происходит, то о всяком саморазвитии можно забыть: ведь **защита не меняет реальность, а только искажает ее восприятие**. По сути, человек начинает жить в полувымышленном мире. Такая ситуация чаще всего возникает у подростков с низкой самооценкой. Они воспринимают любую негативную информацию о себе как личную угрозу, реагируют на нее психологической защитой, и эти сведения чаще всего вообще не доходят до их сознания. Если же молодой человек обладает высокой самооценкой и уверен в себе, он обычно реагирует на критику более адекватно — она не воспринимается им как угроза для 1 своей личности в целом, а только свидетельствует о конкретных недостатках, которые можно и нужно исправлять. Ведь если человек плохого мнения о какой-то своей частной особенности, то вполне можно работать над ее исправлением. Если же он приходит к убеждению, что у него плохо сразу все — возникает только расстройство...

Наиболее конструктивная реакция при столкновении с жизненными проблемами - сначала попытаться решить их. И только потом, если это оказалось невозможно, прибегать к защитным механизмам личности. Любой защитный механизм по своей сути -это не решение проблемы, а внутренний «уход» от нее.

Приведенная ниже методика позволит определить, как ты обычно реагируешь на проблемы, возникающие в твоей жизни.

Методика

Изучение стратегий преодоления жизненных проблем. Инструкция.

В методике приведен ряд утверждений, описывающих различные способы, с помощью которых люди решают встающие перед ними жизненные проблемы. Отметь, пожалуйста, применимо ли каждое из этих утверждений к тебе в ситуациях, когда ты сталкиваешься с серьезными проблемами. Свои ответы обозначай одной из трех цифр:

0- нет, это не про меня.

1- иногда это про меня, иногда - нет.

2- да, это точно про меня.

Пожалуйста, отвечай искренне - «правильных» и «неправильных» ответов здесь нет, каждый вариант свидетельствует о твоей индивидуальности. Отвечай быстро, не задумываясь слишком долго над вопросами; давай тот вариант, который первым приходит в голову.

Итак, «при возникновении проблемы я...»:

Делюсь переживанием с другом.

Стараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы наилучшим образом решить проблему.

Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.

Пытаюсь отвлечься от проблемы на что-нибудь другое.

Жду, что кто-нибудь проявит сочувствие ко мне.

Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможности заметить, что мои дела плохи.

Обсуждаю ситуацию с людьми, так как это обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.

Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.

Очень тщательно взвешиваю все возможности решить эту проблему.

Мечтаю, фантазирую о лучших временах.

Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.

Доверяю свои переживания другу или родственнику.

Больше времени, чем обычно, провожу в одиночестве.

Рассказываю людям о своей проблеме, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее решению.

Все время думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение.

Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.

Обдумываю про себя план действий.

Смотрю телевизор дольше, чем обычно, — это помогает мне отвлечься от переживаний.

Прошу кого-нибудь помочь мне.

Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно делать в этой ситуации.

Избегаю общения с людьми, замыкаюсь в себе.

22.Переключаюсь на свои увлечения или занимаюсь спортом, чтобы отвлечься от проблемы.

23.Иду к другу, чтобы он помог мне лучше понять ситуацию.

24. Иду к другу за советом, как исправить ситуацию.

25.Принимаю сочувствие друзей и знакомых, у которых такая же проблема.

26.Сплю больше обычного.

27.Фантазирую о том, что все могло быть иначе.

28.Представляю себя героем книг или кино, который успешно преодолевает все трудности.

29.Пытаюсь решить проблему всеми способами, которые знаю.

30.Хочу, чтобы люди оставили меня одного.

31.Принимаю помощь от друга или родственника.

32.Ищу успокоение у тех, кому доверяю.

33.Пытаюсь тщательно планировать свое поведение, а не действовать под влиянием эмоций.

Интерпретация результатов

Баллы суммируются отдельно по каждой из трех шкал.

Шкала «разрешение проблемы»: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 1
20, 29, 33.

Шкала «поиск поддержки других людей»: 1, 5, 7, 12, 14,
19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблемы»: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 27. 21
27, 28, 30.

Если по какой-либо шкале набрано

6 и меньше баллов — это низкий показатель,

7-10 - ниже среднего,

11-14 - средний,

15-18 - выше среднего,

19 и больше - высокий.

Защитные механизмы как раз и обеспечивают избегание проблем. Чем выше показатели по этой шкале, тем о большей склонности к ним это свидетельствует. Довольно часто подростки реагируют на сложные, неприятные жизненные обстоятельства неожиданным, парадоксальным образом: что-то действительно серьезное (например, тяжелая болезнь или смерть близкого человека) оставляют их на удивление равнодушными, по крайней мере внешне. Но какая-нибудь мелочь (например, неодобрительное замечание взрослого или сверстника) напрочь выводит их из состояния душевного равновесия, вызывает целую бурю эмоций. Чем это вызвано? Что за странный «защитный механизм» тут работает?

Нередко это проявление так называемого **эффекта «последней капли»**. Многие резкие «сдвиги» в психике — результат не одного серьезного события, а накопления впечатлений от множества более мелких. Какое-то из них, зачастую самое незначительное, вдруг переполняет чашу терпения и вызывает целый водопад эмоций.

Хотя перед этим намного более серьезные события, казалось бы, не вызывали никакой реакции. На самом-то деле вызывали, просто она внешне не проявлялась, а где-то в глубине души пряталась. А тут прорвалась па поверхность. Примерно как у бойца — героя поэмы А. Твардовского «Василий Теркин»:

Столько вдруг свалилось бед:

Потерял семью. Ну, ладно.

Нет, так на тебе — кисет!

Потерял и двор, и хату. Хорошо.

И вот — кисет.

Потерял края родные,

Все на свете — и кисет.

Эта мелкая потеря, та самая «последняя капля», как бы игра превращается в символ всех крупных потерь, воплощает в себе горечь и совершенно выводит из душевного равновесия. Подобное часто бывает и у подростков. Когда они сталкиваются с неприятностями, реакции на них могут подавляться: задействуются такие защитные механизмы, как вытеснение и отрицание. Но внутреннее напряжение все равно накапливается! И рано или поздно даст о себе знать.

Довольно часто дело не только в эффекте «последней капли». Просто подростки оказываются в состоянии так называемого парадоксального реагирования: сильные раздражители вызывают у них слабую реакцию, а слабые, наоборот, сильную! В обычных условиях, чем сильнее раздражитель, тем мощнее и реакция на него. Бытовой пример: если прикоснуться к горячему чайнику вскользь, то и руку отдергивает не особо сильно, а если прикоснулся к очень горячему чайнику и сразу всей ладошкой — отдернешь руку куда быстрее и сильнее. То же самое происходит и в области душевного переживания: чем серьезнее события, тем более интенсивные переживания они вызывают.

Однако есть два условия, при которых этот закон нарушается.

1. Раздражитель слишком сильный, вызывающий. Серьезную психологическую травму. Тогда в ответ на него наступит шок, своего рода «оглушение» (это тоже защитный механизм личности). Но при этом создается сильное внутреннее напряжение, которое впоследствии «разряжается» в ответ на разного рода мелочи.

2. Тот, о чьих реакциях идет речь, находится в состоянии сильного стресса (так называется реакция организма на перенапряжение) или чрезмерного утомления.

Такие экстремальные условия и ведут к возникновению парадоксального реагирования, когда серьезные события начинают вызывать слабый отклик, а всякая ерунда, напротив, необоснованно сильный. Это состояние в известной степени помогает преодолеть тяжелые жизненные ситуации, снижая чувствительность к ним и защищая психику от слишком болезненных переживаний. Но если оно возникает без таковых ситуаций, и ты замечаешь, что серьезные события стали оставлять тебя равнодушным, а мелочи выводят из душевного равновесия, — это верный признак того, что твоя психика переутомлена и требуется основательный отдых.

Саморегуляция

Для расслабления и снятия эмоционального напряжения ведущий предлагает освоить несколько упражнений основанных на владении приёмами саморегуляции.

Чтобы научиться владеть с собой, своим эмоциональным состоянием, необходимо научиться элементарным приемам саморегуляции. Что же такое САМОРЕГУЛЯЦИЯ?

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

смех, улыбка, юмор;

размышления о хорошем, приятном;

различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

наблюдение за пейзажем за окном;

рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

вдыхание свежего воздуха;

чтение стихов;

высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета задержите дыхание. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на

счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало

заметно спокойней и уравновешенней.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1

Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

Дышите глубоко и медленно.

Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

Постарайтесь, еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

Прочувствуйте это напряжение.

Резко сбросьте напряжение -делайте это на выдохе.

Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и пр.).

Способ 2

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений: движения большими пальцами рук в «полузамке»;

перебирание бусинок на бусах;

перебирание четок;

пройдите по комнате несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов — выдох.

Способы, связанные с воздействием словом

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказы.

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз.

Если, это возможно, повторите самоприказ вслух.

Способ 2. Самопрограммирование.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой

сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой (ым) спокойной (ым) выдержанной (ым)»;

«Именно сегодня я буду находчивой (ым) и уверенной (ым)»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Способ 3. Самоодобрение (самоощрение).

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны.

Особенно труднопереносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Способы, предполагающие использование образов

Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений хранятся у нас в памяти. Если пробудить воспоминания в виде ярких образов, то можно пережить их вновь и даже усилить. Использование образов активизирует работу центральной нервной системы. И, в то время как словом мы воздействуем в основном на сознание, образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 1. «Ресурсное состояние»

Чтобы использовать образы для саморегуляции, специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. При этом старайтесь сформировать у себя: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Испытывая ощущения напряженности, усталости, выполните следующие действия:

Сядьте удобно, по возможности закройте глаза.

Дышите медленно и глубоко.

Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Представьте себе место, где вы когда-то были и где испытывали полный покой, приятную лень, негу. Например, песчаный пляж или море и др.

Проживите ее заново, детально вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения как можно ярче.

Побудьте внутри этой ситуации несколько минут, ощутите как можно подробнее, что тогда происходило.

Откройте глаза и вернитесь к повседневным делам.

Если при использовании данного приема вам удастся достигнуть состояния покоя и

расслабления, в дальнейшем достаточно будет мимолетного воспоминания, чтобы похожее состояние вернулось и вы почувствовали прилив сил и энергии.

Способ 2. «Градусник»

Сядьте удобно, закройте глаза.

Дышите медленно и глубоко.

Прочувствуйте эмоциональное состояние, в котором вы находитесь сейчас. Представьте, что оно отмечено на шкале градусника, который находится внутри вас. Определитесь, что вам необходимо сделать для лучшего самочувствия: понизить или повысить показания шкалы. Представьте, как, воздействуя на шкалу, вы изменяете ее показания до желаемого уровня.

Побудьте в новом состоянии несколько минут.

Откройте глаза и с новыми силами вернитесь к повседневным делам.

Способы, связанные с рисованием

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает «избавиться», «излечиться» от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.

Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.

Способы, связанные с ситуацией публичной речи

Для некоторых людей публичное выступление представляет собой эмоционально насыщенную, по-настоящему стрессовую ситуацию. Представленные ниже способы направлены на то, чтобы помочь настроиться на успешное выступление.

Способ 1

Совет от Д. Карнеги (1997, с. 286):

«Сосредоточьте свое внимание на сообщении. Представьте, что вы посыльный, который должен вручить некое послание. Мы не обращаем на посыльного особого внимания. Вся суть в послании. Сосредоточьте на нем своё внимание. Держите его в своем сердце. Знайте его как свои пять пальцев. Верьте в него. А затем говорите убежденно и решительно. Поступайте так, и десять шансов против одного, что вы вскоре, станете хозяином положения, и будете владеть собой».

Однако, как точно замечает Д. Карнеги, если вы не готовы и не знаете, что говорить, никакие приемы не помогут.

Способ 2

Бывает так, что, даже хорошо зная, что говорить, человек волнуется и не может выступить, как следует. Одна из причин этого — различие в эмоциональных состояниях во время подготовки и во время выступления.

Например, многие готовят выступление чаще всего сидя, а возможно, и лежа, расслабившись, а выступают, стоя в напряженном, взволнованном состоянии. Из психологических исследований известно, что чем больше различия в состояниях человека, когда он получает информацию или обрабатывает ее и когда воспроизводит, тем труднее ему извлекать эту информацию из памяти. Следовательно, чем более человек чувствует неуверенность, тем более он нуждается в предварительной репетиции. Репетиция в переводе с латыни значит «повторение». Хорошо репетировать свою речь перед зеркалом «по-настоящему», представляя себе аудиторию. При этом важно следить за позой, мимикой, жестами. Особое внимание необходимо уделять голосу, речевой выразительности. В менее трудных, обычных ситуациях очень полезно составлять план ответа, доклада, лекции. Если это необходимо, можно выучить его наизусть. План — это логика вашего выступления, поэтому не стоит им пренебрегать.

Способ 3

Уделяйте время «настройке» на определенное состояние. Некоторым помогает, если они вспоминают определенную мелодию, стихотворение, пейзаж, просто цвет. Можно связать взволнованное, тревожное состояние с одной мелодией, а уверенное, спокойное — с другой. Всякий раз, когда вы волнуетесь и хотите настроить себя на спокойный лад, мысленно «проиграйте» сначала мелодию, соответствующую актуальному состоянию, а затем «спокойную». Снятию напряжения способствует и такой прием: свяжите нужное состояние с каким-нибудь характерным жестом, и через некоторое время жест будет почти автоматически вызывать нужное состояние. Например, когда вы волнуетесь, сожмите кисть руки (это будет соответствовать тревоге), а потом расслабьте кисть (спокойное состояние), и вы почувствуете, как вами овладевает спокойствие.

Способ 4

Для того чтобы настроиться на предстоящее выступление, вспомните как можно подробнее, со всеми переживаниями, ощущениями, деталями, случаи своих успехов, удач. Восстановите в памяти ощущение уверенности в своих силах, свободы и раскованности (не важно, с чем они были связаны). Ваша задача — проникнуться чувством собственной удачливости.

Способ 5

Если вам предстоит особо важное и ответственное выступление, можно воспользоваться приемом «мысленная тренировка» из арсенала спортсменов.

Продумайте мысленно свой ответ, свое выступление во всех подробностях, представьте конкретно, как можно ярче все, что будет происходить. Подумайте о том, какие могут возникнуть трудности, неприятности, как вы будете себя чувствовать, что переживать в эти моменты. Не гоните от себя мысли о неприятном. Думайте о том, что будет завтра, но не переживайте заранее все возможные неудачи. Вы решаете совсем другую задачу: продумайте, что будете делать в таком-то и таком-то случае. Например, во время выступления вы вдруг почувствуете сильное волнение. Представьте себе, какие ответы, какие действия в этом случае будут наиболее успешно выражать вашу уверенность в своих силах, убежденность в том, что вы говорите.

Приемы, способствующие снятию усталости перед сложной работой

Если вы устали, но вам предстоит еще сложная работа или же произошло событие, которое выбило вас из колеи, и вы теряете контроль над ситуацией, рекомендуется сделать паузу для саморегуляции с использованием самоприказов успокоения:

Этап 1. Физические упражнения на растяжение мышц и на напряжение—расслабление наиболее подходящих и не занятых в работе мышц (10—15 секунд).

Этап 2. Расслабление мышц, но без дремотного состояния, с использованием следующих словесных формул, которые произносятся «про себя» в фазе вдоха (2,5 минуты):

- а) Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
- б) Мои руки расслаблены и теплеют.
- в) Мои руки полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- г) Мои ноги расслаблены и теплеют.
- д) Мои ноги полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- е) Мое туловище расслабляется.
- ж) Мое туловище полностью расслаблено, отдыхает, хороший, приятный отдых.
- з) Состояние приятного отдыха, покоя, расслабления,
- и) Идет процесс восстановления.

к) Каждая клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.

л) Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.

м) Исчезли усталость и тревога. Я готов действовать.

Этап 3. Мысленное представление наиболее значимых элементов в предстоящей деятельности (2 минуты).

Этап 4. Выполнение наиболее значимых действий (встать, улыбнуться, потянуться, немного «размяться» и т. д.) или произнесение самых основных аргументов (любых утверждений, способствующих самоодобрению и самоподдержке.) Например: «Я справлюсь», «Я спокоен, счастлив и уверен в себе») (10—15 секунд). В заключение следует отметить, что в работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей и неизменной уверенности в успехе дела, за которое вы взялись.

