



Беларусь

юнисеф 

для каждого ребенка

О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович

МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



*Пособие для педагогических работников
угреждений общего среднего образования*

Рекомендовано Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь

Минск
2023

УДК 159.9

ББК 88.53

М48

Рецензенты:

кафедра психологии профессионального образования учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования» (проректор по научно-методической работе, доктор психологических наук, профессор О.С.Попова);

педагог-психолог высшей категории ГУО «Средняя школа №161 г.Минска» И.Ю.Сукало

Мельник, О. А.

Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович ; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : АПО, 2023. – 156 с

ISBN

Пособие содержит методические рекомендации по реализации учебной программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для VIII (IX, X, XI) класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования. В пособии представлены структурированные теоретические и практические материалы, наполняющие содержание программы факультативных занятий, а также пояснения по их использованию на занятиях. Приведенные материалы раскрывают особенности сопровождения обучающихся подросткового возраста в их развитии, научения их навыкам самопомощи и помощи своим сверстникам в разнообразных жизненных, в том числе кризисных ситуациях. Адресовано педагогическим работникам учреждений общего среднего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	• 4
Понятие психологического благополучия	• 6
Формирование жизненных навыков	• 7
Цели и задачи программы	• 8
Принципы программы	• 9
Адресат программы	• 10
Кто реализует программу	• 10
Основные блоки программы	• 11
Структура занятий	• 13
Методы программы	• 14
Требования к организации занятий	• 17
Требования к педагогу	• 19
Решение проблемных ситуаций	• 20
Занятие 1. Вводное занятие	• 23
Занятие 2. Все о подростках	• 28
Занятие 3. Психическое здоровье и психологическое благополучие	• 35
Занятие 4. Как совладать со стрессом	• 39
Занятие 5. Что такое кризис	• 44
Занятие 6. Что делать в ситуации кризиса	• 49
Занятие 7. Эмоции, ощущения и чувства	• 53
Занятие 8. Вот я какой!	• 59
Занятие 9. Как устанавливаются личные границы	• 63
Занятие 10. Учимся мыслить позитивно	• 71
Занятие 11. Мои цели в жизни	• 78
Занятие 12. Что такое личностный рост	• 89
Занятие 13. Коммуникативные навыки	• 97
Занятие 14. Хорошие отношения с людьми	• 103
Занятие 15. Я и моя семья	• 112
Занятие 16. Психологическое влияние	• 115
Занятие 17. Заключительное занятие	• 122
Заключение	• 124
Список литературы	• 125

ВВЕДЕНИЕ

У каждого человека в подростковом возрасте появляется своя личная жизнь, в которую взрослый не всегда может заглянуть, как в открытую книгу. Часто сами подростки не готовы делиться с взрослыми своими мыслями и чувствами. Кроме того, объем внутренней жизни подростка увеличивается и ему бывает сложно найти слова, чтобы описать все, что происходит с ним. Любая ситуация, субъективно переживаемая подростком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая, неразрешимая, может стать для него кризисной. Родители могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что может породить у подростка ощущение непонимания, одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему различными девиантными способами.

Девиантное поведение в подростковом возрасте связано с нарушением соответствующих возрасту социальных норм и правил поведения, проявляется в несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации и уклонении от нравственного и эстетического контроля над собственным поведением. Девиантное поведение занимает промежуточное место в континууме «норма–патология» и детерминировано неудавшейся социализацией. Девиантная социализация связана с несоответствием объективного и субъективного процессов социализации сложившейся в данном обществе на конкретном историческом этапе социализационной норме.

В худшем случае неразрешенная кризисная ситуация может привести к расстройству. В таком случае не подросток является больным, а конкретный тип поведения и конкретные психические функции обнаруживают экстремальные отклонения, которые расцениваются обществом и самой личностью как аномальные и нуждающиеся в изменении. Люди не достигают идеального состояния зрелой или полностью функционирующей личности, а различаются только по степени их возможности справляться с актуальными жизненными проблемами.

Если понимать нарушения психического функционирования как временные реакции на чрезмерные требования среды, то понятия «реакция на кризис» или «дезадаптация» представляются здесь уместными. Развитие подростка объективно связано с познанием окружающего мира опытным путем, что неизбежно приводит к попаданию в ситуации риска. Задача воспитания в таком случае состоит не в том, чтобы изолировать подростка от рисков, а в том, чтобы вооружить его умением их преодолевать.

Психологическое благополучие на протяжении всей жизни может быть обеспечено на раннем этапе путем инвестиций в развитие подростков, однако в настоящее время в этом направлении делается еще недостаточно. Существуют различные подходы к повышению уровня психологического благополучия среди школьников. К примеру, косвенный подход направлен на изучение характера стрессора и его детерминант с целью повышения удовлетворенности жизнью. Прямой подход имеет своей целью повышение удовлетворенности жизнью в надежде помочь подростку изменить его целенаправленную деятельность, чтобы сформировать более адаптивные формы поведения, отношения и цели.

Создание воспитательного пространства как среды, в которой осуществится успешное овладение необходимыми жизненными навыками, позволяющими личности обучающегося сохранять позитивное направление в своем развитии, является важным условием формирования психологически благополучной личности.

Необходимость рассмотрения личности подростка в целом, ее развития в заданном направлении, а именно в целях актуализации психологического благополучия и предупреждения возникновения нарушений психического функционирования, привела к разработке учебной программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации». Данное пособие является руководством для педагогических работников учреждений общего среднего образования,

реализующих программу. К пособию прилагается рабочая тетрадь, предназначенная для подростков – участников учебной программы факультативных занятий.

Разработка учебной программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» продиктована необходимостью систематизации теоретических знаний о психологии подросткового возраста и практических умений, необходимых для преодоления кризисных ситуаций; стремлением способствовать повышению общего уровня психологического благополучия личности подростков; сделать универсальной первичную профилактику девиантных форм поведения в учреждении образования и, таким образом, минимизировать усилия педагогического сообщества по разработке узконаправленных профилактических программ; пониманием того, что теоретическое изучение нарушений психического функционирования личности не дает в подростковой среде позитивного профилактического эффекта, а также того, что без мероприятий, направленных на развитие гармоничной личности, любые другие превентивные меры будут малоэффективными; необходимостью проведения факультативных занятий в подростковом периоде, во время которого подростки особенно подвержены психологическому неблагополучию и рискам возникновения психических нарушений.

ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Важным аспектом в понимании особенностей социализации и формирования идентичности личности обучающихся подросткового возраста в современных социокультурных условиях являются не только объективные трансформации и их последствия, но и субъективное восприятие и переживание постоянной изменчивости и неопределенности этого мира, а также собственных личностных трансформаций в новых контекстах.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения воспользовались термином «благополучие» в качестве основного критерия для определения здоровья: «Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия». Интегративный подход к благополучию представлен в многоуровневой модели А. В. Ворониной. Уровнями благополучия являются: (1) психосоматическое здоровье как отражение взаимосвязи психической и соматической сферы человека; (2) психическое здоровье как проявление внутренней целостности и определенности, гармонии с окружающей средой, личной зрелости и согласия с самим собой; (3) психологическое здоровье как способность к нахождению смысла своего существования. Каждый уровень – это соответствующий уровень функционального здоровья человека, которые в совокупности и образуют целостность, т. е. полноценное здоровье. С каждым уровнем психологического благополучия связаны соответствующие психологические показатели. Уровню психосоматического здоровья соответствуют показатель здорового поведения как отсутствие вредных привычек и следование здоровому образу жизни. Уровню психического здоровья – показатели уровня тревожности и выраженности депрессивных состояний; психологического здоровья – показатели эмоционального благополучия и удовлетворенности жизнью.

Субъективное благополучие как продукт отношений человека к людям, предметам внешнего мира, к себе – это сложное социально-психологическое образование, которое включает в себя эмоциональные, когнитивные и конативные компоненты, формируется в процессе социально-психологической деятельности в системе реальных отношений личности к объектам окружающей действительности и складывается на основе социально-психологических установок, ценностей, стратегий поведения (Е.Е. Бочарова).

Психологическое благополучие определяется исследователями по-разному: как позитивное функционирование личности, хорошее функционирование, системное качество человека, основанное на психосоматическом, психическом и психологическом здоровье, интегральная характеристика, включающая психическое и социальное здоровье и т. д.

В основе теории психологического благополучия К. Рифф лежит идея о том, что человек обладает свободной волей и способностью достичь психологического благополучия, не взирая на внешние условия. Психологическое благополучие основано на позитивном функционировании личности. Его базовыми компонентами являются: автономность, контроль над окружением (компетентность), личностный рост, позитивные отношения с друзьями, самопринятие, цели в жизни. Этот перечень представлен не отдельными чертами характера или свойств личности, а содержит в себе более сложные личностные образования, характеристики личности, способствующие эффективному функционированию во всех сферах жизни: работа, общение, семейная жизнь и т. д. Именно наличие таких характеристик приводит человека в итоге к психологическому благополучию.

В основу понятия психологического благополучия заложен принцип постоянной активности самого субъекта: невозможно быть одновременно пассивным и благополучным. Психологическое благополучие есть переживание удовлетворенности собственной жизнью как результата позитивного функционирования, достигнутого посредством личностного развития. Психологическое благополучие связано с высокой самооценкой, ощущением контроля над происходящим, низким уровнем нейротизма, депрессии и тревожности.

Удовлетворенность жизнью подростков тесно связана с возникновением возрастных

новообразований личности и решением основных задач возраста: формирования доверия к себе, становления идентичности, выстраивания жизненных смыслов, осознания важности личностного роста и направленности на саморазвитие и самоосуществление. Психологическое благополучие отрицательно связано с девиантным поведением.

Психологическое благополучие позволяет подросткам справляться с проблемами и задачами подросткового возраста и облегчает переход от детства к взрослой жизни. Психологическое благополучие в детстве связано с успешной социализацией и прочными навыками адаптации к меняющимся условиям жизни, что приводит к более позитивным результатам во взрослой жизни.

В подростковом возрасте большое влияние на психическое здоровье и психологическое благополучие оказывают жизненные условия и ситуации, а также взаимоотношения. Взаимопонимание в семье и благоприятное отношение со стороны сверстников могут помочь подросткам адаптироваться в новых ситуациях и выстоять перед лицом жизненных трудностей.

Весомую роль в состоянии психического здоровья и психологического благополучия подростков играет школьная среда. Освоение учебных знаний является одной из целей подросткового развития, при этом успешность школьной деятельности оказывает большое позитивное влияние на удовлетворенность жизнью.

На системе образования лежит большая ответственность, так как она должна подготовить не только функционально грамотного индивида, но и психологически благополучную личность. Образовательная среда – это та психолого-педагогическая реальность, которая содержит специально организованные условия для формирования психологически благополучной личности, а также возможности для развития, включенные в социальное и пространственно-предметное окружение.

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ

Подход, основанный на формировании жизненных навыков, базируется на изменении поведения путем формирования определенных навыков и умений, необходимых для того, чтобы справляться с жизненными трудностями. Жизненные навыки представляют собой способность к адаптации и практике профилактического поведения, что позволяет подросткам эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни. В частности, жизненные навыки включают в себя группу психосоциальных компетенций и навыки межличностного общения, помогающие подросткам принимать информированное решение, решать проблемы, мыслить критически и творчески, эффективно общаться, строить здоровые взаимоотношения, сопереживать, справляться с жизненными проблемами и вести здоровый и продуктивный образ жизни. Жизненные навыки могут быть направлены на личные действия или действия в отношении других подростков, а также на действия по изменению окружающей среды с тем, чтобы сделать ее благоприятной и безопасной для здоровья.

Программы формирования жизненных навыков определяются как процесс обучения всех участников образовательного процесса знаниям, навыкам и поведению, позволяющим ответственно относиться к собственной жизни, принимать правильные, здоровые жизненные решения, обладать высокой сопротивляемостью негативным формам давления, минимизировать вредоносные виды поведения. В этом определении приобретение знаний, навыков и формирование поведения означает не только получение существенной жизненно важной информации, но также обучение, в результате которого происходит переработка и усвоение информации. Имея такие знания, человек применяет их, мысля критически, принимая эффективные решения, устанавливая продуктивные межличностные отношения, стремясь понять себя и других, ставя цели, умея договариваться с окружающими с учетом их потребностей и желаний.

В отличие от подхода, основанного на тренинге навыков резистентности, подход, ос-

нованный на формировании жизненных навыков, акцентирует внимание на личных навыках владения собой и социальных навыках. От подхода, основанного на аффективном обучении, его отличает то, что обучение навыкам проводится с помощью проверенных когнитивно-бихевиоральных тренинговых методов. Программы формирования жизненных навыков – это современные всесторонние, имеющие широкую методологическую основу программы. Но даже они без полного, тщательного и постоянного внедрения в жизнь подростков не являются профилактическим средством. Именно внедрение превращает профессионально грамотно построенные программы в эффективные.

Хотя теоретической основой подхода стали психологические концепции, и прежде всего бихевиоризм, социально-когнитивная теория и теория социального влияния, этот подход предполагает отказ от сложных психологических интерпретаций, в нем делается акцент на обучении человека. Формирование жизненных навыков рассматривается как необходимый компонент содержания образовательных программ в современном мире. Уроки формирования жизненных навыков могут проводиться во внеурочное время в рамках воспитательной работы. Реализация данных программ способствует повышению общего качества образования.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Успешно социализированная личность вряд ли попадет под влияние негативных норм и образцов поведения. Этой цели служит так называемое превентивное обучение, представляющее собой новую область психолого-педагогической деятельности, в которой тесно переплелись современная практическая психология, педагогика и медицина. К сожалению, участники образовательного процесса имеют слабые представления о данном направлении профилактики. В ходе систематического целенаправленного превентивного обучения осуществляется проведение психолого-педагогической работы по целенаправленному развитию у обучающихся защитных психологических характеристик: адекватной самооценки, уверенности в себе и собственных силах, мотивации достижения успеха, ответственности за последствия собственного поведения, адаптивных стратегий поведения, умения определять психологические характеристики (свои и окружающих), умения выражать свое эмоциональное состояние, навыков конструктивного общения, принятия решения, уверенного отказа и т. д.

Целями учебной программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» являются:

1. Повышение уровня психологического благополучия подростков Республики Беларусь посредством формирования жизненных навыков.

2. Повышение уровня устойчивости личности к воздействию факторов риска нарушений психического функционирования и снижение распространенности нарушений поведения у подростков Республики Беларусь.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать предупреждению возникновения кризисных состояний у подростков, негативными последствиями переживания которых могут стать нарушения психического функционирования вплоть до суицида.

2. Способствовать повышению уровня психологического благополучия личности подростка в целом и таких конкретных его составляющих, как самопринятие, автономия, личностный рост, целеполагание, положительные отношения с другими, управление средой.

3. Повысить уровень социально-психологической компетентности подростков на основе формирования следующих жизненных навыков:

- коммуникация и межличностное общение (навыки вербальной/невербальной коммуникации; активного слушания; выражения чувств; ведения переговоров и отка-

за; настойчивости; эмпатии; способности слушать, понимать потребности других людей, понимать обстоятельства и выражать это понимание; сотрудничества и коллективной работы; проявления уважения к тому, что делают другие люди; оценки собственных возможностей и вклада в коллектив; пропаганды и защиты интересов; влияния на навыки и убеждения);

- принятие решений и критическое мышление (навыки сбора информации; оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других; определения альтернативных решений проблемы; анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; анализа влияния сверстников и средств массовой информации; учета отношений, ценностей, социальных норм, убеждений и факторов, влияющих на них; определения существенной информации и источников информации);

- самоуправление и решение проблем (навыки увеличения самоуверенности и способности самоконтроля; принятия ответственности; изменений или достижения изменений; чувства собственного достоинства; самоанализа; осознания прав, влияния, ценностей, отношений, прав, сильных и слабых сторон; определения целей; самооценки, самоконтроля; управления чувствами/эмоциями; управления стрессом).

ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Учебная программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» основывается на следующих принципах:

1) комплексности. Принцип предполагает согласованное взаимодействие на межведомственном уровне с органами и учреждениями, отвечающими за различные аспекты государственной системы профилактики в рамках своей компетенции; на профессиональном уровне – со специалистами различных профессий, в функциональные обязанности которых входят различные аспекты профилактики; в системе образования – с органами управления образованием и учреждений образования, отвечающими за взаимодействие и координацию профилактических мероприятий;

2) дифференцированности. Принцип предполагает дифференциацию средств профилактики с учетом возраста. Так, в программе содержатся задания для младших и старших подростков;

3) аксиологичности. Принцип предполагает формирование мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, принятие которых служит одним из основных морально-этических барьеров нарушенного поведения;

4) многоаспектности. Принцип предполагает сочетание социального (формирование позитивных морально-нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни), психологического (формирование стрессоустойчивых личностных установок, позитивно-когнитивных оценок, навыков принятия решения в кризисной ситуации) и образовательного (формирование системы представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях нарушений поведения) аспектов работы;

5) легитимность. Принцип предусматривает необходимую правовую базу профилактической деятельности, учет и согласование законодательных актов в рамках концепции активной, системной первичной профилактики;

6) ситуационная адекватность профилактической деятельности. Принцип означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической и социально-психологической ситуации в стране;

7) гуманизация (создание условий для самореализации и самоактуализации);

8) демократизация (свобода выбора, творчества, равных возможностей для всех);

9) опережение (использование ситуаций, подготавливающих подростка к возможным трудностям и путям их преодоления);

10) непрерывность (преемственность и гибкость форм обучения и воспитания).

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Впервые в онтогенезе потребность человека стать подлинным субъектом деятельности, направленной на самого себя – самодеятельности – проявляется на подростковом этапе развития, характеризующемся определенным уровнем личностной и социальной зрелости, изменением характера возрастных задач в направлении собственной личности, что оптимизирует освоение самоидентификации. Для этого подросток должен быть способным справляться с ролевыми и возрастными задачами требуемого уровня. Идентичность подростков может формироваться при стабильном семейном воспитании, авторитете родителей и педагогов, сверстников, влияющих на его личность положительно. Подросток с большими внутренними ресурсами для взаимодействия во взрослом мире, тем не менее, может отклоняться от успешной адаптации, у него могут возникнуть проблемы формирования здоровой идентичности.

Подростки являются основной целевой группой многих профилактических программ, потому что им свойственна склонность к риску и острым ощущениям, низкая устойчивость к стрессам, страх быть отвергнутым и при этом стремление влиться в группу сверстников, недостаток знаний, умений и навыков самоподдержки и взаимодействия с окружающим миром. А это может привести к нарушению психического функционирования.

Подростки очень восприимчивы и быстро впитывают как хорошее, так и плохое. Под воздействием социальной среды у них часто формируются терпимые установки в отношении нарушения норм и правил. Однако благодаря пластичности психики подростков эти установки поддаются коррекции и изменениям. Кроме того, в будущем, когда сегодняшние подростки станут родителями, знания, умения, отношения, установки они передадут своим детям. Вот почему от компетентности и благополучия современных подростков будет зависеть здоровье следующего поколения.

Целевая группа учебной программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» – подростки в возрасте от 13 до 17 лет, обучающиеся в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь.

КТО РЕАЛИЗУЕТ ПРОГРАММУ

Реализация учебной программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» может быть осуществлена педагогами, непосредственно осуществляющими воспитательную работу в учреждениях образования. Проводить программу могут классные руководители, педагоги социальные, педагоги-психологи и другие специалисты, работающие с подростками.

При отборе педагогов, реализующих программу, важно учитывать проявляемый ими интерес, энтузиазм, наличие опыта работы с подростками, преданность идеям сохранения психического здоровья и психологического благополучия личности.

Оптимальное количество педагогов для продолжительных занятий – два человека. Основным (оплачиваемым) ведущим учебных занятий по программе может являться педагог, педагог-психолог либо педагог социальный. В качестве помощника при проведении занятий может быть привлечен классный руководитель. Это позволяет сменять друг друга и сохранять силы для работы с группой подростков, совместно анализировать ход занятия, выяснять, что получилось, а что можно изменить в ходе тренинга и

учесть при планировании следующих занятий. Кроме того, это помогает ведущим поддерживать друг друга и показывает членам группы пример здоровых партнерских отношений. Если это первый опыт совместной работы педагогов, то очень важно до начала работы прояснить готовность ведущих к совместной деятельности, выявить степень их совместимости. Допустимым является наличие одного педагога на группу подростков.

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ

Учебная программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» включает следующие блоки.

1. Особенности подросткового возраста. Целью и основными задачами блока является создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентация в нем; расширение знания участников о специфике подросткового возраста, создание условий для развития способности безоценочного принятия своих возрастных особенностей; способствование формированию навыков умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; способствование осознанию своей жизненной перспективы.

2. Понятие психического здоровья и психологического благополучия личности. Цель и основные задачи блока: создать условия для развития психологического благополучия; создать условия для выработки положительной я-концепции, признания своих достоинств и недостатков, положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития; развивать навыки саморегуляции; выработать навыки управления внутриличностным конфликтом; развить самостоятельность и независимость, способность противостоять социальному давлению; сформировать психологический иммунитет к негативным внешним воздействиям и способность к бесконфликтному противостоянию негативному внешнему воздействию, действиям, связанным с манипуляциями, провокациями, соблазнами.

3. Понятие стресса и стрессоустойчивости. Основная цель блока – формирование навыков самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний; актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; развитие способности контролировать аффект; обучение подростков осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.

4. Понятие кризиса. Целью занятий этого блока является информирование об особенностях кризисных состояний; обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы; актуализация собственного опыта решения проблем; расширение репертуара конструктивных способов выхода из сложных жизненных ситуаций.

5. Помощь в ситуации кризиса. Цель и основные задачи блока – осознание границ своих возможностей и необходимости своевременного обращения за помощью; осознание важности возможности получить помощь, формирование навыков самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний; обучение подростков осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.

6. Эмоции, ощущения, чувства. Целью и основными задачами блока выступает создание условий для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средства для достижения личных жизненных целей; расширение представлений о значении эмоций в жизни; актуализация представлений о факторах,

влияющих на проявление тех или иных эмоций; развитие навыков анализировать и изменять свое эмоциональное состояние; развитие навыков произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.

7. Самопринятие. Целью занятий этого блока является формирование навыков повышения уверенности в себе, самооценки и способностей самоконтроля; формирование чувства собственного достоинства; формирование навыков самоанализа, позитивного отношения к себе, адекватного отношения к своим ошибкам.

8. Автономия. Целью занятий этого блока – формирование навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; навыков отбора полезной информации; оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других – определения альтернативных решений проблем; навыков анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; навыков защиты своего «я», самопомощи и взаимоподдержки.

9. Позитивное мышление. Целью данного блока выступает формирование позитивного мышления как инструмента, помогающего поддерживать позитивный настрой, находить радость в обыденной жизни и плюсы в любой ситуации, эффективно мыслить в стрессовых ситуациях, оставаясь спокойным и сохраняя бодрый настрой.

10. Целеполагание. Целью занятий этого блока является формирование навыков определения целей, умения ставить перед собой краткосрочные, перспективные цели и достигать их.

11. Личностный рост. Целью занятий этого блока – формирование навыков управления чувствами гнева, горя и тревоги; чувствами, обусловленными потерей, насилием и травмой; навыков принятия ответственности; осознания собственной системы ценностей, целей, установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать жизненные проблемы.

12. Коммуникативные навыки. Целью данного блока выступает формирование способности слушать, понимать других людей, выражать это понимание с помощью речи; навыков вербальной и невербальной коммуникации; цивилизованного и грамотного выражения своих мыслей и получения отклика.

13. Положительные отношения с другими. Целью занятий этого блока – формирование способности слушать, понимать потребности других людей, понимать обстоятельства и выражать это понимание; проявления уважения к тому, что делают другие люди, и к другому стилю; навыков оценки собственных возможностей и вклада в коллектив/группу; навыков вербальной/невербальной коммуникации; выражения чувств: предоставления (без обвинений) и получения отклика.

14. Взаимоотношения с семьей. Целью данного блока выступает осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки; развитие представления о роли близких в жизни человека; формирование убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни.

15. Управление средой. Целью занятий этого блока – формирование навыков влияния на убеждения других; анализа влияния сверстников и средств массовой информации; ведения переговоров и разрешения конфликтов; навыков настойчивости.

Каждый блок прорабатывается в рамках отдельного занятия (при необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий), причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения предложенной последовательности тем.

Занятия построены в соответствии с особенностями восприятия информации подростками, спецификой их вхождения в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики, а также с учетом задач формирования мотивации на углубленную работу в программе.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Программа состоит из занятий, каждое из которых снабжено вступлением, разъясняющим его основные идеи. Занятия включают в себя несколько заданий, связанных с основными темами. При изложении каждого занятия выделены его задачи, ключевые понятия, теоретическое обоснование, необходимые материалы, задания и вопросы для обсуждения.

Задачи – это реальный результат, которого мы стремимся достичь при выполнении заданий.

Ключевые понятия – это основные идеи каждого задания.

Теоретическое обоснование знакомит педагога с информацией, необходимой для проведения заданий.

Каждое задание представляет собой пошаговые инструкции по преподаванию материала.

В некоторых занятиях предусмотрены дополнительные задания, разъясняющие или углубляющие изученный материал. В конце каждого занятия приводятся вопросы для обсуждения. Эти вопросы поощряют подростков обдумывать основные идеи заданий. Некоторые задания содержат бланки и рабочие листы, которые представлены в рабочей тетради.

Чтобы эффективно обучить ценным жизненным навыкам, необходимо реализовать всю программу. Самый эффективный способ преподнести подросткам навыки профилактического поведения, описанные в программе, – выполнить все содержащиеся в ней задания от начала и до конца. Поскольку каждый новый навык приобретается на базе предыдущего, целесообразно проводить занятия в том порядке, в котором они приводятся.

Задания носят практический характер. Учебная программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» ставит перед собой цель помочь подросткам в выработке профилактического поведения через практические задания. Подросткам предлагается критически проанализировать свои суждения и перспективы по тем или иным вопросам. Упор делается не на заучивание дефиниций, а на понимание и приобретение конкретных полезных навыков, которые должны помочь подросткам в выработке профилактического поведения.

Задания позволяют подросткам проверить полученные знания на практике. Задания в программе составлены таким образом, чтобы подростки могли проверить теорию на практике и затем осмыслить приобретенный опыт.

Задания стимулируют обсуждение и дискуссию. Подростки обмениваются мнениями, позициями, точками зрения, что позволяет им не только сблизиться, но и лучше узнать друг друга. Задания и последующие дискуссии побуждают подростков открыто выражать свое мнение. Кроме того, подростки видят, что не соглашаться с кем-либо вполне естественно.

Задания сочетают развлекательность и познавательность. Многие задания представлены в форме игры. Однако при всей своей развлекательности каждое задание преследует определенные цели. Поскольку большая часть информации подается в форме игры, учеба становится более радостной и привлекательной, подростки стремятся больше узнать. Игра возбуждает их любопытство и создает атмосферу, в которой обучение становится и эффективным, и увлекательным.

Задания допускают адаптацию. Каждая группа подростков имеет свои особенности – подростки по-разному себя ведут, учатся на разных уровнях и в разном темпе, обладают неодинаковыми убеждениями, ценностями и потребностями. Прочитав задания, педагог должен адаптировать их с учетом конкретных особенностей под-

ростков. Так, педагог может выбрать из перечня предложенных заданий те, которые необходимы конкретной группе обучающихся. При необходимости можно посвятить дополнительное занятие уже пройденной теме. Дополнительные темы для обсуждения следует использовать, когда педагог чувствует, что имеет запас времени. Педагог может выбрать наиболее подходящие для обучающихся задания, некоторые из которых могут быть проведены в сокращенном варианте или выполнены дома.

Важны расчет и строгое соблюдение расписания занятий в группах. Пренебрежение к расписанию сигнализирует подросткам о снисходительном отношении педагога к соблюдению общепринятых норм и снижает значимость его как ролевой модели.

МЕТОДЫ ПРОГРАММЫ

Основным методом работы по учебной программе факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» является тренинг жизненных навыков. Исследования подходов к профилактике на основе формирования жизненных навыков показали, что интерактивные методы, предполагающие широкое участие в них подростков, являются наиболее эффективными для одновременного развития знаний, отношений и навыков, опираясь на которые, подростки могут делать выбор в пользу здорового образа жизни.

Конкретные преимущества интерактивных методов обучения включают следующие компоненты:

- усиление восприятия себя и других участников;
- поддержка сотрудничества, а не конкуренции;
- возможность для членов группы и их педагогов признать и ценить навыки и развить чувство собственного достоинства;
- возможность участникам лучше узнать друг друга и продлить отношения;
- развитие навыков слушания и коммуникации;
- работа с личными проблемами;
- толерантность и понимание отдельных людей и их потребностей;
- новаторство и творчество.

Основные групповые методы и технологии программы (см. таблицу):

1. Методы и технологии, цель которых – обучить социальным навыкам (эффективному общению, навыкам сопротивления давлению), сформировать логическое и критическое мышление (ролевые игры, тренинги, моделирование ситуаций, решение ситуационных задач).

2. Методы и технологии, направленные на формирование осознанного отношения к вопросам, связанным с психическим здоровьем и психологическим благополучием (дискуссии, ролевые игры, обсуждение в малых группах).

3. Методы и технологии, цель которых – повысить уровень знаний о проблемах психического здоровья и психологического благополучия (лекции, беседы, семинары).

Интерактивные методы обучения

Методы обучения	Описание	Достоинства	Организация деятельности
Обсуждение в группе	Группа изучает интересную проблему или тему с целью лучше понять вопрос или навык, найти наилучшее решение или разработать новые идеи и направления для группы.	Дает подросткам возможность учиться друг у друга и практиковать обращение друг к другу при решении проблем. Дает подросткам возможность углубить свое понимание темы и персонафицировать свою связь с ней. Помогает развивать навыки слушания, уверенности в себе и сопереживания.	Решите, как организовать места для проведения обсуждения. Определите цель обсуждения и понятно изложите ее. Задавайте значимые, открытые вопросы. Отслеживайте прогресс обсуждения.
Мозговая атака	Подростки активно выдвигают самые разнообразные идеи в отношении определенной темы или вопроса за определенный, часто короткий промежуток времени. Количество идей – основная задача данного задания. Оценка или обсуждение идей проводится позже.	Дает возможность подросткам очень быстро и спонтанно выдвигать идеи. Помогает подросткам использовать свое воображение, отходить от установленных форм реакции. Является хорошим началом для обсуждения, поскольку участники могут творчески выдвигать идеи. Важно оценивать все за и против каждой идеи или ранжировать идеи в соответствии с определенными критериями.	Определите лидера и протоколиста. Изложите вопрос или проблему и попросите дать идеи. Подростки могут предлагать любые идеи, которые приходят на ум. Не обсуждайте идеи сразу после того, как они будут предложены. Записывайте там, где они будут видны всем. После мозговой атаки проанализируйте идеи, сделайте добавления, уберите, что считаете нужным, распределите по категориям.
Ролевая игра	Ролевая игра представляет собой неформальную инсценировку, в ходе которой люди разыгрывают предлагаемую ситуацию.	Представляет собой отличную возможность для практической отработки навыков; дает представление о том, как можно разрешить потенциальную ситуацию в реальной жизни; увеличивает сопереживание с другими людьми, с их точкой зрения и дает возможность лучше понять собственные чувства.	Опишите ситуацию, которую предстоит инсценировать. Выберите актеров. Дайте необходимые инструкции актерам. Начиная ролевую игру. Обсудите, что произошло.
Обсуждение в малых группах	Для работы в малых группах необходимо разделить на маленькие группы по шесть или менее человек, учитывая	Полезно проводить, если группы большие, а время ограничено. Максимально увеличивает вклад учащих-ся. Дает возможность	Сообщите о цели обсуждения и времени, которое отводится на него. Сформируйте небольшие группы.

	ограниченное время для выполнения задания, выполнения действий или обсуждения конкретной темы, проблем или вопросов.	учащимся лучше узнать друг друга и увеличивает вероятность того, что они будут учитывать мнение других людей. Помогает учащимся услышать и получить знания от своих сверстников.	Расставьте стулья таким образом, чтобы члены группы могли хорошо слышать друг друга. Попросите группу выбрать протоколиста. В конце попросите протоколистов рассказать, как проходило обсуждение в группе.
Игры и имитации	Учащиеся играют в такие игры, которые могут быть использованы для обучающего контекста, критического мышления, решения проблем, принятия решения, а также для анализа и закрепления. Имитационные игры спланированы таким образом, чтобы создать у учащихся ощущение реального опыта.	Игры и имитационные упражнения вызывает веселье, способствуют активному обучению и обогащают обучение в классе, так как участники очень стараются подтвердить свои очки или заработать их. Они требуют комплексного применения знаний, отношений и навыков и позволяют учащимся апробировать свои предположения и способности в относительно безопасной обстановке.	Игры: – напомним учащимся, что это упражнение должно быть в удовольствие для них, поэтому не важно, кто будет победителем; – это упражнение бывает эффективнее всего, когда оно короткое и обсуждается сразу. Учащихся просят представить себя в какой-то ситуации или они должны играть в соответствующим образом организованную игру, или проводить такое действие, чтобы у них возникло чувство, которое может возникнуть и в другой ситуации.
Ситуационный анализ и конкретные ситуации	Упражнения по ситуационному анализу позволяют учащимся подумать, проанализировать и обсудить реальные жизненные ситуации, сложившиеся в семье, школе или жизни конкретного человека.	Ситуационный анализ позволяет учащимся исследовать проблемы и дилеммы, а также безопасно апробировать решения; он дает возможность работать вместе, обмениваться идеями, а также узнать, что люди иногда видят вещи по-другому. Конкретные ситуации являются мощными катализаторами мышления и обсуждения. Учащиеся рассматривают силы, которые сходятся в одной точке, чтобы заставить человека или группу действовать так или иначе, а затем оценить последствия. Участвуя в таком мыслительном процессе, учащиеся могут улучшить собственные навыки принятия решений.	Наводящие вопросы бывают полезными для стимулирования мышления и обсуждения. Педагог должен уметь получить ответы учащихся на ключевые вопросы, гибко реагировать на них, по необходимости расширяя проблемное поле. Ситуационный анализ и конкретные ситуации требуют адекватного времени для развития и творческого мышления. Педагог должен выступать как ведущий и как наставник, а не как единственный источник ответов и знаний.

Дебаты	В дебатах определенная проблема или вопрос представляется классу, и учащиеся должны занять определенную позицию в отношении решения проблемы или вопроса. Группа может участвовать в дебатах целиком или в маленьких группах.	Дает возможность рассмотреть определенный вопрос детально и творчески. Дает возможность учащимся защищать значимую для них позицию. Дает возможность формирования когнитивных навыков.	Позвольте учащимся выбрать позицию по собственному усмотрению. Если слишком много учащихся занимают одну и ту же позицию, попросите добровольцев придерживаться противоположной точки зрения. Дайте учащимся достаточно времени, чтобы изучить тему. Не допускайте доминирования одних учащихся за счет других, желающих высказаться. Обеспечьте условия для того, чтобы учащиеся проявляли уважение к мнению и мыслям других участников дебатов. Контролируйте группу и следите, чтобы дебаты не выходили за рамки заданной темы.
Рассказы	Учитель или учащиеся рассказывают или читают рассказ группе. Рассказ можно иллюстрировать рисунками, комиксами и слайдами. Учащиеся просят подумать и обсудить важные (касающиеся здоровья) моменты или методы, приведенные в рассказе.	Могут помочь учащимся анализировать проблемы и развить навыки критического мышления. Учащиеся могут использовать свои собственные творческие навыки, помогая составить рассказы, или группа может работать в интерактивном режиме во время рассказа. Рассказ позволяет провести аналогию или сравнения, помогает людям принять рациональные решения.	Рассказ должен быть простым и понятным, содержать один или два основных момента. Необходимо, чтобы рассказ (и рисунки, если они включены) касался жизни учащихся. Рассказ должен быть достаточно драматичным, чтобы вызвать интерес. Постарайтесь включить в него примеры проявления счастья, печали, возбуждения, смелости, серьезных мыслей, решений и способы разрешения проблем.

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Размер группы

Размер группы обучения является чрезвычайно важным фактором. Опыт показывает, что эффективность работы в группах, в которых меньше 8–9 и больше 15–16 человек, существенно падает. Поэтому по возможности следует придерживаться указанных рамок. Но для экономичности усилий педагогов программа может проводиться со всем классом сразу.

Место проведения занятий

Для проведения занятий обычный класс с установленными в ряды партами является не слишком пригодным. Он не позволяет размещаться по кругу, что весьма желательно.

Наилучшим местом проведения занятий является специально выделенный класс или зал с наименьшим количеством мебели. Если парты (столы) совершенно невозможно убрать из класса, их необходимо сдвинуть к стенам, освободив место в центре. Желательно, чтобы место проведения не менялось от занятия к занятию. Чрезвычайно важно отсутствие посторонних в помещении в это время (появление посторонних нарушает атмосферу психологической безопасности, необходимую для обсуждения весьма деликатных вопросов программы, и надолго выбивает группу из рабочего состояния).