И еще: помните об улыбке как эффективном способе снятия нервного напряжения. Кроме всего прочего, улыбка очень украшает человека, на него приятно смотреть, а следовательно, это еще один способ укрепить уверенность в себе.

Исходя из вышесказанного можно вывести Формулу уверенности:

Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.

Искусственное привлечение ощущения внутреннего состояния радости.

Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком (с помощью волевого усилия).

Теперь, когда подробное изучение всех тем и тренировка остались позади, вы готовы на практике совершенствовать уверенность в себе.

И сейчас как никогда важно стать самим собой. Не сравнивайте себя с другими. Помните: каждый человек неповторим и ценен просто потому, что он — это он — уникальная, своеобразная личность. Он, безусловно, достоин любви многих, но в первую очередь и, прежде всего — самого себя

Примечание к занятиям 8-9.

Два указанных занятия можно комбинировать:

_включать части занятий в каждое занятие (знакомить с одним видом манипуляции или одним защитным механизмом личности).

- разбить эти занятия на три наиболее оптимальных по времени.

Анкета «Как стать уверенным в себе человеком» - обратная связь после прохождения программы

Вопрос	Ответ
Перечислите черты характера уверенного человека	
Какие из этих черт есть у тебя?	
Какие занятия помогли тебе стать более уверенным?	
Нашёл ли ты в себе причины неуверенности?	
Какими приёмами ты будешь пользоваться	

для тренировки уверенности?	
Как часто ты испытывал на себе манипулятивные действия?	
Сам применял приёмы манипуляции над другими?	
Какие защитные механизмы ты обычно используешь?	
Сейчас ты стал более уверенным в себе человеком?	
О чём бы ты ещё хотел узнать, какие черты характера хотел бы в себе развить?	

Литература (БЛОК 2)

1. Волков Б.С. Психология подростка. М., 2005.
2. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей. СПб., 2006.
3. Ромек В.Г. Тренинги уверенности в межличностных отношениях. СПб., 2005.
4. Стишенок И.В. Тренинги уверенности в себе. СПб., 2006.

- 5.Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителям и детям. М.,2007
6.Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? М., 2005

**Тренинговые занятия по профилактике ПАВ
«Береги здоровье смолоду»**

Актуальность

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) (веществ, вызывающих зависимость), включая наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - подростки.

Вопросы лечения наркотической зависимости сегодня разработаны только в общих чертах. Лечение наркоманий - долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. Поэтому ведущее место в снижении числа наркоманов занимает профилактика наркотической зависимости, и в первую очередь - среди молодежи.

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости - разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления ПАВ, о которых подростки в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, но их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период. Наиболее эффективным методом профилактической работы являются в указанном контексте тренинговые занятия.

Тренинговые занятия с подростками имеют ряд особенностей - они должны проводиться квалифицированными тренерами, владеющими информацией по проблеме наркоманий и собственно тренинговыми приемами. Упражнения, игры должны носить дискуссионный подтекст, не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

^ **Цель:** обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи:

- 1 Повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании и других психоактивных веществах;
- 2 Изменение отношения детей к наркомании другим психоактивным веществам;
- 3 Умение сказать «Нет»;
- 4 Формирование мотивации к сохранению здоровья.

^ **Организация занятий:** группа подростков в возрасте 10-14 лет; желательно, чтобы возраст подростков был одинаков, если же приходится работать с разновозрастной группой, необходимо следить, чтобы при делении группы на команды учитывался

возрастной состав; состав группы – 15-20 подростков; тренер принимает участие в ряде игр, являясь в этот момент 21-м игроком; необходимо предусмотреть наличие технического персонала, который осуществлял бы помощь тренеру; тренинг направлен на работу с группой социально неблагополучных детей, не являющихся наркоманами; в случае, если тренинг проводится в рамках закрытого учреждения (ЦВИНПа, спецшколы и т.д.) необходимо позаботиться о соблюдении порядка; время работы группы 1 час.

Материально-техническое обеспечение игр указано в описании каждой игры. Для проведения тренинга необходимо предусмотреть просторное помещение (не менее 50 кв. метров), мебель (столы, стулья), канцелярские принадлежности, видеоманитофон.

^ **Ожидаемый результат.**

Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

Уменьшение влияние факторов риска на употребление наркотиков и других психоактивных веществ подростками.

Снижение риска употребления наркотиков и алкоголя, прежде всего подростками

Занятия 1, 2 Враги твоего здоровья

^ **Цель:**

Приветствие «Пожмём друг другу руку»

Давайте крепко пожмём друг другу руки и скажем несколько приятных слов друг другу, начиная от ведущего. Этот ритуал приветствия будет для нас традиционным.

^ **Разминка «Бурундуки»**

Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг и берут друг друга под руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается тогда, когда ведущий

^ **Правила работы в группе**

Ведущий предлагает правила, которые будут действовать на протяжении всего тренинга.

1. Называть друг друга по имени, обозначенном на «визитке».
2. Уважать говорящего, уметь слушать, иметь право быть услышанным.
3. Говорить о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас — по ходу общения.
4. Говорить от своего имени («я считаю...», «я думаю...»).
5. Хранить честь и достоинство участников группы за ее пределами, как и свои собственные.
6. Избегать прямых оценок людей («мне не нравишься ты»), говорить о действии того или иного человека («мне не нравится твой проступок»).
7. Быть открытым в общении.
8. Активно участвовать в происходящем.

9.Контактировать как можно с большим количеством участников группы.

Показ социальной рекламы по профилактике табакокурения

Упражнение

«Скрепка»

Всем участникам даётся алюминиевая канцелярская скрепка.

Ведущий: посмотрите внимательно на скрепку. Из чего она сделана? Как выдумаете это прочная скрепка?. Давайте попробуем её разогнуть. У вас получилась ровная металлическая палочка? А теперь сделайте круг, или любую другую фигуру. Получилось?

А сейчас попробуйте вернуть скрепке исходный вид. Получилось ли у вас вновь сделать скрепку такой, какой она была? Нет? Поломалась?

А теперь задумайтесь – вы разогнули скрепку один раз, и вам не удалось вернуть ей прежний вид. То же самое происходит с вашим организмом – выкурив одну сигарету, выпив один стакан пива – вы уже не будете прежним. Подумайте, почему?

^ Информационный

блок

Никотин

Никотин — самый известный из алкалоидов в составе табачного дыма. Одурманивающее действие табака было известно давно. Древнегреческий хронист Геродот (5 век до н.э.) упоминал о привычке вавилонян и халдеев вдыхать и курить травы. О курильщиках сообщают китайские хроники времен Конфуция (550 год до н.э.). Их изображения обнаружили в храмах майя. Изначально курение табака было привилегией жрецов, использовавших его в различных ритуалах и обрядах. Для Европы табак открыл Колумб, привезший его в числе своих многочисленных трофеев с американского континента. Очень скоро стало понятно, что «открытие» Колумба таит огромную опасность для человека.

Уже в 1604 году в Англии вышел закон «О вреде табака», написанный королём Яковом I Стюартом. В Китае и Турции в XVII веке за курение табака грозила смерть. В России того времени курение тоже было строжайше запрещено, в том числе из-за угрозы пожаров. При Михаиле Романове за курение табака в первый раз наказывали 60 палками, а во второй - отрезали нос.

Царские указы начала XVII века запрещали ввоз табака, но он всё же проник в Россию. Сначала табак использовали как лекарство: его прописывали врачи в небольших количествах при «грудной немочи» (простуде) и «трясовице» (марьярии). Но мода на табак, заведённая Петром I на знаменитых ассамблеях, помогла его «легализации».

За последние три века курение распространилось по всему земному шару с быстротой эпидемии. Причину такой «любви» к табаку учёные могли найти только к середине XIX века. Они установили, что главный компонент табачного дыма – никотин, легко проникает в кровь, создаёт быстрое возбуждение и столь же быстрое привыкание. При этом он накапливается в важнейших органах, разрушая их изнутри. Человечеству понадобилось несколько веков, чтобы осознать, какой страшный вред несёт курение. Сегодня перечёркнутая сигарета – обычный знак не только в метро и самолёте. Неприличным считается курение в престижных компаниях во всём мире. Сигарета в руке стала признаком «социальных низов». Вы, наверное, знаете. Что во многих странах запрещено курить в кафе, ресторанах, на почте, в больнице. Кстати, ограничение на курение в общественных местах в Европе существуют с XIX века. В Берлине, например, уже с 1948 года запрещено было курить на улице. В Англии во

второй

половине

XIX века непридворные, ни дипломаты, ни уже тем более члены королевской семьи не могла быть курильщиками.