Вышесказанное относится также к представителям администрации школы и другим педагогам, которые могут присутствовать на занятиях. В этом случае присутствующие должны выполнять все задания занятия в качестве рядовых участников группы (т. е. подростков). Появление (особенно внезапное) представителей администрации на занятиях надолго выбивает группу из рабочего режима, а при дефиците времени нередко приводит к тому, что многие учебные вопросы остаются нераскрытыми.

Оборудование комнаты для занятий

Программа не требует большого количества специального оборудования. Мебель должна быть легкой, чтобы ее можно было быстро убирать на время проведения игр, вполне достаточно одних стульев. В том случае, если имеется выделенное помещение, можно обойтись даже без стульев, применяя для сидения на полу коврики или маты (что, в общем, поможет созданию неформальной атмосферы). Наличие больших листов ватмана также необязательно, если имеется классная доска. Однако листы ватмана предпочтительнее, поскольку листы с записанными на них выработанными решениями и предложениями очень хорошо иметь на стенах класса в качестве наглядной агитации.

Материалы

Самым необходимым материалом являются руководство для педагога и рабочая тетрадь для подростка. Помимо него необходимы средства для рисования (письма) на доске либо ватмане, например фломастеры темных цветов с толстым стержнем. Кроме того, понадобится несколько наборов карточек из картона или плотной бумаги (например, для деления группы на подгруппы): они облегчают работу педагога. Также будет нужен небольшой легкий мяч (подойдет теннисный либо легкий надувной) и запас листов бумаги.

Важность формы круга

Форма круга не является случайной для психологических тренингов. Во-первых, круг подчеркивает демократичность – важнейшее условие создания безопасной и доверительной обстановки в группе. Во-вторых, эта форма позволяет каждому участнику группы в любое время видеть невербальные сигналы любого другого участника. Последнее исключительно важно как для полноценного использования времени занятия, так и для практического обучения навыкам эффективной коммуникации.

Разделение участников на группы и подгруппы

Поскольку подростки постараются разместиться в круге так, чтобы оказаться ближе к своим друзьям, предоставление возможности садиться там, где хочется, на протяжении первых 3–4 занятий почти наверняка приведет к образованию стихийных подгрупп. Такие подгруппы существенно затрудняют работу, так как подростки внутри них начинают перешептываться, отвлекать друг друга, не могут полноценно работать и т. д. Поэтому настоятельно рекомендуется использовать приемы для размещения подростков в более или менее случайном порядке. Это могут быть считалки, энерджайзеры, позволяющие сгруппировать подростков по внешним или латентным признакам (дата рождения, рост, величина ладоней и т. п., расчет на первый-второй-третий и др.).

Большая группа (8–15 человек) не позволяет проводить в парах некоторые задания программы, например ролевые игры и упражнения. Для разбивки подростков на более

мелкие группы также необходимо применять методы случайного распределения. Это необходимо, в частности, потому, что при работе в парах находящиеся в близких отношениях подростки не смогут получить необходимые практические навыки коммуникации.

Помощь при работе в подгруппах

При работе над вопросами в подгруппах педагогу следует хотя бы один раз подойти к каждой подгруппе и поинтересоваться ходом работы. Это необходимо, поскольку у членов подгруппы могут быть неразрешимые вопросы, требующие вмешательства, либо работа может идти совсем не в том направлении, в каком предполагал педагог.

ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГУ

Главное условие – умение педагога завоевать доверие и уважение подростков. Это получается тем лучше, чем лучше педагог умеет встать на место подростков. Поэтому желательно, чтобы педагог разбирался в подростковой субкультуре, умел говорить на языке своей аудитории, знал ее кумиров, идеалы и т. д. Идеальной является ситуация, когда педагог ощущает острый интерес к подростковой субкультуре и получает удовольствие от общения с группой.

Если педагог чувствует, что занятия с подростками не приносят ему удовлетворения, а вызывают напряжение или раздражение, ему лучше отказаться от работы, иначе проведение программы не даст результата.

Крайне желательно, чтобы педагог был хорошо осведомлен о специфических проблемах современных подростков.

Педагогу необходимо:

1. Учитывать психофизиологические особенности подростков, поскольку от них зависит как способность подростков усваивать материал, так и особенности подростковой реакции на материал.

2. Создавать атмосферу безопасности и поддержки в трудных ситуациях, которая позволит подросткам проявить свои наилучшие качества и наиболее здоровые тенденции вне зависимости от возможного негативного отношения в начале программы.

3. Осознанно использовать невербальные формы общения (голосовые интонации, мимику, жестикуляцию, позы), которые придадут изучаемому материалу эмоциональную окраску, что существенно повысит эффективность обучения.

Подростки учатся на примерах. Поэтому существенными факторами воздействия в программе являются:

- твердое и ясное личное отношение педагога к здоровому и безопасному образу жизни;
- твердое и ясное личное отношение педагога к нарушениям поведения;
- его владение теми психологическими навыками, которые он намерен привить подросткам;
- состояние личного психического здоровья и психологического благополучия педагога.

Подростки остро чувствуют фальшь и неуверенность. Соблюдение перечисленных условий позволит ведущему не бояться обсуждать свою позицию и объяснять ее.

Педагогу важно:

- владеть навыками эмпатии;
- иметь определенные способности воспринимать мир другого человека без потери своего;
- уметь создать безопасную и поддерживающую обстановку в классе;
- нести знания «между слов», т. е. пользоваться невербальным компонентом общения;

- помнить и уважать себя в подростковом возрасте;
- знать подростковые стили поведения;
- уметь получать удовольствие от работы с подростками и радоваться вместе с ними; владеть навыками групповой работы.

Что можно и что нельзя делать педагогу

Можно:

- снижать привлекательность нарушений поведения;
- подчеркивать личную ответственность;
- поддерживать поиск альтернативных вариантов поведения;
- разъяснять задачи развития;
- демонстрировать эмпатию (сопереживание);
- поддерживать обратную связь.

Нельзя:

- осуждать подростков и их поведение;
- обвинять подростков;
- оспаривать их мнение;
- подвергать сомнению их мнение, противостоять их точке зрения;
- вешать на подростков ярлыки;
- неверно оценивать роль проблемного поведения подростков.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

В процессе групповой работы часто возникают проблемные ситуации. Причинами таких ситуаций в групповой работе с подростками могут быть:

- нарушение конфиденциальности – серьезная проблема, поскольку групповая работа основана на доверительных отношениях, в частности, на уверенности, что никто из участников не расскажет о том, что происходит в группе. Что делать? Во время подготовки к групповой работе уделите достаточно внимания вопросам доверия; обсудите правила конфиденциальности и последствия его нарушения; обозначьте пределы конфиденциальности (теоретическая информация должна распространяться, а личная является закрытой);

- образование группировок – небольших подгрупп или пар с установившимися отношениями – может отрицательно сказаться на сплоченности всей группы. С другой стороны, внутри группировок существует достаточный уровень сплоченности, и это можно использовать в рабочих целях. Что делать? Предотвратить появление группировок можно, если с самого начала проводить упражнения с постоянной сменой участников в парах и микрогруппах. Кроме того, используя специальные приемы, можно время от времени менять участников местами, рассаживая порознь членов группировки;

- привлечение внимания (позерство). Целью отдельного участника является желание постоянно быть в центре внимания всей группы. Подростки часто нуждаются в этом и пытаются добиться всеми возможными и даже негативными способами. Что делать? Избегайте невербального подкрепления (улыбок, одобрительных кивков), когда видите, что подросток работает на публику. Разбейте группу на пары, а сами составьте пару с участником, активно привлекающим к себе внимание. Установите для каждого лимит времени. Подчеркните, что работа и внимание группы должны быть распределены равномерно между всеми участниками. Обращайтесь к другим участникам, особенно к за-

стенчивым. Чтобы подбодрить тихих и несловоохотливых, задавайте им несложные вопросы, вовлекайте в работу в парах, чтобы им приходилось делиться ответственностью за работу с напарником. В ролевой игре давайте им доминирующие роли, старайтесь сажать с активными участниками, поддерживайте инициативу, опрос проводите по кругу;

- сопротивление. Иногда сопротивление кажется преднамеренным, но это не так. Оно может проявляться в следующих формах поведения: демонстративное неповиновение ведущему, молчание, открытое выражение недоверия, попытки спровоцировать ведущего на агрессию. Что делать? Можно встретиться с каждым из сопротивляющихся участников перед началом занятия и попытаться доходчиво объяснить, для чего создается группа, а также сказать о том, что у каждого члена группы есть право покинуть ее. Если сопротивляющийся один в группе, не тратьте на него слишком много сил в попытке прекратить сопротивление. Позвольте ему выразить свой гнев по поводу того, что ему приходится участвовать в группе, после этого оставьте в покое и продолжайте работу дальше. Если подросток проявляет враждебность, молчит или язвительно разговаривает, попросите рассказать, что заставляет его вести себя подобным образом. Используйте упражнения и практические задания, которые требуют активных действий, не ждите, что участники будут сидеть и просто разговаривать, как взрослые. Пусть они делают или создают что-то конкретное, изучая новые модели на практике;

- споры – нормальное явление в групповой работе, поскольку в межличностном общении часто возникают различные мнения по обсуждаемым вопросам. Однако большинство подростков не умеют корректно выражать свое несогласие и не владеют методами разрешения конфликта. Что делать? Переведите спор в дискуссию, чтобы подростки учились разрешать конфликты конструктивными методами. Используйте возникающие эмоции для углубления взаимоотношений между участниками, а различия во мнениях – в целях обучения. Попросите участников открыто высказать свои мысли, а затем предложите остальным поддержать одну из сторон или высказать свою точку зрения;

- обезличенные и обобщенные высказывания. Вместо «я» участники говорят «мы» или «каждый», формулируют общие принципы («человек, по сути, такой-то») и предпочитают обращаться ко всей группе, а не к отдельным людям, в то время как только конкретное обращение к конкретным людям является условием продуктивного взаимодействия в группе. Что делать? Необходимо указать на особенности поведения членов группы и предложить чаще обращаться к конкретным участникам. Необходимо объяснить, что когда участники высказывают свое личное мнение и идентифицируют себя как личность со своими высказываниями, другие люди слушают их более внимательно и заинтересованно;

- постоянные вопросы. Вопросы полезны только тогда, когда они углубляют взаимодействие, заставляют размышлять, обозначают несогласие. Вопросы бесполезны и даже вредны, если они являются попыткой рационализировать чувства, завуалировать критику, выразить враждебность по отношению к другим. Что делать? Педагог должен понимать, что такой способ поведения хотя и комфортен, но неэффективен, поэтому необходимо предлагать таким участникам переформулировать вопросы в утвердительные высказывания;

- шутники, «клоуны» в группе – дружелюбный вариант саботажников. Своими постоянными и неуместными шутками такие участники мешают серьезным намерениям других. Благодаря шуткам они привлекают к себе внимание. Что делать? Необходимо позаботиться о том, чтобы каждый участник увидел свои сильные стороны и смог получить от остальных достаточно позитивную реалистичную обратную связь;

- самобичевание. Некоторые участники постоянно обвиняют либо сами себя, либо группу, делая неблагоприятные прогнозы. Таким способом они маскируют свою потребность в помощи и внутреннее одиночество. Что делать? Педагогу следует поддержать, приободрить участника, обратить внимание даже на незначительный прогресс в его деятельности, похвалить за усилия, повысить его уверенность в благоприятном развитии событий: «Молодец! Ты стараешься, а это обязательно приведет к успеху!» Кроме того, педагог может предложить участнику походить по комнате и поиграть в настоящего

нигилиста, который смешно изображает все, что происходит в группе. Это может помочь участнику понять бессмысленность своего поведения;

- посторонние разговоры. Многие участники склонны порой шептаться со своим соседом, когда другой говорит. Эти разговоры вызывают недоверие и раздражение у других. Что делать? Спросить шепчущихся участников, готовы ли они сообщить содержание своего разговора всей группе. Обратить внимание участников на правила;

- стремление постоянно играть – игры важны для вовлечения участников в работу, для возбуждения интереса к процессу и для достижения ощущения безопасности, но они не могут заменить основной работы. Что делать? Применять интерактивные игры дозированно, использовать разнообразные формы работы.

И еще некоторые практические советы.

В случае если подросток допускает грубые высказывания в ваш адрес, следует нарушить логику действий подростка. Например, обратиться к нему с искренней просьбой повторить сказанное, ссылаясь на то, что вы недослышали: «Простите, я не расслышал. Вы, кажется, что-то сказали?» Это подтолкнет подростка к поиску более культурных форм обращения. Используйте технику «наивного удивления»: «Это вы мне?», «Разве так бывает?», «Вы действительно так сказали?» – это поможет вам сохранить собственное достоинство.

Если подросток проявляет нетактичность или мешает проведению занятия, отпуская реплики и комментарии типа «Достали, сколько можно делать одно и то же!». Вам следует вернуть ему фразу в окультуренном варианте: «Если я вас правильно понял(а), уважаемый Виктор, вы хотели сказать: “Не могли бы мы отдохнуть немного и заняться чем-нибудь другим?!” Разве я могу отказать вам в такой просьбе?» Помните! Вы не сможете сохранить собственное достоинство, если потеряно достоинство подростка. Делайте акценты на добрых намерениях подростков, которые внешне проявились в негативной форме: «Ты, наверное, хотел сделать комплимент? Спасибо! Мне приятно твое внимание». Рассматривайте поступки подростков с позиции доброжелательности: «Конечно, всякий кто имеет такой пронизательный ум, как у тебя, схватывает все на лету. Соответственно, тебе неинтересно повторять одно и то же много раз...»

В моменты, когда подросток отвлекается, полезно прямо спросить его: «Петр, что ты думаешь по данному вопросу?» Такие вопросы отвлекают от плохого поведения и направляют внимание подростка. Попросите об одолжении: «Андрей, помоги, пожалуйста, раздать дополнительные материалы к заданиям». Измените деятельность. Дети, демонстрирующие поведение, направленное на привлечение внимания, показывают, что хотят взаимодействовать с взрослыми, но не знают, как общаться в позитивной манере. Обращайте больше внимания на этого подростка, когда он демонстрирует конструктивное поведение, и старайтесь не акцентировать свое внимание и внимание группы на деструктивно-провокационных формах поведения. Подростки ведут себя плохо, потому что для них важно быть главными. Они провоцируют взрослого перед группой, так как им необходимы зрители. Не вступайте в конфронтацию. Акцентируйте внимание на поступках, а не на личности подростка, обсудите поступок позже. Не обостряйте ситуацию. Позвольте подростку сохранить чувство собственного достоинства.

Давайте подросткам возможность проявить свою активность во время занятия – привлекайте их к решению самых разнообразных проблем при проведении семинара. Принимайте вместе с ними правила, просите высказывать и обосновывать предпочтения в ходе группового занятия, давайте им возможность побыть педагогом в ходе семинара и т. п. Для подростков ключ к успеху в групповом занятии – это УЧАСТИЕ. Внося свой собственный вклад в групповые отношения, подростки чувствуют свою нужность. Это дает им ощущение сопричастности, включенности в общую жизнь – мощный фактор личностного развития (повышение самоуважения). Подростки с более высоким уровнем самоуважения смогут вносить больший вклад в развитие групповых отношений. Так по спирали улучшается качество участия в группе и увеличивается польза от выполнения упражнений. Вам следует строить свои отношения так, чтобы подростки чувствовали, что вы заботитесь о них.

Следует обучить подростков приемлемым способам выражения своей душевной боли и страдания. Соглашайтесь с подростком, когда он говорит нечто, способное, по его мнению, вывести вас из равновесия. Он меньше всего ожидает, что вы согласитесь с ним. Это озадачивает. Согласие – отличный способ прекратить сопротивление. Некоторые подростки так сильно боятся поражения, неудачи, что предпочитают ничего не делать. Они избегают общения и остаются в изоляции. Когда подростки испытывают неудачу, ищите два плюса на каждый минус. При негативном высказывании подростка о самом себе и о своей работе произнесите вслух не менее двух позитивных высказываний о нем. Перед выполнением сложного задания или когда вы видите признаки подступающей неуверенности, попросите подростка повторять: «Я смогу!»

ЗАНЯТИЕ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Цель и основные задачи: установление контакта с подростками; создание мотивации на дальнейшую работу; ознакомление учащихся с учебной программой факультативных занятий, ее целями, задачами и темами занятий; обучение принципам и правилам работы группы; развитие навыков взаимодействия в группе.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Реализация **когнитивного компонента** достигается актуализацией в процессе упражнений потребностей в самовыражении, уважении мнений сверстников и педагогов, связи с другими. На уровне мировоззрения – постановкой целей, формированием убеждений, придающих жизни смысл; достижением чувства осмысленности своего прошлого и настоящего. На рефлексивном уровне – самопринятием, позитивной оценкой себя и своей жизни в целом, осознанием и принятием не только своих положительных качеств, но и недостатков, внутренним контролем, развитым самопознанием, осознанием самого себя в контексте отношений с собой, другими людьми, обществом, природой.

Эмоциональный компонент включает доминирующий эмоциональный тон отношений к себе и другим, оптимизм, удовлетворенность настоящим и прошлым, позитивное отношение к другим, самооценку здоровья, независимость, принятие себя и аутентичность. Эмоциональный компонент предстает как переживание, объединяющее чувства, которые обусловлены успешным (или неуспешным) функционированием в системе социальных отношений. Эмоциональный компонент выполняет регулятивную функцию и проявляется в самоотношении, что является главным условием самоактуализации личности.

Поведенческий компонент включает освоение правил поведения в тренинговой группе, контроль над ситуацией, выполняя функцию развития, проявляется в умении строить отношения с другими, безоценочно высказываться, слышать и конструктивно критиковать и является показателем уровня самоактуализации личности.

Слово педагога:

– Сегодня мы начинаем цикл занятий – «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации», на которых мы рассмотрим вопросы, волнующие каждого человека на протяжении всей жизни. На занятиях мы будем выполнять разные интересные задания и упражнения. Но для того, чтобы занятия проходили успешно, нам необходимо обсудить правила, которые необходимо соблюдать на протяжении всех встреч. Давайте их обсудим. Каждый может предложить свое правило, которое считает нужным и важным (подростки предлагают правила, а педагог записывает их на доске/ватмане).

Пример основных правил работы группы:

1. Мы сидим в кругу.
2. Мы активны.

3. Мы поднимаем руку, если хотим что-то сказать.

4. Мы слушаем, когда говорят другие.

5. Каждый имеет право пропустить ход.

6. У каждого есть право выражать свое мнение, даже когда оно отличается от мнения других.

• Давайте сядем в круг.

Теперь мы можем не только слышать того, кто говорит, но и видеть его.

• Мы активны

Чем больше каждый из вас проявляет активность, тем больше он участвует в групповой работе и максимально возьмет для себя из этого занятия.