Сегодня курить стало модно не только во всемирный День без табака, который приходится на 31 мая. Говоря « не курю» ты гораздо быстрее заинтересуешь собеседника, чем, если будешь покорно тянуться к услужливо протянутой открытой пачке.

Не дай себя обмануть!

Сигарета не подарит тебе свежести и не даст ощущения приключения, как об этом кричит реклама. Настоящие приключения не имеют ничего общего с табаком.

Неправда, что сигарета помогает расслабиться. Никотин только возбуждает нервные окончания на короткий срок. Лучше погуляй на открытом воздухе.

Неправда, что сигарета помогает думать. Курение, наоборот, распыляет внимание.

Неправда, что сигарета может найти решение твоих проблем. Дым рассеется, а проблемы за это время станут только острее.

Неправда, что «лёгкие» сигареты приносят меньше вреда. Начиная с 1980-х годов табачные концерны расплачиваются за своё враньё по искам в судах разных стран.

Всё таки интересно, почему люди начинают курить? Чтобы это понять. Давайте выполним одно упражнение.

^ Упражнение «Незаметный предмет»

Для этого упражнения необходим какой-нибудь предмет, например, колпачок от ручки.

Ведущий: сейчас вы все выйдите за дверь, а я спрячу колпачок (показывает колпачок), точнее не спрячу, а положу так, чтобы вы могли его увидеть ничего не поднимая, не наклоняясь, не открывая, никуда специально не заглядывая. Иными словами. Он будет лежать на каком-то видном месте, но будет незаметен, т.к. это небольшой предмет. Вашей задачей будет найти этот колпачок: **^ УВИДЕТЬ, НО НЕ БРАТЬ И ТИХО, НИКОМУ НЕ ГОВОРЯ СЕСТЬ В КРУГ**. Перед тем как сесть в круг, постарайтесь немного запутать следы. Если вы сели в круг, значит вы знаете, где лежит колпачок. Я буду подходить к вам, и уточнять, действительно ли они нашли колпачок. А все остальные продолжают искать. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не будут сидеть в кругу. Можно сыграть в игру несколько раз, но тогда колпачок прячет кто-то из ребят.

Комментарий к игре.

1. Задача ведущего сделать правильные выводы после игры.

2. Упражнение от начала до конца должно быть выполнено правильно.

3. Ребята не должны ничего выкрикивать вслух и показывать направление нахождения колпачка, даже сидя в кругу.

4. Если упражнение выполнено правильно, то чем больше участников будет сидеть в кругу, тем больше остальным будет хотеться найти предмет. Помните, что чувства, которые испытывает последний, не нашедший предмет, очень важны для анализа.

^ Вопросы для обсуждения:

Как выискали?

На что ориентировались в поиске?

Что чувствовали, когда находили предмет?

А что испытывали, когда долго не могли найти предмет?

Итог упражнения:

1.

Поднимите руку те, кто хотел побыстрее найти предмет, скорее всего таких будет большинство, если нет. То можно спросить: неужели вы не хотели как можно быстрее найти колпачок, чтобы побыстрее оказаться в кругу.

На самом деле, выполняя упражнение, все хотят найти предмет как можно быстрее: это позволяет нам почувствовать свою успешность, превосходство над другими. Или хотя бы не казаться позади всех. Точно так же, начиная пробовать сигареты, мы стремимся быть продвинутыми, взрослыми, казаться интересными и успешными. К сожалению, курение – это лёгкий, да к тому же обманчивый способ достичь этого. Кому хочется прикладывать усилия, чтобы действительно быть интересным? А какие люди кажутся вам интересными? Послушайте ответы, поблагодарите, скажите: «Да и мне такие люди кажутся интересными», а потом подтвердите ненавязчивый итог: «видите, оказывается не обязательно курить. Чтобы быть интересным и взрослым»

Обратите внимание участников на чувства людей, которые оставались искать колпачок, когда все уже сидели в кругу (на чувства последних предпоследних ищущих). Скажите: когда остаёшься последним, очень хочется поскорее присоединиться к большинству, так как чувствуешь, что отличаешься от всех, чувствуешь, что ты не такой как все. Это угнетает. Человек начинает защищаться. Выслушайте высказывания участников.

Давайте проведём аналогию с курением. Когда большинство твоих друзей курит, тебе хочется быть с ними, так как они часто уходят покурить и поговорить, а ты как бы одинок. Очень похожие ощущения. Мы поддаёмся чувству стадности, начинаем курить тоже. А чтобы не поддаться этому чувству и не присоединиться к толпе, не начать курить. Надо быть самодостаточной личностью, индивидуальностью, что безусловно трудно. Некоторые мои знакомые ходили с курящими на перекур, но не курили, хотя это тоже курение, только пассивное. Другие мои знакомые находили место и время пообщаться со своими друзьями, чтобы не попасть в такую ситуацию, например, когда в компании есть некурящие люди. Можно общаться один на один, тогда и курящий друг будет курить реже.

Это упражнение учит быть внимательным, учит наблюдать и смотреть на вещи под необычным углом зрения. Это качество очень полезно по жизни. Умение наблюдать за собой, понимать себя, умение наблюдать за другими позволяет нам избежать многих проблемных ситуаций. Например, заметить, что вокруг нас не дружеская компания, а наоборот, угрожающая нам, чтобы вовремя «сделать ноги», защитив тем самым свою жизнь и здоровье.

^ **Дискуссия** «Почему **люди** **курят?»**

В предыдущем упражнении мы начали говорить о причинах курения, давайте продолжим. Вопрос к тем, кто курит и кто пробовал курить: что побудило вас к этому?

Участники высказываются.

Затем каждый участники записывают свои версии на доске. Предположения могут быть примерно такие:

- хотелось почувствовать себя взрослым;
- друзья курили;
- это модно;
- хотелось привлечь к себе внимание;
- чтобы снять стресс;
- интересно было попробовать;
- закурил после того как выпил;
- просто так.

Ведущий: курение - это наркотик, но первая сигарета никогда не приносила кайфа, мы себя приучаем к этой вредной привычке и даже испытываем определённые муки. Ведь что интересно? – идея попробовать сигарету обычно рождается в наших головах самостоятельно. Нас редко кто заставляет курить, ещё реже берут на «слабо», обычно наши друзья уважают наше некурение, но мы, почему-то, сами решаем пристраститься к этой привычке. Почему? Просто мы часто не знаем, как достичь своих целей и реализовать свои потребности по-другому, без использования сигареты.

^ **Упражнение** «За **и** **против»**

Упражнение направлено на формирование негативного отношения к курению. Группа делится на две команды. Можно выбрать двух участников, которые будут поочередно набирать себе людей в команды из оставшейся группы. (Я беру к себе в команду – Свету, и т.д.) каждая команда получает по листу ватмана, маркеры. Инструкция: за 10 минут каждая команда должна составить список по заданию. Одна команда пишет все аргументы ЗА курение, другая ПРОТИВ курения.

Каждая команда должна выступить как бы в роли адвокатов и защитить свою позицию.

Анализ упражнения: после того, как обе команды выступят, ведущий обращает внимание группы на аргументы ЗА курение и вместе с группой пытается либо превратить их в аргументы ПРОТИВ, либо показать, что не только и не столько курением достигаются эти плюсы, скорее наоборот, что курение - это ложный путь. Ведущий должен оставлять право за каждым участником иметь своё мнение. Однако и в своей позиции он должен быть последовательным, должен четко формулировать своё мнение (Я не считаю, что курение сейчас модно, скорее наоборот, сейчас в среде молодых людей, нацеленных на успех в жизни, модно не курить).