• Мы поднимаем руку, когда хотим говорить.

Таким образом мы даем понять, что хотим что-то сказать, не перебивая других.

• Мы слушаем, когда говорят другие.

Мы позволяем другим говорить без пауз или комментариев. Так мы лучше слушаем и понимаем.

• Каждый имеет право сказать «Пас».

Если иногда вы не готовы рассказать другим о своих чувствах или не хотите высказывать свое мнение об определенной ситуации, можно сказать «Пас».

Важно, чтобы мы участвовали в работе факультативных занятий, потому что мы хотим, а не потому, что кто-то нам приказал.

Если вы часто пасуете, подумайте о том, что мешает вам участвовать и выразить свое мнение или чувства. Воспользуйтесь шансом и попробуйте.

• Каждый имеет право выражать свое мнение, даже если оно отличается от мнения других.

Уважайте мнение других, особенно если оно отличается от вашего. Выслушивайте без насмешек и оскорблений! Правильных и неправильных ответов здесь нет, каждый высказывает свое личное мнение.

Хотите добавить еще одно правило?

Согласны ли вы с этими правилами?

Принятие правил. Педагог обещает выполнять правила и просит каждого участника дать такое обещание.

Подсказка педагогу:

• Задавайте вопросы.

Задача постановки вопросов состоит в том, чтобы побудить подростков рассказать о теме и помочь им осознать свои мысли и чувства.

• Активно слушайте, пока подросток говорит.

– Для лучшего понимания подростка перефразируйте то, что он сказал (например, «Правильно ли мы поняли...»).

– Попросите дальнейших разъяснений (например, «Можете ли вы рассказать подробнее о...»).

– Ваши невербальные сигналы (язык тела, голос и зрительный контакт) должны показывать, что вы заинтересованы в том, что говорят подростки.

– Опишите, что вы думаете о высказывании подростка, и подтвердите это (например, «Мне кажется, что вы злой, потому что...»).

• Помогите подросткам прийти к общему выводу.

Задание 1. Самопрезентация.

Задача: знакомство с участниками программы.

Слово педагога:

– Откройте задание «Самопрезентация» на с. 6 рабочей тетради. Продолжите предложения. Расскажите о себе, используя представленную форму.

Вопрос для обсуждения:

Узнали ли вы что-то новое друг о друге?

Задание 2. Солнце светит для тех, кто...

Задача: создание условий для формирования чувства сплоченности.

Подсказка педагогу: группа усаживается в тесный кружок. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга. Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим. Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой: «Солнце светит для каждого, кто...».

Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы». Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. («Солнце светит для каждого, кто... любит проводить отпуск на море / терпеть не может курильщиков / вегетарианец») Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, интересах, счастье и разочарованиях в любви, даже личностных убеждениях.

Вопросы для обсуждения:

Что стало для вас неожиданностью?

Чувствуете ли вы, что нашли достаточно родственных душ?

Радует ли вас, что между вами так много общего?

Задание 3. Моя звездная карта.

Задача: помочь подросткам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научиться уважать и принимать себя.

Слово педагога:

– Откройте задание «Моя звездная карта» на с. 6 рабочей тетради. Составьте свою звездную карту. Ответы на вопросы впишите в звездочки. Обсудите свою карту в группе с другими ребятами.

Вопросы для обсуждения:

Что вас удивило?

Что узнали нового?

Что было самым сложным в этом задании?

Задание 4. Лесная школа (на основе методики Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко)

Задача: помочь подросткам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научиться уважать и принимать себя.

Слово педагога:

– Откройте задание «Лесная школа» на с. 7 рабочей тетради. Перед вами лесная школа. Ученики в ней – лесные человечки. Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер (карандаш) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь возьмите зеленый фломастер (карандаш) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть, на чьем месте хотели бы находиться.

Подсказка педагогу: дети, рисуя, с удовольствием выполняют предложенные задания, легко отождествляют себя с тем или иным человечком, не ориентируясь на социально желательные критерии.

ВАЖНО: позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, которого поддерживает и обнимает другой.

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков одним цветом. Не следует запрещать, но для интерпретации необходимо зафиксировать очередность выбора.

После выбора, который осуществляют учащиеся в своих рабочих тетрадях, следует организовать обсуждение по вопросам, раскрывающим особенности того, что увидели учащиеся в человечках, что делает выбранный им человечек, почему сейчас этот человечек похож на учащегося: что делает человечек, на месте которого хотел бы находиться ребенок, есть ли между ними разница, что надо сделать, чтобы он достиг этого положения.

Бланк ребенка может быть соотнесен с контрольным бланком, где у каждой фигурки есть порядковый номер. Педагог может прокомментировать, дополнить характеристики, предложенные ниже, в доступной для понимания учащихся форме.

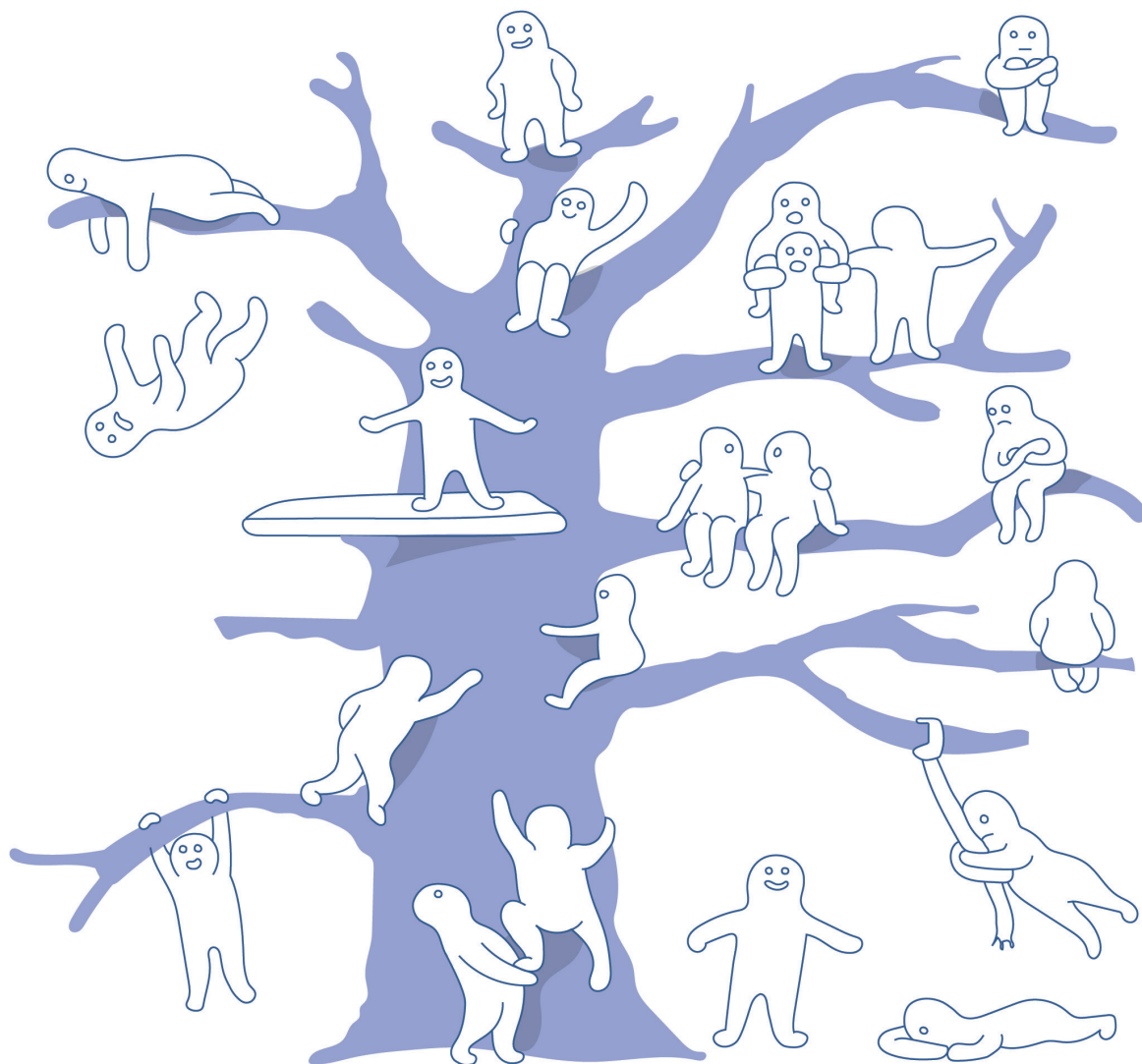
Интерпретация результатов осуществляется, исходя из позиций, выбираемых ребенком: с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

№ позиции фигурки	Характеристика
1, 3, 6, 7	Наличие установки на преодоление препятствий
2, 11, 12, 18, 19	Общительность, наличие стремления оказать дружескую поддержку
4	Желание добиваться успехов в благоприятных условиях, не преодолевая трудностей. Стремление к устойчивости положения
5	Застенчивость, неуверенность в себе. Утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил
9	Мотивация на развлечения
13, 21	Отстраненность, замкнутость, тревожность
8	Игнорирование учебного процесса (отстраненность), уход в себя
10, 15	Нормально протекающая адаптация. Комфортное состояние в школе
14	Переживание кризиса (кризисное состояние, «падение в пропасть»)
20	Установка на лидерство. Может сочетаться с завышенной самооценкой

ВАЖНО: следует обращать внимание на выбор учащимися человечков

№ 5, 8, 13, 14, 21. В случае выбора данных позиций важно послушать объяснение выбора самими учащимися и при подтверждении в беседе маркеров кризисных ситуаций следует обратиться к педагогу-психологу учреждения образования.

Ключ:



Задание 5. Коллективный счет.

Задача: повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

Подсказка педагогу: участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия:

- 1) никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально);
- 2) нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд;
- 3) если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, педагог требует снова начинать с единицы.

Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток.

Рекомендуемое количество попыток – 5-7.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, что способствовало успешности выполнения задания?

Почему, на ваш взгляд, с заданием вы не справились?

Задание 6. Какой я?

Задача: сформировать у подростков осознание собственной уникальности и значимости, научить принимать себя такими, какие они есть.

Слово педагога:

– Откройте задание «Какой я?» на с. 8 рабочей тетради. Положите свою ладошку на лист тетради и обведите ее. На каждом пальчике напишите свое положительное качество характера.

Подсказка педагогу: обсудить описанные качества по желанию. Найти общее и специфическое. Сделать акцент на том, что данные качества могут быть поддержкой в сложной ситуации.

Задание 7. Дом.

Задача: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Подсказка педагогу: участники делятся на команды.

Слово педагога:

– Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть, обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за вами! Но не забывайте, что вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой.

Подсказка педагогу: участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Вопросы для обсуждения:

Как проходило обсуждение в командах?

Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»?

Почему вы выбрали именно эту роль?

– Я думаю, вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

Задание 8. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 8 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 2. ВСЕ О ПОДРОСТКАХ

Цель и основные задачи: создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем; расширение знания участников о специфике подросткового возраста, создание условий для развития способности безоценочного принятия своих возрастных особенностей; способствование формированию навыков умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к

компромиссному решению и пониманию других людей; способствовать осознанию своей жизненной перспективы.

Основные понятия: подросток, возрастные периоды, самопознание, самоощущение, обработка информации, установки, ценности, фрустрации, страхи, ожидания.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога:

Один из самых сложных периодов в развитии ребенка – подростковый возраст. Подростковым возрастом принято называть период от 10–11 до

15–16 лет. Специалисты относят его к возрастным кризисам, это непростое время и для самих подростков, и для родителей, и для педагогов. Важнейшая психологическая особенность этого периода – зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это выражается в ярко выраженном стремлении отстаивать свою независимость и права, в то же время ожидая от взрослых одобрительных оценок, помощи, защиты и поддержки. Кроме того, в этот период подросток переживает серьезные физиологические изменения. У большинства подростков возникает еще одна сложность – потеря интереса к учебе. У каждого подростка причина может быть своя, объединяет их одно: подростковый возраст переполнен эмоциональными и физиологическими переживаниями, что неизбежно сказывается на всех аспектах жизни. Подростковый возраст также характеризуется улучшениями в абстрактном мышлении, познании, логических рассуждениях.

Для подросткового возраста можно выделить такие характерные черты:

- демонстративность во всем (поведение, внешний вид);
- эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);
- бурный рост, развитие и перестройка организма, неравномерность физического развития;
- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- потребность в принятии сверстниками;
- стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;
- снижение родительского авторитета;
- бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;
- зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Когнитивный компонент работы. В процессе работы у подростков развивается критическое, аналитическое и позитивное мышление, формируются понятия «подростковый кризис», «самоощущение», «саморегуляция». Подростки знакомятся с факторами, влияющими на самосознание, получают знание о ценности и уникальности каждого человека, узнают о различных сторонах своей личности, учатся их принимать.

Эмоциональный компонент работы отражается в формировании положительной самооценки. Подростки учатся позитивно относиться к себе, положительно оценивать свою прошлую и настоящую жизнь, нравиться себе, получать удовольствие от своих достижений, гордиться собой, своим образом жизни, осознавать причины возникающего беспокойства по поводу своих качеств и справляться с ним.

Поведенческий компонент работы отражается в расширении поведенческого репертуара подростков в период кризиса подросткового возраста. У подростков будут формироваться умения: адекватного самовосприятия, самоанализа, самопознания. Развивается уверенность в себе. Подростки учатся описывать свои положительные ка-

чества, интересы, занятия, выражать перед другими позитивные суждения о себе, говорить перед классом, находить и конструктивно выражать контраргументы, вести полемику, обращать обвинительные суждения в конструктивные.

Слово педагога:

– Подростковый возраст – это переходный, сложный, кризисный период, имеющий важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период происходит физиологическая и психологическая перестройка организма. В ходе бурной трансформации у подростков могут возникнуть проблемы личного и социального характера, влияющие на ощущение психологического благополучия.

Подросток формирует идентичность, переоткрывает свое обновленное «я», стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в адекватной самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Задание 1. Сверим часы.

Задача: знакомство, актуализация темы.

Слово педагога:

– Откройте задание «Сверим часы» на с. 9 рабочей тетради. Нарисуйте в кругу засечки по числу участников –1 (если участников 8, то засечек 7 и т. п.), пронумеруйте их. Это – «циферблат». Теперь вам нужно «назначить встречи» на каждый час, подписав возле каждой засечки имя человека, с которым вы сейчас договоритесь. Следите за тем, чтобы не было повторов, и чтобы все расписание было заполнено. (Подростки подходят друг к другу и согласовывают встречи.)

Теперь я вам буду называть час и тему, вам нужно будет встречаться с человеком, с которым у вас назначена встреча, и обсуждать заданную тему: сначала один будет рассказывать, а второй слушать и расспрашивать, потом наоборот.

Темы:

- 1 час: расскажите о самом смешном случае из вашего подросткового возраста.
- 2: расскажите о самом рискованном случае из вашего подросткового возраста.
- 3: расскажите о вашей любимой музыке в подростковом возрасте.
- 4: расскажите о том, кто был самым важным взрослым для вас в подростковом возрасте.
- 5: расскажите, за что вы злились на родителей в подростковом возрасте.
- 6: расскажите о самом важном умении, приобретенном в подростковом возрасте.

Подсказка педагогу: далее можно завершить или продолжить задание, если группа большая или у подростков много энергии.

Задание 2. Расшифруй.

Задача: актуализация представлений о подростках.

Слово педагога:

– Представьте себе, что слово «подросток» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово, использовать для того, чтобы дать характеристику подростку. Откройте задание «Расшифруй» на с. 9 рабочей тетради. Запишите свои идеи.

Вопросы для обсуждения:

Давайте обсудим, что и как получилось.

Задание 3. 30 фактов о современных подростках.

Задача: выстраивание связи между общим теоретическим представлением и личным опытом участников.

Подсказка педагогу: перечень фактов о современных подростках следует разделить на шесть блоков (обработка информации, отношения с родителями, самовосприятие, установки и ценности, фрустрации и страхи, ожидания от будущего). Участники должны разбиться на шесть групп. Каждая из групп обсуждает свой блок фактов, после чего выражает свое групповое оценочное мнение: в какой степени эти факты соответствуют им.

Слово педагога:

– Познакомьтесь с данными исследования «30 фактов о современных подростках». Оцените, в какой степени они соответствуют или не соответствуют именно вам. Выразите свою критическую оценку, аргументируя свое мнение.

1-я группа: обработка информации

1. Современные подростки «родились с кнопкой на пальце». Для них онлайн – ведущее определение реальности, которое формирует тренды. В каждом классе теперь есть учащийся, который понимает в информатике больше, чем его учитель.

2. Подростки воспринимают краткую и наглядную информацию. Так, средний период концентрации подростка на одном объекте – восемь секунд. Информация потребляется маленькими порциями, при этом иконки, смайлики и картинки часто заменяют текст.

3. Отсутствие устойчивых предпочтений. В социальных сетях быстро меняется все: мода, лояльность брендам и стилям одежды, «обязательные списки» в музыке или кино.

2-я группа: отношения с родителями

4. Конфликт поколений сглажен: родители стремятся выстраивать партнерские отношения с детьми, руководствуются принципом «не ругать за плохое, а хвалить за нормальное», при этом и дети, и родители говорят друг о друге с нежностью и теплотой.

5. Взрослые признают, что дети превосходят их во многих навыках. Подростки общаются с ними свободно и на равных.

6. Родители стараются не оказывать на подростков давление, берут на себя многие бытовые обязанности, в результате чего подростки не нарабатывают навыков решения проблем реальной жизни.

3-я группа: самовосприятие

7. Подростки не могут без социального взаимодействия: не любят и не могут быть одни, для них важно постоянно быть на связи. Они ценят качества, которые помогают общаться.

8. Подростки характеризуются уверенностью каждого в собственной исключительности.

9. Но, вопреки такому самовосприятию, современные подростки похожи. Для них типично тотальное следование рекомендациям онлайн-СМИ, отсутствие ярко выраженных субкультур. Это поколение мейнстрима.

10. Подростки не замечают того, что их объединяет как поколение, не делят на «своих» и «чужих» по типу увлечений, музыкальным предпочтениям, кино.

11. Модель целенаправленного движения к успеху у подростков потеряла свою ценность. Они считают, что у человека все может пойти не по плану, а многочисленные статьи в онлайн-СМИ рассказывают истории о внезапном и стремительном успехе, не являющемся результатом длительного обучения.

12. Современные подростки ценят спокойствие, стараются формально следовать правилам. Но часто поступают так, как считают правильным, не всегда ставя родителей в

известность о своих решениях.

13. Для подростков характерен традиционный взгляд на взаимодействие полов и распределение ролей в семье. Примерным возрастом вступления в брак и рождения детей они считают 25–27 лет.