Таблица аргументов:

^ За курение	Опровержение
Успокаивает	<p>Вам кажется, что сигарета выполняет роль соски (как в детстве)? Пока она во рту вам спокойно. Но стоит её потерять, как сразу становится беспокойно. Так и образуется зависимость. Есть другие способы обрести спокойствие: аутотренинг, работа с дыханием и др.</p> <p>Давно доказано, что курение увеличивает частоту сердечных сокращений и возбуждает нервную систему. Какое же это успокоение? Это раньше считалось, что курение улучшает настроение людей, страдающих депрессией. Недавно учёные доказали курение вызывает депрессию.</p>
Модно	<p>Модным курение делает СМИ. Это рекламный ход, уловка. Чтобы вы регулярно платили производителям сигарет. Их задача – создать модный</p>

	<p>бренд, чтобы вы стали зависимыми и покупали у них сигареты. На самом деле курение не добавляет человеку привлекательности, а наоборот, отбирает у него притягательную силу. Кому приятно общаться с человеком, у которого жёлтые зубы, постоянный кашель и запах изо рта? А действие сигарет на потенцию и тонус всего организма? Разве сейчас модно быть несексуальным?</p>
<p>Даёт ощущение взрослости</p>	<p>Даёт ощущение взрослости с помощью курения модно только показаться взрослым, но не стать им. Взрослый человек – ответственный, самостоятельный и сильный. А курение это слабость. Поэтому когда родители узнают, что мы курим, они усиливают контроль за нами, им мы не кажемся взрослыми.</p> <p>При помощи курения мы можем казаться взрослыми только в среде сверстников, да и только до тех пор</p>

	<p>пока не появится более сильный человек, который своими поступками покажет, что он - по-настоящему взрослый .</p>
<p>Все курят</p>	<p>Вы хотите быть как все? Это называется эффект стадности. Можно общаться, но при этом быть индивидуальностью</p>

^ Дискуссия «Как бросить курить»

Вообще одно дело – начинать или не начинать курить, а другое – бросать курить. Давайте поговорим и об этом, «бросить курить легко, писал марк твен, - я сам это делал сотни раз».

Спросите группу пробовал ли кто-нибудь из участников или их знакомых бросить курить. Успешно или нет? Какой способ оказался самым эффективным?

Стратегия «как бросить курить» у каждого своя, нет одного уникального способа. Некоторые полагают, что основная проблема -это зависимость от никотина. Но это не совсем так. Основная проблема - это как раз неумение проживать различные знакомые ситуации без сигареты.

Если вы когда-нибудь бросали курить на более-менее продолжительный срок, то могли заметить, что вернула вас к курению не постоянная ежесекундная тяга к никотину (как если бы у вас была настоящая ломка наркомана), а какая-то неопределённая ситуация: стресс, праздник с алкоголем, задушевная беседа у костерка и так далее. Страшно захотелось отреагировать на знакомую ситуацию с помощью знакомого способа – закурить.

^ Для того чтобы бросит курить надо:

Принять решение бросит курить;

Не впадать в депрессию, если очень хочется закурить, попробовать воспользоваться следующими рекомендациями:

- **Начать бросать курить следует не резко, а постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет в день;**

Отвлекаться от мысли «Пойду-ка, покурю»;

Избегать ситуаций, в которых хочется курить (не стоять на балконе, не разговаривать с курящими друзьями на лестничной площадке и т.д.);

Попросит при вас не курить;

Не считать дни без сигарет;

Выбросить зажигалки из карманов, убрать пепельницы и другие вещи, которые напоминают вам о курении;

Если хочется закурить. Попробуйте пожевать жевательную резинку, пососать леденцы;

Если совсем невмоготу и ничего не помогает, то выкурите одну сигарету и продолжайте, не упрекая себя бороться с этой привычкой.

Если вы сказали «НЕТ» на вопрос «Не хочешь ли ты закурить?», скорее всего, вас никто не заставлял не будет. Поэтому главное – справиться с собой и произнести своё жёсткое «НЕТ».

Существует несколько способов сказать «НЕТ»:

Решительно сказать «нет», ничего не объясняя и не аргументируя.

Отказаться, используя аргумента предлагаемые на занятии.

Отшутиться (Нет, не могу курить, мои лёгкие завещаны британскому музею естественных наук»).

Отойти в сторону к группе некурящих, до того, как вам предложат закурить или после того, как вы скажете нет («Давай, ты покуришь, потом продолжим разговор. Хорошо?»).

Перевести разговор на другую тему («Нет, спасибо. Я давно хотел у тебя спросить...»)

Игнорировать (обычно этот способ используется, когда другие не срабатывают).

Рефлексия

Что

запомнилось?

Что нового узнали?

Что для вас было наиболее актуальным, а что вы уже знали раньше?

^ Занятие 3 Враги твоего здоровья (продолжение)

Приветствие давайте крепко пожмём друг другу руки и скажем несколько приятных слов друг другу, начиная от ведущего, участники по кругу передают приветствия.

^ Показ видеоматериалов о вреде алкоголя

Информационный блок

Акоголь

Сколько раз в день ты видишь картинку: идут молодые люди с бутылкой пива в руках? На самом деле она мало чем отличается от кадра из исторического фильма, где человек корчится от боли, выпив яд из бокала. Не веришь? Напрасно. Алкоголь тоже отравляют организм, но делают это постепенно. Самое опасное в спиртном, как и в наркотиках, то, что начальная эйфория и радость, которую они вызывают, очень скоро сменяются другой стадией — привыканием. Кстати, в средневековье королям специально давали небольшие дозы мышьяка, чтобы организм, привыкнув к яду, не реагировал на него. Добивались этим лишь одного: умирание растягивалось на несколько лет. Вот и организм курильщика или пьющего человека сначала привыкает к тому, что в него поступает яд, затем требует все больших и больших его доз, пока, наконец, отравленный, не утрачивает способность с ним бороться. В этом алкоголь, никотин — и наркотики — одинаковы.

Почему же тогда люди тянутся к бутылке, если знают, что это вредно? Объяснение простое: алкоголь содержит вещества, влияющие на психику человека, способные бодрить или успокаивать. Так появляется иллюзия, что бутылка пива помогают преодолеть страх, побороть сомнения, справиться с волнением или тревогой. Но беда в том, что это искусственные, неестественные бодрость и спокойствие, и они очень быстро проходят. Химические вещества, составляющие такие привычные «яды», совершенно чужды нашему организму. И хотя степень приносимой ими вреда может быть разной, все они вызывают сначала психологическую, а потом и физическую зависимость, желание вновь и вновь спровоцировать искусственное чувство спокойствия или уверенности в себе.

Что же делать? Во-первых, не думать, что природа бросила нас на произвол судьбы с нашими переживаниями и стрессами. На самом деле она все предусмотрела. Еще в 1970-е годы шотландские ученые обнаружили, что организм позвоночных животных может сам вырабатывать вещества, которые вызывают чувство удовольствия. Их назвали эндорфинами. Было установлено, что эти вещества способны блокировать нервные импульсы, которые мозг человека воспринимает как боль. Именно эндорфины подавляют стрессовые ощущения в нашем организме. Ловушка в том, что если начать принимать дополнительные психоактивные вещества, будь то никотин, кофеин, алкоголь или наркотики, выработка природных эндорфинов начнет сокращаться. И в конце концов ты останешься один на один со своим стрессом, страхами и волнением.

Водку производят в России с XVI века. За это время она успела стать национальной бедой. Почему же эта прозрачная жидкость почти без запаха и вкуса так опасна? 40% — столько содержится в водке этилового спирта. Он-то и приносит наибольший вред. Спирт обладает способностью быстро всасываться в слизистую оболочку желудка, и уже через 5-10 минут алкоголь поступает в кровь человека. Наша печень может за

один час переработать только около 30 г алкоголя. Примерно такое же количество алкоголя содержится в бокале вина или пива. Любой коктейль сразу в несколько раз увеличивает дозу алкоголя, а значит и время опьянения, и связанную с этим опасность!

Главное направление атаки алкоголя - мозг и нервная система. Именно они страдают первыми. Алкоголь замедляет работу мозга и делает для него неразличимыми сигналы нервных окончаний, именно поэтому у человека после употребления алкоголя, резко снижается реакция и нарушается координация движений. Печальная статистика: алкоголизм одна из самых частых причин смерти молодых людей 15 до 30 лет на дорогах! Они просто возвращались домой на машине или на мотоцикле с веселой вечеринки, просто пытались доказать, что уже взрослые... Не менее опасно и то, что алкоголь «усыпляет» часть отделов мозга, отвечающих за наши естественные реакции. Например, тот, который сдерживает рвотный рефлекс. Подумай об этом, когда потянешься за очередным коктейлем в компании друзей.