4-я группа: установки и ценности

14. Главная установка и ценность современных подростков – поиск своего пути.

15. Только в этом случае можно стать счастливым, а это главный запрос от жизни. Трудности означают, что выбранный путь – неверный. Важно получение удовольствия от жизни (установка на гедонизм).

16. Собственно, счастье – это и есть успех, который измеряется разнообразием жизни и удовольствием от нее, а не богатством и статусом.

17. Среди юного поколения модно самосовершенствование и саморазвитие, под которым, к сожалению, понимаются любые увлечения, а не направленные усилия.

18. Подростки считают, что обязательно нужно пробовать разное: жизнь хороша, когда разнообразна.

19. Что касается работы, то она должна быть в радость и, конечно, приносить доход, но не отнимать много времени: «вкалывать» молодые люди не готовы. Слова «карьера» и «престижная работа» в их речи практически не звучат.

20. Молодое поколение совсем не рвется изменить мир или человечество, а в первую очередь хочет сделать комфортной свою жизнь и жизнь близких (установка на индивидуализм).

21. Для поколения характерна страстная жажда признания, ожидание похвалы за любое действие во взрослой жизни. Целью является социальная популярность.

22. Модно быть умным.

23. Среди подростков принято заявлять о любви к семье и родителям. Удачная семейная жизнь воспринимается как признак состоятельности и является более важной целью, чем профессиональная реализация.

5-я группа: фрустрации и страхи

24. У представителей нового поколения присутствует страх разочаровать родителей.

25. Что еще страшит современных подростков, так это возможность сделать неправильный выбор и потенциальная необратимость этого выбора. Идеальное будущее – это если ты понял, что не ошибся с выбором.

26. Сама свобода выбора для них не помощь, а затруднение. Родители с выбором не помогают, так как боятся упреков в будущем, при этом их путь не служит примером, а воспринимается как рутинное и однообразное.

27. Нынешние подростки боятся обычной жизни без спонтанности, интенсивных переживаний и ярких впечатлений.

28. Также их пугает одиночество и социальное несоответствие: идеальное будущее – семья и друзья.

6 группа: ожидания от будущего

29. Поскольку будущее кажется непонятным и пугающим, для подростков характерен минимальный горизонт планирования.

30. Главные ожидания от будущего – комфорт и спокойствие, safe choice – «нормальная жизнь», «простое счастье», благополучие, семья.

Вопросы для обсуждения:

Что вы узнали о себе и других подростках?

Что, на ваш взгляд, не характеризует современного подростка? Почему?

Задание 4. Идеальный, современный и «плохой» подросток.

Задача: проанализировать качества личности, повысить стремление развивать в себе положительные качества.

Слово педагога:

– Разбейтесь на три подгруппы. Прочтите список качеств личности, представленных в задании «Идеальный, современный и “плохой” подросток» на с. 10 рабочей тетради. У каждого человека есть свои качества, они уникальны и могут проявляться в различных ситуациях. Прошу одного из участников подгруппы вытянуть из «волшебной шляпы» задание и прочитать его своей группе.

Задание первой подгруппе: составьте портрет идеального подростка. Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание второй подгруппе: составьте портрет современного подростка. Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание третьей подгруппе: составьте портрет «плохого» подростка. Напишите качества, какими он должен обладать.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, у всех ли подгрупп найденные качества соответствуют тому или иному портрету?

Какие качества можно было бы дописать (дополнить портрет) и почему?

Какой портрет подростка вам неприятен? Почему?

Задание 5. Героини и герои.

Задача: выявление личностных качеств и ценностей подростков.

Подсказка педагогу: дайте участникам 5 минут, чтобы они вспомнили тех национальных героинь и героев (исторических или современных), которые вызывают у них особое восхищение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Героини и герои» на с. 11 рабочей тетради. Попросите каждого участника записать в один столбик (красной ручкой) имена трех-четырех героинь с кратким описанием того, кто они такие и что они сделали для своей страны. Внизу листа бумаги участники должны записать ключевые слова, характеризующие личные качества героинь.

Во второй столбик (синей ручкой) запишите имена трех-четырех героев и их личные качества.

Пример заполнения:

Героини	Герои
Княгиня Ольга	Князь Владимир
Первая христианка в Киевской Руси	Креститель Киевской Руси
Сильная, хитроумная, мягкая, женственная, влиятельная, красивая	Сильный, могущественный, храбрый, отважный, несгибаемый, упорный

Подсказка педагогу: попросите участниковделиться на группы по

5–7 человек и рассказать друг другу, кого они выбрали своими героинями и героями. Попросите группы прийти к согласованному мнению о четырех самых достойных героинях и четырех самых достойных героях.

Теперь переходите к общему обсуждению и запишите в два столбика на доске пред-

ложенные группами списки героинь и героев. Внизу запишите ключевые слова, характеризующие их личные качества.

Обсудите списки личных качеств, поговорите о том, как героини и герои становятся примерами для подражания. Затем перейдите к подведению итогов. Что есть в героях, чего не хватает нам? Это то, что может помочь подросткам в определении недостающих качеств и ценностей.

Задание 6. Жизнь в совершенном мире.

Задача: осознать взаимозависимость различных измерений мира современного подростка; обсудить, как многогранно понятие мира и как его различные аспекты проявляются в повседневной жизни подростков.

Подсказка педагогу: задание состоит из двух частей: 1) заполнение колеса мира и 2) беседа о мире.

1. Заполнение колеса мира.

Слово педагога:

– Откройте задание «Жизнь в совершенном мире» на с. 11 рабочей тетради. Перед вами – незаполненный круг или колесо мира, и три его сектора: искусство жить в мире с самим собой, искусство жить в мире с другими людьми и искусство жить в мире с природой. Заполнив колесо мира, мы увидим, что нужно сделать для достижения состояния идеального мира. Чтобы заполнить колесо, участники должны найти 21 «слово вселенской истины». Эти слова символизируют 21 сферу жизни в состоянии мира. Они скрыты в пословицах и поговорках из разных уголков мира.

Подсказка педагогу: разделите всех участников на три группы. Их задача – найти в каждой из пословиц пропущенные слова и записать их на черновике. Эти слова дают ключ к тем ценностям, которые соответствуют различным секторам круга мира.

Когда группы определяют пропущенные слова, соберите всех на общее обсуждение. Пригласите добровольцев от каждой группы зачитать полные тексты пословиц по очереди. Проверьте правильность пословиц и попросите подростков записывать найденные слова на изображении колеса мира в рабочей тетради.

Ответы на вопросы: 1. Мудрость. 2а. Любовь. 2б. Терпение. 2в. Сострадание. 2г. Радость. 3. Здоровье. 4. Знания. 5. Уважение. 6. Гармония. 7. Благо. 8. Сотрудничество. 9а. Красота. 9б. Истина. 9в. Солидарность. 9г. Справедливость. 10. Культура. 11. Общение. 12. Экономика. 13. Суть. 14. Жизнь. 15. Информация. 16. Тело. 17. Чувства. 18. Разум. 19. Окружающая среда. 20. Личность. 21. Общество.

2. Беседа о мире.

Подсказка педагогу: попросите участников вернуться в свои подгруппы. В рабочей тетради предложены руководства по проведению дискуссии для каждой группы. Предложите подросткам обсудить вопросы из руководства, не упуская при этом из виду ценности, связанные с соответствующим сектором колеса мира. Они должны попытаться прийти к консенсусу по всем этим вопросам и представить свое согласованное мнение на итоговом этапе обсуждения. Заслушайте отчеты групп.

Начните с разговора о колесе мира и об универсальности представленных в нем ценностей. Затем переходите к обсуждению второй части занятия.

Вопросы для обсуждения первой части:

Трудно ли было найти пропущенные слова? Сколько пословиц или изречений было известно участникам до игры? Действительно ли это кладезь мудрости, актуальный и в нашей сегодняшней жизни?

Представляют ли слова в центре колеса универсальные ценности?

В равной ли мере они важны для всех культур? Какие из них важнее всего для вашей?

Есть ли еще какие-то основополагающие ценности, которые не были отражены в колесе?

Подсказка педагогу: попросите одного представителя каждой группы дать краткое резюме вопросов из их руководства по проведению дискуссии.

Вопросы для обсуждения второй части:

Легко ли было достичь консенсуса по всем вопросам?

Какой из них был самым спорным и почему?

Что представители думают по поводу этой неоднозначности?

Задание 7. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 14 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 3. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Цель и основные задачи: создание условий для развития психологического благополучия; создание условий для выработки положительной самооценки, признания своих достоинств и недостатков, положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития; развитие навыков саморегуляции; выработка навыков управления внутриличностным конфликтом; развитие самостоятельности и независимости, способности противостоять социальному давлению; формирование психологического иммунитета к негативным внешним воздействиям и способности к бесконфликтному противостоянию негативному внешнему воздействию, действиям, связанным с манипуляциями, провокациями, соблазнами.

Основные понятия: психическое здоровье, психологическое благополучие, давление, адаптация, психомышечная тренировка, ценности, реагирование.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел, мешок с различными вещами, которые встречаются в быту (зеркальце, степлер, кисточка, пинцет, тетрадь, мячик, зубная щетка и др.).

Информация для педагога:

Психическое здоровье подростков ухудшается: они все чаще испытывают нервное напряжение и утомляемость, подвергаются травле в интернете, мало двигаются, плохо питаются, злоупотребляют алкоголем и не используют защитные средства во время секса. Таковы выводы нового исследования Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) о здоровье и социальном взаимодействии подростков. Последствия отсутствия должного внимания к нарушениям психического здоровья подростков продолжают ощущаться во взрослом возрасте, причиняя ущерб как физическому, так и психическому здоровью и ограничивая возможность жить полноценной жизнью.

Подростки сталкиваются с различными проблемами, которые могут повлиять на их психологическое благополучие и психическое здоровье либо в положительном, либо в отрицательном ключе. Согласно международным исследованиям многие подростки испытывают трудности с адаптацией к изменениям их физического и психологического состояния, трудности в школе, проблемы недостатка финансовых средств и другие стрессогенные факторы.

На психологическое благополучие и психическое здоровье могут оказывать влияние положительные способствующие факторы, включая позитивные и полноценные отношения с членами семьи, родственниками, учителями и сверстниками; интересные уроки или другая деятельность в школе; благоприятная, оптимистичная обстановка дома, в школе или сообществе; позитивное отношение людей, окружающих подростка.

С другой стороны, на психологическое благополучие и психическое здоровье могут влиять и отрицательные факторы, например унижающая достоинство школьная среда, неудовлетворительные личные отношения с членами семьи или сверстниками, финансовые проблемы, а в случае миграции – социальные и культурные различия между подростками, которые могут приводить к стрессу аккультурации и могут нанести ущерб психологической устойчивости подростков и их семей. Воспринимаемая стигма также снижает уровень психологического благополучия подростка. Другие факторы включают травмирующие события, межличностное насилие, потерю любимого человека, домашнее насилие, травлю в школе и экономические трудности.

Когнитивный компонент работы. В процессе работы у подростков формируются понятия «психическое здоровье», «психологическое благополучие». В процессе занятий подростки развивают нестандартное мышление, формируют независимость. Они учатся выделять себя из социума, осознавать суверенность психологического пространства личности, осуществлять осознанный выбор способа действий, судить о себе исходя из того, что считают важным для себя, а не из того, что считают важным другие. Они учатся осознавать свои потребности, желания. В процессе работы происходит осознание глубинных интересов, лежащих в основе конфликта, формируется понятие «столкновение интересов». Обучающиеся учатся определять свою позицию по отношению к тому или иному явлению, факторы, влияющие на поведение в конфликте, распознавать варианты решения конфликта.

Эмоциональный компонент работы связан с подростковым новообразованием – чувством взрослости. В процессе работы подростки осваивают приемы работы со своими эмоциями и чувствами по поводу выражения собственной точки зрения. Они учатся формулировать свои чувства по отношению к личным нормам и принципам, получать удовольствие от собственной деятельности, понимать чувства несвободного человека, его состояние в случае, если им кто-то управляет. Формируется умение не испытывать страха в процессе противопоставления своего мнения мнению окружающих, не испытывать особого беспокойства по поводу того, что о них думают другие.

Поведенческий компонент работы отражается в расширении поведенческого репертуара подростков для гармонизации и поддержания личностного психологического благополучия. У обучающихся формируется ответственное поведение. Подростки учатся самостоятельности, самоуправлению, развивают способность действовать на основе собственных принципов. Они осваивают умение изменять свой образ мышления и способ действий, противостоять влиянию, отстаивать свои принципы, конструктивно спорить.

Слова педагога:

– Задача каждого человека – поддерживать достаточный уровень психологического благополучия, понимаемого как состояние субъективной удовлетворенности человека собой, окружающими людьми, разными сферами жизнедеятельности (учебой, работой, семьей) – жизнью в целом. Ощущение психологического неблагополучия создает проблемы личностного и социального функционирования, а в худших случаях может привести и к психическому расстройству. Вот почему наша задача – научиться укреплять свое психологическое благополучие с помощью различных приемов.

Задание 1. Разминка «Противоположные движения».

Задача: преодоление двигательного автоматизма, психомышечная тренировка.

Подсказка педагогу: участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движе-

ний, выполняемых первым. Через 1,5–2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание отзеркалить действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Вопросы для обсуждения:

Что вам больше понравилось – демонстрировать движения или повторять противоположные?

Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а поступать с точностью до наоборот?

Задание 2. Чемодан ценностей.

Задача: зафиксировать значимые ценности и развивать понимание, их важности в жизни подростка.

Слово педагога:

– Представьте, что мы отправляемся в далекое путешествие. Вам необходимо взять с собой восемь самых важных и нужных вам в жизни ценностей (людей, вещей, понятий).

Откройте задание «Чемодан ценностей» на с. 15 рабочей тетради и запишите, что вы возьмете с собой.

Подсказка педагогу: по желанию можно обсудить некоторые ценности.

Вопросы для обсуждения:

Что повторяется?

Что было сложно?

Что удивило?

Задание 3. Истории на тему «Радости жизни».

Задачи: побуждение к размышлениям о том, что приносит или могло бы приносить радость в жизни; обучение работе в группе, умение чувствовать друг друга и достигать результата в совместной групповой деятельности.

Подсказка педагогу: группа делится на малые группы по 2–3 человека. Соответственно количеству малых групп раскладываются картинки (они должны затрагивать как можно больше сфер жизни, таких как любовь, дружба, свободное время, работа, семья). Участники группы начинают писать историю по своей картинке, на это у них есть примерно 5 минут. После этого каждая группа перемещается к следующей картинке и продолжает историю, начатую предыдущей группой. Это продолжается до тех пор, пока первая группа не вернется к своей первой картинке (не более пяти переходов). После этого истории зачитываются и обсуждаются в большой группе.

Вопросы для обсуждения:

Что приносит радость в вашу жизнь?

Как можно повысить удовлетворенность жизнью?

Что вы готовы попробовать сделать, чтобы ваша жизнь приносила больше радости?

Задание 4. Признаки психологического благополучия.

Задача: познакомить с признаками психологического благополучия.

Слово педагога:

– Для того чтобы видеть радости жизни и противостоять трудностям, которые иногда возникают в нашей жизни, очень важно психологическое благополучие. Как вы думаете, что это такое? И какие существуют признаки психологического благополучия?

Помочь разобраться в признаках психологического благополучия мы сможем с помощью рабочей тетради. Откройте задание «Признаки психологического благополучия» на с. 15 рабочей тетради. В нем представлены признаки психологического благополучия, разработанные Н. Мак-Вильямс. Давайте их прочитаем и обсудим.

Задание 5. Отказ.

Задача: развитие навыка отказа при возникновении неблагоприятных ситуаций.

Подсказка педагогу: работа проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций.

Одноклассник (сосед, лидер двора):

- просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;
- просит оставить какие-то вещи у тебя дома;
- предлагает попробовать наркотик за компанию;
- просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку;
- просит достать для него наркотик.

Слово педагога:

– Я вам сейчас раздам написанные ситуации. Ваша задача в течение 7 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа проиграет свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль уговаривающего, другой – отказывающегося. Попробуйте использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Откройте задание «Отказ» на с. 16 рабочей тетради и записывайте те способы отказа, которые вы придумаете. Затем мы обсудим их.

Подсказка педагогу: способами отказа от предложения могут выступать:

– выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

– «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

– Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).

– Продинамить: сказать, что как-нибудь в другой раз...

– «Задавить интеллектом»: если убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

– Упереться: отвечать твердое «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

– Испугать: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т. д.). Можно даже выдумать какие-нибудь страшные последствия самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т. д.).

– Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

Всегда важно помнить о том, что человек в любой ситуации имеет право выбора, т.

е. любой человек в различных ситуациях может принимать самостоятельно решение, и нам хочется, чтобы в своей жизни каждый из вас сделал правильный выбор.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, какие из приемов отказа более эффективны, а какие не работают? Почему?

Как их лучше использовать?

Задание 6. Все равно ты молодец, потому что...

Задача: отработать способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается и в затруднительном положении.

Подсказка педагогу: задание выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе...» Второй, выслушав, должен отреагировать на сказанное, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Кто не смог выполнить задание? Почему?

Что чувствовал человек, к которому была обращена поддержка?

Задание 7. Мой герб.

Задача: формирование и развитие я-образа, активизация самоанализа.

Слово педагога:

– Никому не помешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, подумав о гербе, можно вспомнить обо всем самом важном, самом ценном, что есть в вашей жизни. Это поможет сделать выбор в критическую минуту, собрать всю свою волю в кулак. Попробуйте придумать свой личный герб наподобие тех, что были у знатных людей в Средние века. Для этого можете использовать шаблон задания «Мой герб» на с. 17 рабочей тетради.

«Счастье» – изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).

«Достоинства» – изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придает вам силы и влияния.

«Общество» – символически изобразите себя глазами общества, свою личность, свое место в мире.

«Свершения» – к каким вершинам вы стремитесь.

Свой герб вы можете изобразить в рабочей тетради. В минуты тяжелых сомнений, выбора, потери силы воли взгляните на свой герб, это придаст вам сил.

Задание 8. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 17 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 4. КАК СОВЛАДАТЬ СО СТРЕССОМ

Цель и основные задачи: формирование навыков самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний; актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; развитие способности контролировать аффект; обучение подростков осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.

Основные понятия: стресс, совладание, стрессоустойчивость, способы снятия напряжения.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога:

Слово «стресс» переводится с английского языка как «давление, нажим, напряжение» и обозначает состояние, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Этот термин ввел выдающийся канадский физиолог Ганс Селье. В 1936 году он впервые сформулировал концепцию стресса, который рассматривал как ответ на любые предъявленные организму требования. Г. Селье считал, что организм может справиться с любой трудностью. Для этого существуют два типа реакций: активная (борьба) и пассивная (бегство от трудностей, готовность их терпеть). Исходя из подобных убеждений, ученый разработал гипотезу об адаптационном синдроме, согласно которому в момент напряжения включаются все защитные механизмы, выработанные в процессе эволюции. Эти механизмы способны защитить живое существо от внезапного раздражителя.