^ Мозговой

штурм

«Перечислите причины, по которым люди пьют и не пьют пиво»

Упражнение

«Аргументы»

Участники делятся на команды по принципу: яблоко-апельсин. Командам предлагается придумать в течение 3-х минут обсудить между собой максимальное количество доводов в пользу отказа от употребления алкоголя. Команды располагаются друг напротив друга, договариваются об очередности – кто начнёт первым. Далее задание выполняется следующим образом: первый участник одной команды называет, один из доводов. После этого свой довод приводит участник противоположной команды. Доводы не должны повторяться, желательно, чтобы высказалось как можно больше участников. Победившей считается команда, которая привела последний довод.

^ Упражнение

«Аргументы»

Командам предлагается придумать в течение 1 – 2 минуты и обсудить между собой максимальное количество доводов в пользу отказа от употребления алкоголя, наркотиков, курения. Команды располагаются друг напротив друга, договариваются об очередности – кто начнёт первым. Далее задание выполняется следующим образом: первый участник одной команды называет, один из доводов. После этого свой довод приводит участник противоположной команды. Доводы не должны повторяться, желательно, чтобы высказалось как можно больше участников. Победившей считается команда, которая привела последний довод.

Не дай обмануть себя!

Неправда, что алкоголь помогает почувствовать уверенность в себе. Он просто лишает чувства реальности.

Неправда, что алкоголь дает силы для героических поступков. Пьяные героизма заканчиваются в лучшем случае в больнице или в отделении милиции.

Неправда, что алкоголь помогает завоевать авторитет в компании. В пьяном виде ты скорее наговоришь глупостей или покажешь себя в неприглядном виде.

Неправда, что алкоголь дает ощущение свободы. Он, как и наркотики, подчиняет твою волю и вызывает зависимость.

Неправда, что лучше пить, чем принимать наркотики. Алкоголь тоже яд, только более привычный. Но он так же разрушает мозг и весь организм.

Рефлексия

Какие чувства вы испытывали во время просмотра видеоролика?

Принимали ли они участие в обсуждении видеоролика?

Было ли для вас трудным участие в игре «Аргументы»?

Как вы убеждали своих товарищей в своей точке зрения? Кто из ребят был наиболее убедительным? Что помогло ему в этом? Какие способы он использовал?

Какая информация показалась вам интересной и вы поделитесь ею с друзьями?

^ Занятие 4 Подари себе жизнь

Цель: обозначение проблем, связанных с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

^ Приветствие (см. 1-е занятие)

Разминка

Участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, а ведущий постепенно вводит в игру мячи, по количеству участников занятия. Игра должна проходить в быстром темпе, задача участников - не дать мячу упасть на пол.

^ Упражнение «Самочувствие»

В результате выполнения этого упражнения тренер оценивает готовность группы к работе, ее активность. Группа располагается вдоль стены, дается команда: "Вы - стрелка измерительного прибора. Эта стена - нулевая отметка, противоположная стена - максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.)".

^ Просмотр видеоматериалов о наркомании

Информационный блок

Наркотические средства

Наркотические средства — вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в

соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года.

^ Что понимается под незаконным оборотом наркотиков?

Под незаконным оборотом наркотиков понимают противоправные умышленные действия, связанные с обращением наркотиков: от изготовления (выращивания наркосодержащих растений) до реализации потребителю.

^ Какие бывают виды наркотиков?

Существуют следующие типы классификации наркотических средств:

а) по строению молекулы химического вещества:

производные морфинана

производные фенилалкиламина

производные фенилпиперидина

вещества типа метадона

производные фентанила

производные индола

соединения типа фенциклидина

вещества прочих химических классов

б) по фармакологическому действию, стимулирующего действия седативного действия галлюциногенного действия

в) по способу получения: (растительного происхождения, полусинтетические, синтетические).

^ Как воздействуют наркотики на организм?

Они нарушают естественный путь формирования в организме положительных эмоций, чувства радости, комфорта, счастья. Для получения хотя бы минимального чувства покоя, равновесия наркоман вынужден принимать наркотики во все больших и больших дозах, становясь своего рода эмоциональным инвалидом и используя наркотики в роли «костыля». То, что доступно всем людям — ощущение радости, благополучия, счастья, яркие эмоциональные всплески, — за короткий срок полностью

утрачивается

наркоманом.

^ Что такое «ломка»?

«Ломка», или «абстиненция», является явным признаком того, что человек болен наркоманией. В отсутствие наркотика возникают головные боли, ломота в руках и ногах, резкая слабость, кожные покровы становятся бледными, с землистым оттенком, взор угасшим. Снижение настроения может достигать такой степени, что возникают мысли о самоубийстве. В тяжелых случаях у наркомана наблюдаются эпилептические припадки, коллапс, острая сердечная недостаточность.

^ Что такое токсикомания?

Это злоупотребление теми веществами, которые не входят в список наркотиков, но в большинстве случаев обуславливают те же изменения в организме, что и наркотики, т.е. вызывают привыкание, формируют зависимость (психическую и физическую). Среди токсических средств — различные нелекарственные вещества, применяемые в быту и на производстве. Это в основном летучие ароматические вещества: бензин, ацетон, пятновыводители, некоторые виды клея, всевозможные растворители, очистители, нитрокраски, лаки, другие промышленные жидкости, а также лекарственные средства, не отнесенные к наркотикам.

^ Каковы основные признаки того, что человек употребляет токсические вещества?

Косвенными признаками токсикомании являются следующие: от одежды и волос исходит характерный запах, свойственный употребляемому веществу; тот же запах легко обнаружить в выдыхаемом человеком воздухе; дома появляются пустые и полные флаконы, тюбики и т.п. с различными средствами бытовой химии; употребляемые препараты оставляют на лице внешние признаки: сыпь вокруг рта и носа, раздражение век и глаз; человек выглядит исхудавшим, бледным, неряшливым, пренебрегает правилами гигиены; у него пропадает аппетит, нарушен сон, повышены утомляемость, раздражительность и плаксивость, что раньше не было ему присуще.

^ Является ли наркомания болезнью, которую надо лечить?

Да, наркомания — это тяжелое по течению и своим последствиям заболевание. Принимаемые дозы наркотических и сильнодействующих средств, время привыкания к ним неодинаковы у разных лиц. Длительность отдельных стадий развития болезни различна и зависит от возраста, вида наркомании, темпа нарастания дозировок, общего состояния организма и ряда причин. Наркоманию необходимо лечить, и как можно раньше.

^ С какого возраста обычно начинают потреблять наркотики, и каков возраст самого молодого наркомана, зарегистрированного сейчас?

Самому юному больному наркоманией исполнилось 14 лет, больному токсикоманией — 9 лет. Более 90% из всех находящихся под диспансерным наблюдением в Республиканском наркологическом диспансере — люди в возрасте от 18 до 25 лет.

^ В чем опасность потребления наркотиков несовершеннолетними, и так ли актуальна сегодня эта проблема?

Потребление наркотиков несовершеннолетними в раннем возрасте приводит к тяжелым изменениям в психике, деформации связи с социально позитивным окружением, различного рода личностным и поведенческим расстройствам, заражению СПИДом, гепатитом и другими заболеваниями, совершению правонарушений и, в конечном итоге, к преступлению. Государством немедицинское потребление наркотиков рассматривается как зло, которое оно пытается ограничить. Причин для этого несколько.

Во-первых, злоупотребление наркотиками разрушает организм наркомана и активно способствует деградации личности, а это, в конечном итоге, дело не только самого наркомана, который живет среди людей и зачастую становится источником серьезной опасности для окружающих, но и общества, в котором он живет.

Во-вторых, распространители наркотических средств сознательно приобщают молодежь к потреблению наркотиков, как наиболее податливых, доверчивых и «перспективных» — по срокам жизни — клиентов. С увеличением числа лиц, потребляющих наркотики, растет и количество преступлений. Поданным научных исследований, около двух третей несовершеннолетних наркоманов становятся преступниками. Это обусловлено тем, что они, в силу своей непреодолимой тяги к наркотикам, не останавливаются перед совершением преступлений (чаще всего краж, грабежей, разбоев), чтобы добыть очередную дозу или средства для ее приобретения. И, наконец, ослабленные наркотиками люди нередко сами становятся легкой жертвой преступников. В-третьих, наркомания имеет тесную связь с такими болезнями, как СПИД, гепатит, венерическими заболеваниями, болезнями нервной системы.