Адаптационные возможности организма человека очень высоки. Но у них есть предел. И уровень адаптации у каждого индивидуальный. Поэтому к поиску способов совладания со стрессом нужно относиться серьезно и знать, что, когда и как применять. Например, такие способы, как съесть шоколадку или посмотреть любимый фильм, могут оказать положительный эффект только при одноразовой стрессовой ситуации, вызванной незначительным конфликтом или небольшой неудачей. Если же человек постоянно находится в очень напряженной психологической обстановке или в любой момент может в нее попасть, ему обязательно нужно задуматься об укреплении собственной стрессоустойчивости.

Человеческому организму свойственно воспринимать стрессы и реагировать на них. Жизнь без стрессов была бы скучна, а главное – вредна, поскольку немного стресса просто необходимо для поддержания мотивации и энтузиазма. Без стрессов различного характера наша жизнь была бы похожа на какое-то бесцветное прозябание. Правда, их избыток вредит здоровью. В таком случае необходимо помнить одну старую мудрость – если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Тогда, возможно, ненужные стрессы начнут обходить вас стороной.

Когнитивный компонент работы. В процессе работы у подростков развивается критическое, аналитическое и позитивное мышление, формируются понятия «стрессоустойчивость», «совладание», «саморегуляция». Подростки знакомятся с понятием «стресс», влиянием стресса на организм и психику человека, факторами, оказывающими стрессовое воздействие на организм, учатся осознавать трудные жизненные ситуации, получают знания о способах совладания со стрессом, узнают о различных способах интерпретации жизненных неудач, учатся с ними справляться. Подростки учатся признавать, что допущенные в жизни ошибки важны для приобретения нового опыта, учатся объяснять различия между положительным и отрицательным жизненным опытом, определять положительные стороны ситуаций и событий, которые кажутся сугубо отрицательными.

Эмоциональный компонент работы отражается в формировании способности распознавать и регулировать свои эмоциональные реакции на различные раздражители. Подростки учатся осознавать свои эмоции и состояния, их причины и способы саморегуляции.

Поведенческий компонент работы отражается в расширении поведенческого репертуара подростков в ситуации стресса, формировании способов совладания со стрессом, навыков преодоления негативных эмоциональных состояний. Подростки учатся

быстро восстанавливаться после перегрузок, «держать удар», управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу.

Слово педагога:

– Стресс – это неспецифическая реакция организма на специфические раздражители. Такое определение стресса указывает на то, что человек реагирует привычным для себя способом (например, возмущением) на любые изменения окружающей среды, даже незначительные. Стресс указывает на то, что, сталкиваясь с различными влияниями, человек не имеет заготовленного конструктивного способа реагирования на них. Стресс определяется и как напряженное состояние организма, нарушающее его гомеостаз. Постоянный стресс приводит к проблемам на психическом уровне, а чрезмерный – на телесном. Симптомы стресса:

- постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин;
- плохой, беспокойный сон;
- депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать;
- снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу, проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса;
- отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, родным и близким людям;
- постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе;
- снижение аппетита, хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи;
- нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п., появляется суетливость, недоверие к людям.

Как бы нам ни хотелось, чтобы жизнь приносила только приятные сюрпризы, а радость стала постоянным спутником наших будней, к сожалению, в наш бурный век никому не удастся избежать неприятностей. Нужно научиться справляться с сюрпризами, которые преподносит нам жизнь. Для этого существуют различные приемы.

Задание 1. Самопроверка.

Задача: диагностика стратегии поведения в стрессе (на основе методики Д. Амирхана).

Слово педагога:

– Откройте задание «Самопроверка» на с. 18 рабочей тетради. Определите свою стратегию совладания со стрессом.

Вопрос для обсуждения:

Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните почему.

Задание 2. Опыт – сын ошибок трудных.

Задача: помочь подросткам осознать свои трудные жизненные ситуации; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт; сформировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях; научить принимать ответственность за свои поступки.

Слово педагога:

– Запишите проблемы, с которыми вы можете встретиться сейчас или в недалеком будущем. Выберите самую актуальную на данный момент проблему и запишите максимальное количество вариантов ее решения.

Подсказка педагогу: предложите подросткам ответить, какой жизненный урок можно вынести из каждой трудной ситуации. Примеры ситуаций: девочка утром торопилась в школу, захлопнула дверь и забыла взять ключи; девочка поссорилась со своей близкой подругой из-за того, что рассказала о ее тайне одноклассницам и т. д.

Задание 3. Как обнаружить стресс.

Задача: расширить репертуар эмоциональных проявлений стресса, сформировать индивидуальные навыки саморегуляции.

Подсказка педагогу: поделите подростков на две группы. Каждой дайте темы для инсценировки без слов. Возможные задания: вы идете против ветра; вы идете туда, куда не хочется; вы идете так, чтобы не разбудить; вы идете и понимаете, что что-то забыли; вы узнаете, что на рукаве (колготках) дырка; вы видите человека, которому очень хотите понравиться и т. д. Когда одна группа показывает инсценировки, другая должна понять, какие чувства выражают актеры.

Вопросы для обсуждения:

Что помогает осознать, выразить чувства?

Что помогает нам понять чувства другого человека?

Когда чувства, эмоции проявляются наиболее сильно?

Задание 4. Контроль стресса.

Задача: расширить репертуар поведенческих проявлений в стрессе, сформировать индивидуальные навыки совладания со стрессом.

Вопросы для обсуждения:

Что такое стресс?

Какую функцию он выполняет?

В каких ситуациях человек испытывает стресс?

Как вы можете охарактеризовать стресс?

Стресс – это хорошо или плохо?

В чем польза и вред стресса?

Почему он возникает?

Подсказка педагогу: предложите подросткам определить типичные признаки проявления стресса. На доске запишите все высказывания. Можно разделить их на четыре составляющие:

- физическое состояние – головная боль, усталость;
- эмоции – несдержанность, раздражительность;
- мысли: «Никто меня не понимает! Все против меня!»;
- поведение – невнимательность, забывчивость.

Вы можете помочь подросткам разделить высказывания на две группы:

1) проявления стресса по типу депрессии – расстройство сна, повышенная рассеянность, усталость, уныние, слезливость;

2) по типу агрессии – раздражительность, несдержанность, легкая возбудимость, агрессивность.

Попросите подростков в задании «Контроль стресса» на с. 19 рабочей тетради записать пять стрессогенных ситуаций и отнести их к группам: события, которые неподвластны контролю, и те, которые можно контролировать.

Вопросы для обсуждения:

Каких ситуаций больше?

Какие ситуации можно контролировать? Приведите примеры.

Как преодолеть стресс в ситуациях, неподвластных контролю?

Задание 5. Стресс и способы совладать с ним.

Задача: познакомить подростков со способами управления своим поведением в стрессе.

Вопросы для обсуждения:

Почему на одни и те же ситуации люди реагируют по-разному?

Почему одни могут контролировать свои эмоции и мысли, а другие – нет?

Можно ли установить контроль над собственными эмоциями и мыслями?

Подсказка педагогу: предложите подросткам схему «Факт – интерпретация – чувства – поведение». Схема хороша тем, что в любой точке ее можно разорвать и пустить по другому пути. Факт – это стакан воды без цвета и запаха. То, что мы добавляем – лекарство или яд, – это наши интерпретации. Поэтому самый главный навык, который должен быть сформирован у человека, – отличать факты от интерпретации. Навык 2 – приучить себя задавать вопрос: «А как еще можно к этому относиться? Что еще это может значить?» Навык 3 – здоровая личность может регулировать интенсивность чувств и то время, которое эти чувства владеют над ним, т. е. как долго и как сильно вы хотите это переживать – час, вечер или год. Навык 4 – развивать у себя поведенческую гибкость.

Рассмотрите вместе с подростками примеры стрессогенных ситуаций по предложенной схеме.

Задание 6. Три на три.

Задача: развить гибкость мышления, толерантность к людям и безоценочное восприятие окружающих, позитивное мышление – видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Подсказка педагогу: подростки объединяются в группы по 3–4 человека. Каждой группе выдайте по три карточки с описаниями жизненных ситуаций, которые обычно вызывают неприятные переживания. Задача – найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой из трех ситуаций и записать их в задании «Три на три» на с. 20 рабочей тетради. Например:

- Я весь вечер провел в одиночестве и это плохо, потому что: 1) ...; 2) ...; 3) ...
- Я весь вечер провел в одиночестве и это хорошо, так как: 1) ...; 2) ...; 3) ...

После выполнения задания представители каждой группы зачитывают свои варианты ответов. В ходе обсуждения попросите подростков рассказать, чему их научило это упражнение, какие аргументы давались легче – положительные или негативные и почему.

Слово педагога:

– Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими – все зависит от того, как мы к ним относимся. Самая распространенная ошибка людей – относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не такими уж плохими. А иногда они спасают нас от чего-то худшего.

Задание 7. Упражнения для снятия стресса.

Задача: познакомить подростков со способами снятия стресса.

Слово педагога:

– Наше поведение в стрессовых ситуациях определяет то, как напряжение скажется на нас. Как мы себя ведем в подобных случаях? Некоторым удается превратить самые критические обстоятельства в забавные и безобидные ситуации. Другие начинают плакать и паниковать, встретившись с малейшим напряжением. В задании «Упражнения для снятия стресса» на с. 20 рабочей тетради описаны упражнения, которые помогут вам избавиться от напряжения. Все они несложные, не займут много времени и могут оказаться очень эффективными для снятия стресса. Давайте попробуем с вами повторить одно из них. А остальные упражнения будут у вас. Не забывайте о том, что их можно использовать и в сложных жизненных ситуациях или просто сделать своей привычкой, чтобы поддерживать организм в хорошем психологическом состоянии.

Задание 8. Как оставаться в ресурсном состоянии.

Задача: актуализировать способы укрепления адаптационных ресурсов.

Слово педагога:

– Рассмотрите схему задания «Как оставаться в ресурсном состоянии» на с. 24 рабочей тетради.

Вопросы для обсуждения:

Какие способы укрепления ресурсов используете вы?

Чем ваш способ лучше других?

Какие способы вы попытаетесь использовать в будущем?

Задание 9. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 24 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 5. ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС

Цель и основные задачи: информирование об особенностях кризисных состояний; обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы; актуализация собственного опыта решения проблем; расширение репертуара конструктивных способов выхода из сложных жизненных ситуаций.

Основные понятия: кризис, подростковый кризис, травма, стратегии поведения, самопомощь.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел, мешок с различными вещами, которые встречаются в быту (зеркальце, степлер, кисточка, пинцет, тетрадь, мячик, зубная щетка и др.).

Информация для педагога:

В настоящее время проблема преодоления кризисных ситуаций получает все большую актуальность, так как ситуация развития личности в современном обществе крайне нестабильна. Общественно-исторические потрясения, ломка привычных стереотипов жизнедеятельности, вызванная переоценкой ценностей, и возрастание потока агрессивно настроенной информации снижают сопротивляемость личности к деструктив-

ным влияниям. В современном мире кризисы становятся скорее правилом, чем исключением. Кризисные ситуации и связанные с ними негативные переживания оказывают сильное отрицательное влияние на развитие и нравственную социализацию личности, что делает проблематичной интеграцию детей и подростков в общество.

Подростковый возраст является одним из самых важных, существенно влияющим на дальнейшее развитие, критическим периодом в жизни человека. Он выступает в роли переходного мостика между детством и взрослостью. Понятие «кризис» применительно к подростковому периоду используется для того, чтобы подчеркнуть тяжесть, болезненность переходного состояния от детства к взрослости.

Кризисы могут быть нормативными и ненормативными. Нормативные кризисы связаны с решением возрастных задач на каждом этапе развития. Такие события, как поступление в школу или переход в другую, подростковый возраст, переезд и т. п., переживает каждый человек. Подобные события не обязательно для всех становятся кризисными, но многие люди (особенно в подростковом возрасте) реагируют на них более эмоционально и нуждаются в дополнительных ресурсах и помощи, чтобы с ними справиться. Ненормативные кризисы связаны с возникновением дополнительных неприятных обстоятельств, например хроническое заболевание, постоянное переутомление, конфликтные отношения с людьми, разочарование в результате неудачи.

Травматические кризисы возникают в результате внезапного изменения жизни, экстремального события, вызывающего шоковую реакцию, для переживания которого собственных сил не хватает.

Находящийся в травматическом кризисе человек переживает беспомощность и беспокойство, страдает его чувство защищенности, контроль над происходящим кажется утерянным. У переживающего кризис человека может наблюдаться целый ряд различных симптомов, таких как тревожность, депрессия, бессонница, раздражительность, физические боли. Заметив подобные симптомы, подросток должен обратиться за помощью к людям, которые смогут помочь в их преодолении, – родителям, педагогам, психологам, врачам.

Когнитивный компонент работы. В процессе работы у подростков развивается критическое, аналитическое и позитивное мышление. Подростки знакомятся с понятиями «кризис», «депрессия», «тревожность», факторами, оказывающими кризисное воздействие на организм, учатся распознавать и осознавать кризисное состояние, получают знание о способах оказания самопомощи. Подростки учатся осознавать свои трудные жизненные ситуации, получают знание о способах совладания с кризисными ситуациями, узнают о различных способах интерпретации жизненных неудач, учатся с ними справляться.

Эмоциональный компонент работы отражается в формировании способности распознавать и регулировать свое эмоциональное состояние и обращаться за помощью в случае, когда оно достигает кризисного. Подростки учатся распознавать кризисные состояния у сверстников по вербальным и невербальным признакам и применять определенные действия в этих случаях.

Поведенческий компонент работы отражается в расширении поведенческого репертуара подростков в ситуации кризиса, формировании понимания необходимости обращаться за помощью, навыков преодоления негативных эмоциональных состояний. Подростки учатся формулировать свои переживания, преодолевать культурный барьер, означающий, что обращаются за помощью только слабые люди.

Слово педагога:

– В жизни каждого человека случаются кризисы. Кризисом называют трудную жизненную ситуацию, в которой базирующиеся на предыдущем опыте способы реагирования и модели поведения недостаточны или недействительны. Люди переживают кризисы по-разному: одних кризисы могут серьезно травмировать, а другие успешно преодолевают их, получая важный жизненный опыт, и легче справляются с жизненными трудностями в дальнейшем. Наступивший кризис всегда означает, что перед человеком возникло испытание. Испытание его силы, устойчивости, компетентности в решении сложных жиз-

ненных вопросов. И это испытание он может пройти успешно, став более взрослым, а может осознать свои ограничения, отсутствие преодолевающих стратегий, необходимость в обучении, обращении за помощью.

Кризис (от греческого *kreses* – решение, поворотный пункт, исход) в психологии определяется как состояние, вызванное какой-либо причиной, или как резкое изменение статусов персональной жизни.

Характеристики кризисного состояния:

- чувства отчаяния и одиночества;
- чувство страха;
- изменение системы ценностей;
- повышенная тревожность;
- агрессивность.

Существует четыре основных стратегии поведения в кризисных ситуациях:

1. Преобразование. Мы пытаемся что-то изменить в сложившейся ситуации, ищем ресурсы – внутренние или внешние. Стараемся. Боремся. Занимаем активную позицию. Это самый эффективный способ выхода из кризиса. Есть притча о лягушке, которая попала в кувшин с молоком. Она стала так сильно барахтаться, что молоко сбилось в масло и лягушка спаслась.

2. Приспособление. Мы приспосабливаемся к кризису, адаптируемся к нему, спокойно ждем, что он с нами сделает. Мы как бы плывем по течению.

3. Поиск защиты. Мы ищем защиты и помощи у других людей или у себя (становимся агрессивны). Что же делать, если человек находится в состоянии кризиса? Как ему помочь? Ведь бесполезно ему говорить: «Успокойся!», «Все будет хорошо», «Это пустяк». Такие слова вряд ли на него подействуют. В таких ситуациях хорошо применять некоторые формы активного слушания. Они позволяют просто слушать собеседника, показывая ему тем самым, что он не один, что мы готовы его поддержать. Мы даем понять собеседнику, что он не один, когда просто слушаем его; не прерываем рассказ собеседника, пока он не остынет; применяем «ага-угу реакции» (такие слова, как «да-да», «угу», «конечно»); когда собеседник прекращает говорить, задаем уточняющие вопросы; главная задача – оставаться спокойным и не заразиться от собеседника его эмоциями. Такое слушание позволяет показать собеседнику, что мы его слушаем, дать время успокоиться.

4. Саморазрушение. Это алкоголизм, наркозависимость, суицид.

Задание 1. Ужасно-прекрасный рисунок.

Задача: продемонстрировать участникам, что одна и та же ситуация может восприниматься и как негативная, и как позитивная; и что у человека всегда есть возможность изменить свой взгляд на ситуацию.

Подсказка педагогу: участники делятся на подгруппы по 4–5 человек.

Слово педагога:

– Откройте задание «Ужасно-прекрасный рисунок» на с. 25 рабочей тетради. Вам предлагается нарисовать «ужасный рисунок», т. е. это может быть ситуация (объект), которая кажется вам невыносимой. Все завершили свои рисунки? Передайте свой рисунок соседу справа. Соседу предлагается в течение 30 секунд изменить рисунок на «прекрасный». После завершения верните рисунок автору.

Упражнение обсуждается: обращая внимание на исходный рисунок, результат и задаются вопросы о том, что ощущали/думали, когда рисовали/изменяли «ужасный рисунок», произошли ли изменения в восприятии своего рисунка после сделанных соседом изменений и т. д.

Задание 2. Кочки.

Задача: сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.

Подсказка педагогу: на листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки перемешиваются. Участники встают в линейку на листы бумаги А4 и каждый участник рандомно вытягивает себе слово из поговорки. Задача – не наступая на пол, построиться в правильном порядке, чтобы получилась пословица. Можно добавлять соревновательный элемент на построение нескольких пословиц на скорость, но следует следить за безопасными условиями проведения игры.

Задание 3. Мозговой штурм.

Задача: выявление жизненных трудностей, проблем, критических ситуаций в подростковом возрасте.

Слова педагога:

– Существует много способов поведения в кризисных ситуациях. Очень непросто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти подготовку в «полевых условиях».

Вопросы для обсуждения:

Какие жизненные трудности, проблемы, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста?

Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях?

Все ответы записываются на доске и пригодятся в следующем задании.

Задание 4. Мешок идей.