В-четвертых, человек в состоянии наркотического опьянения неадекватно отражает действительность и не может в полной мере (а то и вовсе) контролировать свои действия. Исчезает критическая оценка ситуации, притупляется ощущение риска, нарушается координация движений. И вот представьте такого человека, например, управляющим транспортным средством или имеющим в руках боевое оружие, или работающим за пультом управления атомной электростанции.

В-пятых, наркомания наносит колоссальный экономический ущерб, причем как самому наркоману, его семье, близким, так и государству в целом. Сюда относятся больничные и социальные расходы, производственные простои, травмы, потеря трудоспособности, расходы на правоохранительную систему, на профилактику наркомании, проведение научных исследований и т.д.

В-шестых, каждый наркоман способен вовлечь в наркоманию 12-15 человек. И, что особенно важно, в этом заинтересованы как сами наркоманы (потребители наркотиков нередко, чтобы приобрести наркотик для себя, должны реализовать (продать) определенное количество доз), так и организованная преступность (чем больше наркоманов, тем больше получаемый доход от наркотиков).

^ Если принять наркотики один раз, для пробы, может ли это привести к смерти?

При некоторых врожденных особенностях, о которых человек может не знать, даже однократное потребление небольшой дозы наркотика может вызвать острое отравление и даже смерть. Возможно и привыкание с первой дозы. Не раз наркотик убивал самых волевых людей, считавших себя достаточно умными, но желавшими попробовать раз в жизни все.

^ Правда, что если человек — наркоман, то он рано или поздно заболеет СПИДом?

В период «ломки» и непреодолимого влечения к наркотику все мысли и действия человека направлены на немедленное получение дозы, в любых условиях, в любом шприце и любой иглой — отсюда опасность заражения ВИЧ-инфекцией. Ведущим путем передачи вируса СПИДа является внутривенное введение наркотического средства нестерильными шприцами или иглами, а также наркотиков, изготовленных кустарным способом с применением крови. Возможен половой механизм передачи, так как беспорядочные половые связи, нередко анонимные, в состоянии наркотического опьянения также повышают риск инфицирования.

^ Можно ли попасть в тюрьму, имея дело с наркотиками?

В соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации уголовная ответственность наступает за незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку наркотических средств (ст. 228), за незаконное производство, сбыт или пересылку наркотиков (ст. 228 ч. 1), за хищение либо вымогательство наркотиков (ст. 229), за склонение к употреблению наркотиков (ст. 230), за незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества (ст. 231), за организацию либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ (ст. 231).

^ С какого возраста наступает уголовная ответственность за совершение преступлений, связанных с наркотиками?

Согласно ст. 20 Уголовного кодекса Российской Федерации, уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления 16 лет. В отдельных случаях, когда совершается достаточно серьезное преступление, общественная опасность которого осознается в более раннем возрасте, уголовной ответственности подлежат лица, достигшие ко времени совершения преступления 14-летнего возраста. Что касается преступлений, связанных с наркотиками, то с 14 лет уголовной ответственности подлежит лицо, совершившее хищение либо вымогательство наркотических средств.

^ Существует ли ответственность за рекламу или пропаганду потребления наркотиков?

Да, в соответствии со ст. 6.13 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации пропаганда либо незаконная реклама наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров влечет наложение административного штрафа: на граждан в размере от 20 до 25 минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления; на должностных лиц — от 40 до 50 минимальных размеров оплаты труда и на юридических лиц — от 400 до 500 минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления. Например, в 2004 году в Уфе владельцы двух магазинов были привлечены к административной ответственности за реализацию алкогольного напитка «Каннабис», надпись на подарочной упаковке которого содержала пропаганду и незаконную рекламу наркотиков. Размер штрафа составил 400 минимальных размеров оплаты труда, т.е. 40 тысяч рублей.

^ Предусмотрена какая-либо ответственность за потребление наркотических или токсических веществ несовершеннолетним, не достигшим 16 лет?

Да, согласно ст. 20.22 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации, появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, а равно распитие ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление

ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах — влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

Игра "Спорные утверждения")

Цель: предоставление возможности каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

"Совершенно согласен"

"Согласен, но с оговорками"

"Совершенно не согласен"

"Не имею точного мнения"

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

Наркомания - это преступление.

Лёгкие наркотики безвредны.

Наркотики повышают творческий потенциал.

Наркомания это болезнь.

У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.

Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

Наркомания излечима.

Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".

Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.

Наркоман может умереть от СПИДа.

Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

Наркоман может умереть от передозировки.

Продажа наркотиков не преследуется законом.

Наркомания не излечима.

Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.

Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.

Наркоманы - это не люди.

Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

^

Игра "Ассоциации". (30 мин)

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

Даётся задание: "назовите 2 - 3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите - "наркотики", "наркомания", "зависимость". После чего участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

Рефлексия

Какая информация показалась наиболее яркой, запоминающейся?

Поделитесь своим мнением по поводу проблемы наркомании.

^ Занятие 5 Умей сказать «нет»

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

^ Приветствие (см. занятие 1)

Разминка

Упражнение

«Плот»

Ведущий. Наступило утро. Дружно взявшись за работу, вы соорудили из стволов деревьев плот и спустили его на воду. Правда, поблизости росли только молодые деревья с тонкими стволами, поэтому плот, хоть и получился достаточно прочным, может опасно накрениться и даже перевернуться, если груз будет размещен неравномерно.

Ведущий с помощью веревки или мела обозначает на полу границы плота (примерно 2 х 3 метра) и предлагает участникам разместиться на нем с учетом некоторой неустойчивости плота. Он напоминает, что опасно становиться на краю плота.

Ведущий. Итак, вы отправились в плавание по озеру. Погода благоприятствовала, озеро было спокойным, и вы надеялись, что путешествие будет нетрудным. Но, когда вы достигли середины озера, неведь откуда появился громадный орел, отчего-то сильно заинтересовавшийся вашим плавсредством. Орел, сделав над вами неторопливый круг, опустился на краешек вашего плота, разом нарушив неустойчивое равновесие... (Ведущий, находившийся до этого момента за границами плота, перешагивает через веревку и останавливается на краю.) Вам необходимо срочно перегруппироваться, чтобы плот не перевернулся! ...Только вы поменялись местами с учетом веса неожиданного пассажира, как орел снова взлетел и пересел на другой край плота. Ведущий быстро меняет свое местоположение; повторив эту процедуру еще два-три раза, ведущий сообщает, что орел улетел, и сам покидает плот.

^ Мозговой штурм «В каких ситуациях нужно сказать «Нет»?»

Предложите участникам ответить на вопрос: этот вопрос на доске. Скажите, что принимаются все ответы, важно узнать мнение каждого участника. Участники записывают все варианты ответов самостоятельно, поэтому приготовьте несколько кусков мела.

Например:

Угроза здоровью.

Совершение правонарушения.

Противоречит вашим убеждениям.

Вызовет осуждение уважаемых вами или любящих вас людей.

^ Дискуссия «Как избежать ситуаций, опасных для вашего здоровья?»

В процессе дискуссии необходимо выявить, какие представления о способах избегания опасных ситуаций существуют в сознании детей и насколько эти способы адекватны. Для закрепления навыков отказа предложите подросткам следующие упражнения.

^ Упражнение

«Подарок»

Необходимый материал: небольшой предмет, ручка, карандаш, точилка и т.п.

Скажите ребятам, что у вас есть подарок, который является очень полезной вещью. Но этот подарок только один, и получит его тот, кто сумеет убедить ведущего, что подарок должен получить именно он. Можно использовать различные способы, кроме силовых. Задача ведущего: вынудить участников находить веские аргументы для убеждения. Если аргументация, с точки зрения ведущего, убедительна, то он отдает «подарок» одному из участников по своему усмотрению.

Обсудите с ребятами следующие вопросы:

Какими способами просили «подарок»? (угроза, лесть, шантаж...)

Когда тебя просят о чем-нибудь, почему трудно отказать?

Кому труднее отказывать: знакомым или незнакомым людям и почему?

Как нужно отказывать, чтобы не обидеть?

^ Упражнение

«Моток

пряжи»

Необходимый материал: отрезки красной, желтой, зеленой пряжи, соединенные последовательно между собой и сформированные в один клубок.

Предложите участникам передавать клубок по кругу, предварительно обмотав часть пряжи вокруг пальца. Затем участник передает клубок соседу. Задача каждого, в зависимости от того, какой цвет пряжи ему достался, - высказаться (одним или двумя предложениями). Например:

Желтый цвет - о последствиях табакокурения.

Красный цвет - о последствиях употребления алкоголя.

Зеленый цвет - о последствиях употребления наркотиков.

Синий цвет - о ранних добрачных сексуальных связях.

Рекомендуется значение цветов заранее зафиксировать на доске или на бумаге. Когда участники выскажутся и размотают клубок, предложите им смотать клубок обратно. Теперь задача участников - сказать, как отказаться от рискованного поведения. Если нить в руках: |

Желтого цвета - от табакокурения.

Красного цвета - от употребления алкоголя.

Зеленого цвета - от употребления наркотиков.

Синего цвета - от ранних добрачных сексуальных связей. Подведите итог, выработав основные фразы, выражающие отказ.

6 способов сказать «НЕТ»

Смотреть прямо и спокойно в глаза собеседнику.

Уверенная манера разговора.

Вежливо отказать: «Спасибо, нет».

Найти причину отказа: «Спасибо, нет. Я тренируюсь», «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями», «Спасибо, нет. У меня другие планы».

Отказаться и предложить альтернативу: «Пойдем лучше кататься на роликах».

Твердо отказать.

Для того, чтобы еще раз подростки задумались о последствиях принимаемых решений, в качестве подведения итогов занятия проведите следующее упражнение.

^ Упражнение «Откажись от рискованного поведения»

Необходимый материал: ватман, цветные мелки

Разделите, с помощью жребия, участников на группы по 4-5 человек.

Задание группам: нарисовать плакат «Как избежать риска». Плакат должен привлекать внимание, он может состоять как из рисунков, так из лозунгов по теме. На эту работу отведите 15 мин. После окончания работы каждая группа защищает свой плакат.

По окончании занятия обязательно получите обратную связь от участников, чтобы выяснить, что приобрели участники в результате проведенного занятия.

^ Занятие 6 Безопасное поведение

Цель: формирование навыков безопасного поведения, умения говорить «Нет» в рискованных ситуациях, связанных с употреблением психоактивных веществ.

^ Приветствие (см. занятие 1)

Разминка

Упражнение

«Сигнал»

Все участники стоят в кругу. Ведущий выходит за дверь. Все договариваются, кто будет начинать передавать сигнал. Сигнал – это незаметное сжатие руки своего соседа, который, получив сигнал, передает его дальше по цепи. После того, как ведущий вернется, он должен догадаться, где сейчас находится сигнал, затем смена ведущих.

^ Упражнение-тест

«Шаги»

Необходимый материал: заранее заготовленные утверждения - мифы о вредных привычках. Предложите участникам встать в одну линию лицом к ведущему. Зачитайте по очереди «утверждения». Если ребята согласны с предложенным утверждением, то

делают шаг вперед, если нет - остаются стоять на месте. Чем больше шагов - неверных ответов делает играющий, тем ближе он подходит к ведущему.

Утверждения (мифы):

Вечеринка без алкоголя становится скучной.

Наркотик - безобидное вещество, и от него всегда можно отказаться.

Алкоголь поможет решить проблему общения.

Пиво - не алкогольный напиток.

Наркотик помогает расслабиться и успокоиться.

Курение снимает стресс.

В моих проблемах никто не поможет.

Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.

В жизни нужно попробовать все.

Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яды.

Пассивное курение не опасно.

Одна сигарета в день не опасна для здорового человека.

Вино и пиво являются менее вредными для организма человека, чем Большинство алкоголиков - люди с низким уровнем образования.

крепкие напитки (водка, виски, ром).

От пива не возникает алкогольной зависимости.

Алкоголь не препятствует быстрой реакции.

Бутылка пива в день безвредна для организма.

После того, как зачитаны все утверждения, скажите участникам, что все предложенные варианты - это мифы, бытующие в молодежной среде. Поэтому те, кто ближе всех подошел к ведущему, недостаточно информированы по обсуждаемой проблеме, они принимают существующие мифы за истину. Именно этим участникам, в первую очередь, необходима правдивая информация и разъяснения, которые они и получают во время занятия.

Следующее упражнение поможет рассмотреть типичные ситуации, в которых подросткам необходимо противодействовать оказываемому давлению. Запишите все способы отказа, «которые назовут подростки. Для развития навыков отказа проведите следующее упражнение.

^ Упражнение «Сумей отказаться»

Необходимый материал: одноразовый медицинский шприц.

Вариант 1. Пригласить для участия 6-7 человек. Одному из участников дайте в руки шприц (это может быть просто карандаш). Тот, у кого в руках находится шприц, должен предложить «наркотик» соседу справа, а задача соседа - найти аргументы для отказа. Затем тот, кто отказывался, предлагает шприц своему соседу, и так до тех пор, пока каждый из участников не предложит свой вариант отказа от предлагаемого «наркотика».

Вариант 2. Это упражнение можно проводить по кругу. Все участники становятся в круг, и шприц передается по кругу.

Информация для ведущего: это упражнение закрепляет полученные на предыдущем занятии навыки уверенного поведения, способствует выработке умения говорить «Нет» в любых ситуациях, угрожающих здоровью. С помощью этого упражнения можно отрабатывать навыки отказа от сигарет, наркотиков, алкоголя, ранних сексуальных связей, ситуации вербовки девушек на работу за рубеж (зависит от возрастных особенностей детей).

По окончании упражнения обсудите вопросы:

Какие варианты отказа были наиболее убедительны?

Что было легче: предлагать или отказываться?

Почему трудно отказать своим друзьям?

^ Упражнение «Правила уверенного поведения»

Ведущий вместе с ребятами составляет Правила отказа от сомнительных предложений, которые вредят здоровью. На доске написан заголовок «Как сказать «Нет», а под ним пишутся выработанные Правила уверенного поведения.

^ Упражнение «Два мнения»

Необходимый материал: 2-3 м веревки.

Пригласите двух участников для игры. Предложите им ситуацию, в которой у них будут прямо противоположные точки зрения (например: курение, алкоголь, наркотики, ранние сексуальные связи). Образно замените спор перетягиванием веревки. По сигналу ведущего каждому предлагается тянуть веревку к себе. Побеждает тот, кто перетянул -

убедил друга поступить также, как он. Затем каждый из играющих приглашает на помощь своих товарищей, и перетягивание повторяется.

Обсудите результаты игры:

Как вы считаете, что нам может помочь отстоять свою точку зрения?

Что нам может помочь убедить друга отказаться от рискованного поведения?

Что нужно делать, если вас тянет к какому-то человеку, компании, с которыми у вас разные ценности, взгляды, привычки?

Что делать, если «перетянула» «дурная» компания?

Обсудите несколько вариантов поведения в случае, когда у вас разные взгляды и стили поведения с привлекательным для вас человеком или компанией:

- можно попробовать повлиять на этого человека, компанию;

-можно попробовать изменить свое поведение с ними и остаться только приятелями;

-можно расстаться с этими людьми и найти друзей, разделяющих твои взгляды

^ Упражнение

«Прощание»

Ведущий: мы с вами вместе провели много времени. Много узнали друг о друге, старались научиться понимать и принимать друг друга, но вот сегодня наша последняя встреча и у вас есть возможность сказать несколько слов тому, кому хочется. Быть может, жизнь больше не сведёт вас, а желание высказаться у вас есть.

Список используемой литературы

Данилин А., Данилина И. «Как спасти детей от наркотиков. Пособие для родителей. – «Врачи предупреждают». – М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2000.

Девиантное поведение подростков – профилактика и реабилитация, защита прав несовершеннолетних. Опыт работы регионов Российской Федерации: методическое пособие./ Авт. - сост.: Мирсагатова М.Н. и др. - М.-1999г.

Дефевере Х., Вандерфее Р. Политика школы в отношении наркотиков. – М.- 2001.

Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркомании в школе./ м.: Сентябрь, 1999 г.

Макимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних. – Ростов – на – Дону, 2000 г.

Профилактика потребления токсических и наркотических веществ несовершеннолетними в учреждениях образования. Пособие для педагогов средних учебных заведений./ Сост. Надеждин А.В. и др. – М.- 1998г.

Пути и методы предупреждения подростковой и юношеской наркомании. /Под редакцией Березина С.В. – Самара, 1999 г.

Романова О.Л. Методические аспекты первичной профилактики зависимости от ПАВ у детей. // Вопросы наркологии. 1997. №2.