Задача: анализ конструктивных и неконструктивных способов выхода из сложных ситуаций; активация позиции участников в решении проблем конструктивными способами и алгоритма, который может помочь в построении разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Слово педагога:

– Давайте выполним задание, которое в жизни поможет нам находить ресурсы для выхода из кризисных ситуаций – и в себе, и во внешнем мире.

Кто начнет это упражнение? Вытяните из «мешка идей» любой предмет. Вам нужно подумать, как этот предмет может помочь выйти из кризисной ситуации, в которую вы попали. Назовите одну из записанных на доске ситуаций (см. задание 3 «Мозговой штурм»).

Пусть группа помогает каждому, но только после того, как он сам предложил первую идею.

Нужно начать свободно ассоциировать, мысленно связывать то, что вы вытянули, с самой ситуацией, а потом – с тем, как это может вам помочь выйти из кризиса. Критики, оценки быть не должно, пусть идеи, ассоциации, мысли возникают свободно, спонтанно. Лучше, если над каждой ситуацией поработает вся группа. Таким образом, появится множество свежих решений. После того как идей больше не осталось, следующий человек вытягивает свой предмет, и упражнение повторяется.

Вопросы для обсуждения:

Какие у вас ощущения после этого упражнения?

Как вам кажется, может ли это помочь нам при выходе из кризиса?

Подсказка педагогу: если будет много отрицательных ответов, например, участники будут говорить, что это нереально, напомните им историю про яблоко и Ньютона, кото-

рый таким образом случайно открыл закон всемирного тяготения.

Слово педагога:

– Нет безвыходных ситуаций! Выход есть всегда, главное – его увидеть. К тому же если мы готовы преодолевать препятствия, с которыми столкнулись, любой ресурс будет нам в помощь, как внутренний, так и внешний. Решение может прийти буквально из ниоткуда! Учитесь творчески мыслить! Предлагайте даже самые абсурдные идеи! Они могут в последующем стать настоящим выходом.

Задание 5. Личный план решения проблем.

Задача: обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения.

Слова педагога:

– Проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление. Поэтому для того, чтобы решать проблемы, прежде всего необходимо поверить в то, что выход из данной ситуации может быть найден. Жизненные проблемы не всегда связаны с угрозой жизни человека. Чаще всего они являются нормальной ситуацией, несущей в себе необходимость изменений. Для составления личного плана предлагаю вам схему «Шаги составления личного плана». Откройте задание «Личный план решения проблем» на с. 25 рабочей тетради.

Подсказка педагогу: ватман со схемой «Шаги составления личного плана» подготавливается заранее.

Из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия.

Задание 6. Дежурные жалобы.

Задача: самостоятельно уменьшить выраженность негативных переживаний.

Слово педагога:

– Если наша проблема не носит глобальный характер, но тем не менее вызывает устойчивые неприятные чувства, можно самостоятельно применить одну из техник. Итак:

1. Сформулируйте свою проблему одной фразой и запишите в задании «Дежурные жалобы» на с. 26 рабочей тетради.

2. Начинайте читать начало незаконченных предложений (список приведен ниже), а в качестве окончания произносите фразу со сформулированной проблемой.

3. Каждое предложение помещает проблему в другой контекст и изменяет ваши ощущения по отношению к ней.

Пример: формулируем проблему – «Меня никто не ценит». Берем список незаконченных предложений и вставляем в качестве окончания указанную формулировку.

– Вызвав к себе Штирлица, Мюллер сказал: «Меня никто не ценит».

– Тайком съев сметану, кот подумал: «Меня никто не ценит».

– В море выловили бутылку с запиской: «Меня никто не ценит» (и так далее по списку).

Задание 7. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 26 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 6. ЧТО ДЕЛАТЬ В СИТУАЦИИ КРИЗИСА

Цель и основные задачи: осознание границ своих возможностей и необходимости своевременного обращения за помощью; осознание важности возможности получить помощь, формирование навыков самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний; обучение подростков осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.

Основные понятия: кризис, депрессия, помощь, самопомощь, способы снятия напряжения.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога:

Тяжелые переживания, связанные с поиском и признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая, в свою очередь, может привести к возникновению суицидальных намерений. Для подросткового возраста это особенно характерно, так как ключевым аспектом этой проблемы являются эмоциональные расстройства. Действительно, у большинства страдающих депрессией плохое настроение доминирует, однако это не всегда так. Именно у подростков можно достаточно часто встретить отсутствие субъективного переживания страдания даже при острых кризисных состояниях.

При слабой выраженности аффективного компонента наличие депрессии можно распознать по определенным схемам мышления и реагирования, физическому состоянию, стереотипам связей с другими людьми и по иным механизмам, проявляющимся у человека. Это затрудняет диагностику депрессии.

Для понимания подростковой депрессии важно окружение, в котором формируется личность, поскольку оно влияет на характер восприятия жизни (склонность преувеличивать или преуменьшать переживания), систему ценностей и собственный взгляд на мир.

Роль подростка в семье, семейная система ценностей, ожидания, шаблоны общения и решения проблем имеют принципиальное значение для формирования собственной ценности и способа восприятия мира. Депрессивная модель мира часто формируется на основе семейных ценностей.

Непонимание между родителями и детьми ведет к депрессивности обеих сторон, но в большей степени депрессивность проявляется у младшего поколения. Это объясняется тем, что родители – сформировавшиеся личности с устойчивой психикой, в отличие от подростка, в котором проявляется юношеский максимализм. Для юношей значимой является враждебность в отношении родителей к подростку. С депрессивностью юношей явно связана и директивность отца. Для девушек же наиболее существенной оказывается непоследовательность линий воспитания, проводимых матерью.

Кризис – это тяжелый, болезненный период в жизни человека, причиной которого может быть травмирующая, неприятная, неожиданно шокирующая ситуация, произошедшая независимо от воли человека.

Кризисное состояние – это внутренний процесс, который происходит в организме человека и часто сопровождается душевной болью.

Кризисные ситуации – это неблагоприятные внешние воздействия или периоды, которые оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности подростка, на становление его личности и способов реагирования на воздействия внешней среды.

Личностный кризис – это психологическое состояние максимальной

дезадаптации (несоответствие жизненного опыта сложившейся ситуации) личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, поведенческих паттернов), возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни человека.

Когнитивный компонент работы. В процессе работы у подростков развиваются критическое, аналитическое и позитивное мышление, формируются понятия «кризис», «депрессия», «тревожность», «помощь», «самопомощь». Подростки знакомятся с особенностями влияния кризиса на организм и психику человека, факторами, оказывающими кризисное воздействие на организм, учатся распознавать и осознавать кризисное состояние, получают знание о способах оказания самопомощи и обращения за помощью, узнают о различных способах оказания помощи сверстнику в кризисной ситуации.

Эмоциональный компонент работы отражается в формировании способности распознавать и регулировать свое эмоциональное состояние и обращаться за помощью в случае, когда оно достигает кризисного. Подростки учатся распознавать кризисные состояния у сверстников по вербальным и невербальным признакам и применять определенные действия в этих случаях.

Поведенческий компонент работы отражается в расширении поведенческого репертуара подростков в ситуации кризиса, формировании способов оказывать помощь и обращаться за помощью, навыков преодоления негативных эмоциональных состояний. Подростки учатся формулировать свои переживания, преодолевать культурный барьер, означающий, что обращаются за помощью только слабые люди.

Слово педагога:

– Кризисное состояние – это нормальная реакция человека на ненормальные события. Преодолевая кризис, человек может приобрести новый опыт и расширить широту приспособительных реакций. Обычно человек может самостоятельно преодолевать кризисное состояние. В начале кризиса усиливаются напряжение и тревога, затем активизируются стратегии решения проблем. Все психологические и физические ресурсы используются для разрешения кризиса и облегчения состояния.

Если человек реагирует на кризис дезадаптивными (неадекватными) реакциями, кризис может усугубиться, а болезненное состояние – усилиться и привести к развитию клинических симптомов, вызвать новые патологические реакции, которые могут принять катастрофический характер и привести к тяжелым нарушениям психики, смерти или суициду.

Кризисное событие может привести к психологической травме – состоянию, которое выходит за рамки обычного человеческого опыта и может причинить страдание в виде длительных эмоциональных переживаний, имеющих длительные психологические последствия: страхи, тревога, панические атаки, нарушение сна, ужасы и кошмары, скачки настроения, чрезмерная эмоциональность, крайняя чувствительность к свету и звуку, нарушения памяти, чрезмерная или пониженная сексуальная активность, неспособность любить, боязнь умереть, тяга к опасным ситуациям, психосоматические заболевания.

Задание 1. Самопроверка.

Задача: диагностика уровня депрессии (на основе шкалы депрессии А. Бека).

Слово педагога:

– Откройте задание «Самопроверка» на с. 27 рабочей тетради. Определите уровень выраженности депрессии. На эту работу выделяется 5 минут.

Вопросы для обсуждения:

Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните почему. Стоит ли вам обратиться за помощью?

Подсказка педагогу: следует обратить внимание на результаты каждого подростка (индивидуально) и выявить тех детей, которые нуждаются в помощи специалиста.

Задание 2. Предлагаю – выбираю.

Задача: обучение умению слышать другого человека и воспринимать в единстве его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действия как выражение личностного «я», вступающего с другим человеком в контакт.

Подсказка педагогу: первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь»: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!» По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь выбирают, составляют группу для так называемой суперигры, когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей. Затем в третьем, завершающем туре – «суперсуперигре» – претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы здесь и сейчас, т. е. и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же на глазах зрителей.

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...»; «Я не умею плавать...»; «Я поссорилась с родителями...»; «Я потерял библиотечную книгу...», «Я попал в ситуацию...». В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

Привлекательная сторона игры – отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, а зрители, чтобы понять выбор и оценить его, тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая – слышать», «глядя – видеть», «общаясь – воспринимать».

Очень важно сохранить определенный темпоритм игры. Об этом должен позаботиться педагог. Тщательно следует продумывать «проблемы», особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «суперсуперигру», предлагается возможность оказать человеку немедленную помощь здесь и сейчас.

В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, но, тем не менее предлагать помощь тоже надо уметь.

Задание 3. Граундинг (заземление).

Задача: освоить навык оказания самопомощи в ситуации кризиса.

Слово педагога:

– Когда человек попадает в ситуацию кризиса, его может охватить сильный стресс, вплоть до панической атаки. Что делать в таком случае? Прочтите рекомендации в задании «Граундинг» на с. 28 рабочей тетради. Давайте выполним задание вместе.

Задание 4. Кто может оказать поддержку?

Задача: формировать навыки самоконтроля в ситуации кризиса.

Слово педагога:

– Это упражнение может помочь в ситуации, когда теряешь контроль над происходящим. Важно перестать наблюдать за внутренними ощущениями, отвлечься от фиксации на неприятных переживаниях и переместить внимание вовне.

Подсказка педагогу: участники делятся на группы по 4–5 человек и придумывают

как можно больше видов поддержки. После этого все собираются в круг и делятся своими вариантами.

Предложите подросткам записать в один столбик тех людей, кому они могут оказать поддержку, в другой – у кого могут ее получить (задание «Кто может оказать поддержку?» на с. 29 рабочей тетради). Если подростки не назовут различные городские психологические службы, которые могут помочь в трудную минуту, напомните о них и раздайте распечатки с адресами и телефонами этих служб.

Задание 5. Поиск позитивного.

Задача: формировать навык позитивного мышления в ситуации кризиса.

Слово педагога:

– Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что из нее нет выхода, – и опускает руки. И тогда действительно становится беспомощным. На самом деле у человека всегда есть выбор. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. Есть несколько приемов, которые помогают найти выход из трудных ситуаций, – это формулы позитивного мышления. Откройте задание «Поиск позитивного» на с. 29 рабочей тетради. Прочтите формулы позитивного мышления.

Подсказка педагогу: попросите подростков разбиться на пары. Один из участников рассказывает о своей проблеме и с помощью партнера, используя формулы, рассматривает возможные выходы. По сигналу подростки меняются ролями. В ходе обсуждения предложите подросткам поделиться, получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны, и какая формула помогла им больше всего.

Задание 6. Неприятность эту мы переживем.

Задача: научить подростков справляться с кризисом.

Слово педагога:

– Выберите какую-то неприятную ситуацию, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась тарелка, пропали ключи и т. д. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти слова могут нас подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что тут можно сделать», «Подумаешь, важность какая», «Вот так фокус!», «Надо же, как странно получилось!».

Подсказка педагогу: далее предложите подросткам придумать свои варианты. Формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь начинает работать цепочка зависимости, которая перенастраивает с переживания на поиск выхода: слово → действие → состояние.

Задание 7. Место покоя.

Задача: научиться достигать состояния покоя в ситуации кризиса.

Подсказка педагогу: подросткам предлагается сесть удобнее, закрыть глаза.

Слово педагога:

– Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно. Представьте его себе во всех деталях. Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки. Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть там. Это ваше место покоя.

А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться. После выполнения упражнения подросткам предлагается по-

делиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представили. Далее педагог говорит, что это место называется «место покоя». Подросткам предлагается описать (нарисовать) свое место покоя или что-то, что напоминало его, в задании «Место покоя» на с. 30 рабочей тетради. После того как рисунки будут выполнены, желающие могут их показать. Педагог говорит о том, что это упражнение позволяет регулировать свое состояние – успокоиться и восстановить силы.

Домашнее задание: выполнять задание «Место покоя» для регулирования своего эмоционального состояния.

Задание 8. Опасные признаки.

Задача: ознакомиться с признаками опасного поведения.

Слово педагога:

– Если ваш друг, одноклассник, знакомый ведет себя крайне необычно – возможно, он, сам того не осознавая, нуждается в помощи и поддержке. Подобное поведение нельзя оставлять без внимания. Вот почему важно не пропустить этих сигналов и срочно сообщить взрослым о проблеме.

Признаки опасного поведения перечислены в задании «Опасные признаки» на с. 30 рабочей тетради.

Задание 9. Что делать, если.

Задача: освоить техники экстренной помощи.

Слово педагога:

– Если вы заметили, что ваш друг находится в кризисном состоянии, вы можете оказывать ему первую помощь до тех пор, пока не появится взрослый.

Памятка размещена в задании «Что делать, если» на с. 31 рабочей тетради.

Подсказка педагогу: обсудите с детьми содержание памятки, попробуйте что-нибудь из предложенного и обратите внимание, что к этой памятке дети могут обращаться при необходимости.

Задание 10. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 34 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 7. ЭМОЦИИ, ОЩУЩЕНИЯ И ЧУВСТВА

Цель и основные задачи: создание условий для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средство для достижения личных жизненных целей; расширение представления о значении эмоций в жизни; актуализация представлений о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развитие навыков анализа и изменения своего эмоционального состояния; развитие навыков произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.

Основные понятия: эмоции, ощущения, чувства, драйвы, реагирование, эмпатия, эмоциональная возбудимость.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел, карандаши, лист ватмана с изображением четырех «матриков» (любой формы). Цветные стикеры и маркер для ведущего. Лист ватмана заранее прикрепляется к стене или доске.

Информация для педагога:

Подростковый возраст называют периодом «бури и натиска». Разные люди в силу различных биологических особенностей переживают этот период по-разному – для кого-то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что «почва уходит из-под ног». Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков также являются раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними определенную работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога – научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

В психологии и психиатрии сложилась традиция различать следующие виды психических состояний (процессов): чувство, настроение, аффект, переживание, ощущение, эмоция. Базой их различения является анализ типовых ситуаций, при котором учитываются участники ситуации, время и степень проявления состояния, его внешнее проявление.

Когнитивный компонент работы. В процессе работы у подростков развивается критическое, аналитическое и позитивное мышление, формируются понятия «эмоции», «ощущения», «чувства» и их различия. Подростки учатся осознавать свое эмоциональное состояние, получают знание о способах совладания и интерпретации своих ощущений, эмоций и чувств, учатся с ними справляться. Подростки учатся объяснять различия между положительными и отрицательными эмоциями, определять положительные стороны ситуаций и событий, которые кажутся сугубо отрицательными.

Эмоциональный компонент работы отражается в формировании способности распознавать и регулировать свои эмоциональные реакции на различные раздражители. Подростки учатся осознавать свои эмоции и состояния, их причины и способы саморегуляции.

Поведенческий компонент работы отражается в расширении поведенческого репертуара подростков в различных жизненных ситуациях, формировании способов совладания со своими эмоциями и чувствами, навыков преодоления негативных эмоциональных состояний. Подростки учатся быстро восстанавливаться после перегрузок, управлять своими эмоциями, легко изменяя их уровень под текущую задачу.

Задание 1. Наши чувства.

Задача: развитие эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Подсказка педагогу: на доске прикрепите ватман с изображением четырех островов (любой формы), которые называются остров Чувств, остров Эмоций, остров Драйвов и остров Ощущений.

Слово педагога:

– Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства.

Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. Педагог прикрепляет стики одного цвета (с названиями ощущений) к острову Ощущений (3–4 шт.).

Драйвы – это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание двигаться, сексуальное желание. Педагог прикрепляет стики другого цвета к острову Драйвов (3–4 шт.).

Эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Прикрепляет стики с надписями к соответствующему острову.

Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Приклеиваются стики с надписями.

Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называете, а я буду писать на стиках и приклеивать к островам.

Теперь откройте задание «Наши чувства» на с. 35 рабочей тетради. Оцените и раскрасьте проявление ваших чувств в различных местах.

А теперь вспомните значимую для каждого из вас ситуацию. Можете ли вы описать ее на языке чувств?

Вопросы для обсуждения:

С кем вы говорите о своих чувствах?

О каких чувствах вам бывает легче говорить?

О каком чувстве вам говорить труднее?

Какое чувство нравится вам больше и почему?

Какое чувство вам не нравится?

Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

Задание 2. Найди отличия.

Задача: закрепление понимания различий между эмоциями и чувствами.

Подсказка педагогу: вопросы задаются в круге, после 2–3 ответов (правильных или ошибочных) педагог сообщает правильный ответ.

Слово педагога:

– Чем отличается гнев от агрессии?

(Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо.)

– Чем отличается радость от удовольствия?

(Радость – это очень активная эмоция или чувство, оно тонизирует, сердце бьется, хо-

чется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.)

– Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя?

(Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.)

Подсказка педагогу: это упражнение носит информативный характер. Чтобы участники не заскучали, его нужно проводить быстро, динамично.

Задание 3. «Зеркало».

Задача: развитие у подростков чувства эмпатии.

Подсказка педагогу: один – ведущий, другой – ведомый. Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения ведущего – как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями. По окончании задания подростки делятся своими ощущениями.

Задание 4. Самопроверка.

Задача: диагностика эмоциональной направленности (на основе методики Б.И. Додонова).

Инструкция: откройте задание «Самопроверка» на с. 35 рабочей тетради. Определите уровень эмоциональной возбудимости.

Вопрос для обсуждения:

Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните почему.

Задание 5. Угадай эмоцию.

Задача: активизация анализа эмоциональной сферы.

Подсказка педагогу: на первом этапе подростки по очереди вытаскивают карточки с заданиями, на которых написано название эмоции. Нужно объяснить содержание карточки одноклассникам, используя жесты, мимику и интонации.

Прежде чем выкрикивать свое предположение, нужно записать его в задании «Угадай эмоцию» на с. 37 рабочей тетради, а после обсуждения правильного ответа отмечать точность своей оценки.

Затем задание усложняется. На карточках написано не только название эмоции, но и способ его демонстрации (например: радость – выражение лица, отвращение – интонация, удивление – жесты и т. д.). Необходимо показать заданную эмоцию четко в соответствии с инструкцией (в случае задания типа «эмоция – интонация» с заданной интонацией произносится стереотипная фраза «В лесу родилась елочка»). Остальные должны догадаться, какая эмоция изображается. Результаты фиксируются наблюдателями аналогично.

Вопросы для обсуждения:

Насколько хорошо я распознаю эмоции?

По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее?

Варианты заданий:

Радость	Обида	Презрение
Гнев	Стыд	Тревога
Страх	Зависть	Скука

Удивление	Печаль	Интерес
Раздражение	Отвращение	Восторг
Радость – рука	Обида – лицо	Презрение – нос
Гнев – лицо	Стыд – ноги	Тревога – походка
Страх – поза	Зависть – брови и глаза	Скука – рот
Удивление – рот	Печаль – плечи	Интерес – глаза

Задание 6. Польза и вред эмоций.

Задача: формирование умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средство для достижения личных жизненных целей.

Подсказка педагогу: подростки работают в малых группах. Каждая группа получает карточку, на которой перечислены названия четырех эмоций. На основе этого задания нужно заполнить таблицу, приведенную в задании «Польза и вред эмоций» на с. 37 рабочей тетради.

В первом столбце таблицы нужно перечислить эти эмоции. Второй и третий столбцы недвусмысленно озаглавлены «польза эмоции» и «вред эмоции». Ребятам, заполняя таблицу, необходимо подумать, что хорошего и что плохого связано с заданными им эмоциями.

По завершении работы выводы каждой малой группы обсуждаются. Получается, что каждая эмоция нам зачем-то нужна.

Возможна индивидуальная работа в тетради:

- ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред;
- ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу.

Задание 7. Как вести себя, если вас обидели, огорчили, разозлили.

Задача: формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом.

Слово педагога:

– Откройте задание «Как вести себя, если вас обидели, огорчили, разозлили» на с. 38 рабочей тетради. Закрасьте зеленым цветом колонку, если вы считаете, что в ситуациях, когда вас обижают, злят, надо поступать так, красным – если, на ваш взгляд, так поступать не стоит. Обсудите с другими ребятами.

Задание 8. Эксперимент.

Задача: развитие способности безоценочного принятия эмоций и чувств, умения отреагировать на эмоции, повышение эмоциональной зрелости в целом.

Слово педагога:

– Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства?

Подсказка педагогу: к доске приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот – чтобы не ругался и не кричал; глаза – чтобы не выражали злости, не плакали; уши – чтобы не слышали лишнего; руки – чтобы не дрались; ноги – чтобы не убегали.

Вопрос для обсуждения:

Что может такой человек?

Подсказка педагогу: обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции сни-

жают наши возможности. В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред и тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит, копит в себе эмоции, а потом взрывается и вредит тем самым и окружающим, и себе.

Задание 9. Золотистый поток.

Задача: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Слово педагога:

– Сядьте удобно, руки просто опустите вниз, пусть они будут расслабленными. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется.

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь. Этот золотистый поток – словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее. Он лечит там, где болит, и «вымывает» все лишнее, что там накопилось.

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку. Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту.

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют. Вот золотистый поток спускается по вашим рукам. Они тяжелые. И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное. Это лишнее, что накопилось в вас. Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это. И вот, наконец, поток с кончиков ваших пальцев вытекает такой же чистый, золотистый.

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким. И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи. Поток льется по позвоночнику, и тот будто освобождается от тяжести. Распрямляется. Затем поток устремляется вниз. Он очищает таз.

Теперь он стекает по ногам. Очень медленно он продвигается от бедер к коленям. Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги.

От коленей – к стопам. По стопам он вытекает наружу. Вы видите мутный поток. И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее. До тех пор, пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света.

Медленно откройте глаза. Здравствуйтесь, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!

Вопрос для обсуждения:

Поделитесь впечатлениями.

Слово педагога:

– Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или напряжены от гнева, тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Можно использовать и это упражнение, и рисунок своего тела, и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, то и очень быстро.

Подсказка педагогу: голос должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова загробным голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить через 10 секунд.

Задание 10. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 38 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 8. ВОТ Я КАКОЙ!

Цель и основные задачи: формирование навыков самопринятия, повышения уверенности в себе, самооценки и способностей самоконтроля; формирование чувства собственного достоинства; формирование навыков самоанализа, позитивного отношения к себе, адекватного отношения к своим ошибкам.

Основные понятия: личность, сильные и слабые стороны, самопринятие, самооценка, самопознание.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога:

Самопринятие – степень принятия человеком самого себя, удовлетворенность нынешним уровнем индивидуального развития личностных особенностей. Самопринятие является частью самоотношения. Наиболее поверхностным проявлением самоотношения выступает самооценка – общее положительное или отрицательное отношение к себе. Однако следует различать самоуважение – отношение к себе как бы со стороны, обусловленное реальными достоинствами или недостатками, – и самопринятие как непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли во мне какие-то черты, объясняющие это отношение. Самопринятие может иметь несколько ступеней: 1) умение и привычка относиться к себе и своим особенностям без негативной окраски, как к данности; 2) безусловно положительное отношение к самому себе. Принятие себя способствует адекватной самооценке, эмоциональной стабильности и психологическому благополучию. Нередко встречается высокое самопринятие при сравнительно низком самоуважении или наоборот. Противоположность самопринятия – чувство неудовлетворенности собой, выражающееся в неприятии определенных качеств своей личности, неудовлетворенности своим прошлым. Низкий уровень самопринятия может доходить до очень болезненных состояний, когда человек ненавидит вообще всего себя, хочет коренным образом измениться.

Когнитивный компонент работы. В процессе работы у подростков развивается критическое, аналитическое и позитивное мышление, формируются понятия «самосознание», «самоуважение», «уверенность в себе». Подростки знакомятся с факторами, влияющими на самосознание, получают знание о ценности и уникальности каждого человека, узнают о различных сторонах своей личности, учатся их принимать. Подростки учатся признавать, что допущенные в жизни ошибки важны для приобретения нового опыта, учатся объяснять различия между положительным и отрицательным жизненным опытом, определять положительные стороны ситуаций и событий, которые кажутся сугубо отрицательными.

Эмоциональный компонент работы отражает формирование положительной самооценки. Подростки учатся позитивно относиться к себе, положительно оценивать свою прошлую и настоящую жизнь, нравиться себе, получать удовольствие от своих достижений, гордиться собой, своим образом жизни, осознавать причины возникающего беспокойства по поводу своих качеств и справляться с ним.

Поведенческий компонент работы отражается в формировании умений: адекватного самовосприятия, самоанализа, самопознания. Развивается уверенность в себе. Подростки учатся описывать свои положительные качества, интересы, занятия, выра-

жать перед другими позитивные суждения о себе, говорить перед классом, находить и конструктивно выражать контраргументы, вести полемику, обращать обвинительные суждения в конструктивные.

Слово педагога:

– Каждый человек обладает неповторимыми качествами, которые делают его индивидуальностью. Цель этого занятия – способствовать развитию адекватного самовосприятия, самопринятия, самоанализа; самопознания, осознания своего «я»; развитию уверенности в себе. Многим подросткам не помешает вселить в себя гордость за свои интересы, повысить уровень самооценки – поощрить положительные взгляды на самих себя. В то же время некоторым подросткам не помешает добавить немного критики в свой адрес. Ведь как заниженная, так и завышенная самооценка мешает нам узнать себя реального и строить здоровые отношения с другими людьми.

Задание 1. Самопроверка.

Задача: диагностика самопринятия (на основе методики К. Рифф).

Слово педагога:

– Откройте задание «Самопроверка» на с. 39 рабочей тетради. Определите уровень самопринятия.

Вопрос для обсуждения:

Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните почему.

Задание 2. Мои сильные и слабые стороны.

Задача: помочь подросткам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научиться уважать и принимать себя.

Слово педагога:

– Откройте задание «Мои сильные и слабые стороны» на с. 40 рабочей тетради. Перечислите в столбцах свои сильные и слабые стороны.

Подсказка педагогу: обратите внимание на то, насколько легко вам было перечислить свои сильные или слабые стороны. Если вы без труда заполнили столбец «Мои сильные стороны», но затруднялись назвать свои слабые стороны – возможно, вы недостаточно критичны к себе. В таком случае вспомните, на какие ваши недостатки указали бы ваши друзья, родители, педагоги. Если же вы перечислили ряд своих слабых сторон, но затруднялись при заполнении столбца с сильными сторонами – возможно, ваша самооценка и уверенность в себе требуют повышения. После выполнения работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

Задание 3. Самооценка.

Задача: выявление уровня и особенностей самооценки и притязаний.

Подсказка педагогу: работа включает два этапа: 1) групповое обсуждение ценностей современных подростков. Подростки перечисляют, что для них важно. Например, это могут быть: здоровье, уверенность в себе, счастье, авторитет у сверстников, внешность, наличие друзей, умение что-то делать своими руками, популярность; 2) необходимо выбрать семь наиболее часто встречающихся ответов и записать их в бланк задания «Самооценка» на с. 40 рабочей тетради.

Слово педагога:

– Первое: обозначьте каждую шкалу (впишите важные для современного подростка ценности) и отметьте на них значком × уровень выраженности каждой ценности для себя (насколько эта ценность соответствует мне сейчас). Второе: обозначьте на каждой

шкале значком ^v уровень желаемого развития каждой ценности у себя (насколько выраженной я хотел бы ее иметь в будущем).

Соединив все точки, отмеченные значками ^x, вы получите профиль своей самооценки. Обратите внимание, насколько она гармонична, высока (в норме уровень самооценки чуть выше среднего). Выполнив такую же работу со значками ^v, вы получите профиль своих притязаний – стремления достичь целей в будущем. Сравните полученные профили.

Вопросы для обсуждения:

Как вы охарактеризуете свою самооценку?

Что следует делать, чтобы ее оптимизировать?

Как вы оцените уровень своих притязаний? (В норме он чуть выше уровня самооценки, ведь человек обычно хочет быть лучше, чем есть.)

О чем говорит серьезный разрыв между уровнем самооценки и уровнем притязаний?

Задание 4. Вот я какой!

Задача: сформировать у подростков осознание собственной уникальности и значимости, повысить самооценку, научить принимать себя такими, какие они есть.

Слово педагога:

– Откройте задание «Вот я какой!» на с. 41 рабочей тетради. Напишите стихотворение о себе. Ваши стихи получатся не похожими один на другой так же, как и вы не похожи друг на друга. Вы сможете сохранить стихотворение и время от времени перечитывать его, чтобы не забывать о своей уникальности и значимости.

Подсказка педагогу: приведите несколько примеров законченных строк стихотворения, чтобы помочь подросткам начать работу. Например:

Я самый младший в семье и очень хорошо пою.

Я добрый и люблю домашних животных.

Мне интересно, почему листья на деревьях зеленые, а небо голубое.

Я представляю себе, будто жил 1000 лет назад.

Когда подростки закончат работу, попросите их перечитать свои стихотворения про себя. Если позволяет время и найдутся желающие, можно попросить нескольких подростков прочесть свои стихотворения или отрывки вслух.

Задание 5. Сколько во мне людей?

Задача: научить подростков определять понятие «самосознание», связывать понятие «самосознание» с собой, описать комплекс факторов, влияющих на самосознание.

Слово педагога:

– Самосознание – это то, как люди видят самих себя. Оно состоит из отношения к себе, самоощущения и мыслей человека о себе. Каждый подросток (и вообще всякий человек в мире) обладает собственным самосознанием, поэтому каждый уникален и неповторим. Нет двух людей, которые бы видели мир совершенно одинаково. Например, все вы видите меня, но под разным углом. Школьнику, сидящему в углу, видна только правая сторона моего лица, а школьнику за первой партой – все мое лицо целиком. Так и вас воспринимают люди: кто-то видит только вашу внешность, а кто-то – ваши черты характера. И за красивой внешностью может скрываться дурной характер. Так как определить, какой я? Каждый человек обладает уникальным самосознанием, включающим не только собственное представление о себе, но и представления других людей о нас.

Самосознание также помогает человеку сохранять устойчивость и постоянство. Например, если я чувствую, что я хороший человек, я буду положительно воспринимать

многое из того, что делаю, потому что у меня положительное самосознание. Напротив, если бы мое самосознание было плохим и заниженным, многие мои реакции, вероятно, были бы враждебными и презрительными. Это задание должно помочь вам понять и повысить свое положительное самосознание.

Подсказка педагогу: это задание больше подходит для старших, более зрелых в интеллектуальном отношении подростков.

1. Напишите на доске цитату, указав, что она принадлежит знаменитому психологу Уильяму Джеймсу: «Когда встречаются два человека, на встрече присутствуют шестеро – каждый из двоих, каким он себя видит, каждый из двоих, каким его видят другие, и каждый из двоих, какими они являются на самом деле».

2. Напишите на доске слово «самосознание».

3. Обсудите с подростками его значение.

4. Разбейте подростков на пары.

5. Скажите им, что у них есть около 10 минут, чтобы решить, что хотел сказать Уильям Джеймс своей фразой и какое отношение эта мысль имеет к нашему самосознанию.

6. Каждая пара объясняет, что она думает о значении фразы и о том, как она связана с самосознанием.

7. Разделите подростков на группы по три человека. Предложите им обсудить:

- что значит быть счастливым;
- как самосознание человека связано с его отношениями с друзьями, учителями, братьями и сестрами, родителями;
- как люди воспринимают похвалу?

8. Соберите всех в один большой круг. Предложите каждой группе дать свои ответы на вопросы.

Вопросы для обсуждения:

Что влияет на ваше самосознание? Примечание. Добейтесь конкретных и индивидуальных ответов на вопросы. (Например, если подросток использует в ответе слово «отношения», спросите его, о каких именно отношениях идет речь.)

Как самосознание связано с написанной на доске цитатой?

Насколько, по вашему мнению, положительно ваше самосознание?

Как можно попытаться улучшить свое самосознание?

Какие признаки отличают человека, обладающего положительным самосознанием?

Задание 6. Самопрезентация.

Задача: научить подростков управлять впечатлением о себе у окружающих, опираясь на положительное самосознание.

Подсказка педагогу: объясните, что говорить о себе хорошо – не то же самое, что хвастаться. Хвастаться плохо, потому что при этом обычно принижают другого человека или его дела. Кроме того, хвастовство может предполагать преувеличение или неправду. Объясните также, что в данном задании подростки смогут посмотреть на хвастовство в положительном свете. Это упражнение очень важно для развития у подростков положительного самосознания. Являясь ролевой моделью для подростков, вы, педагог, должны также моделировать умение положительно говорить о себе в повседневной деятельности.

Слово педагога:

– Давайте проверим: сможем ли мы улучшить наши навыки самопрезентации. Желающие могут попробовать себя в первом туре этого задания. Презентуйте себя группе.

Вопросы для обсуждения:

Остались ли довольны выступающие подростки самопрезентацией?

Как другие подростки восприняли презентатора?

Произвел ли он на аудиторию хорошее впечатление?

Какие ошибки допустил?

Слово педагога:

– А теперь проведем второй тур задания. Откройте задание «Самопрезентация» на с. 41 рабочей тетради. Закончите предложения. Старайтесь звучать позитивно. Разделитесь на пары и презентуйте себя друг другу. Заметили ли вы изменения?

Задание 7. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 42 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 9. КАК УСТАНОВЛИВАЮТСЯ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Цель и основные задачи: формирование навыков автономии, отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; навыков оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других – определения альтернативных решений проблем; навыков анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; навыков защиты своего «я», самопомощи и самоподдержки.

Основные понятия: автономия личности, осознанный выбор, потребности и ценности личности, желания, интересы, свобода выбора, границы личности.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога:

Под автономией понимается способность быть независимым, отсутствие боязни противопоставить свое мнение мнению большинства, способность к нестандартному мышлению и поведению. Отсутствие достаточного уровня автономии ведет к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

Автономия – самостоятельность, способность или право субъекта действовать на основании установленных им самим принципов. В отечественной традиции формирование автономии связывают с такими процессами в развитии, как выделение себя из социума, второе рождение личности, личностная зрелость, самоуправление, возникновение чувства взрослости.

Личностная автономия представляет собой сочетание механизмов свободы и ответственности, при этом основой личностной свободы является суверенность психологического пространства личности. Личностная автономия – механизм саморегуляции и самодетерминации личности, реализующийся в виде осознанного выбора способа действий, учитывающего как внутренние стремления, так и внешние условия жизни человека.

Когнитивный компонент работы касается самодетерминации личности, реализую-

щейся в виде осознания внутренних стремлений, имеющих смысловую основу, и внешних условий жизни. Она достоверно связана со смысложизненными ориентациями, пониманием необходимости изменений и временной перспективы. Индивид с развитой автономией характеризуется как осознающий свои личностные границы и понимающий мотивацию влияния общества на него.

В процессе занятий подростки развивают нестандартное мышление, формируют независимость. Они учатся выделять себя из социума, осознавать суверенность психологического пространства личности, осуществлять осознанный выбор способа действий, судить о себе исходя из того, что считают важным для себя, а не из того, что считают важным другие. Учатся осознавать свои потребности, желания. В процессе работы происходит осознание глубинных интересов, лежащих в основе конфликта, формируется понятие «столкновение интересов». Обучающиеся учатся определять свою позицию по отношению к тому или иному явлению, факторы, влияющие на поведение в конфликте, распознавать варианты решения конфликта.

Эмоциональный компонент работы связан с подростковым новообразованием – чувством взрослости. В процессе работы подростки осваивают приемы работы со своими эмоциями и чувствами по поводу выражения собственной точки зрения. Они учатся формулировать свои чувства по отношению к личным нормам и принципам, получать удовольствие от собственной деятельности, понимать чувства несвободного человека, его состояние в случае, если им кто-то управляет. Формируется умение не испытывать страха в процессе противопоставления своего мнения мнению окружающих, не испытывать особого беспокойства по поводу того, что о них думают другие.

Поведенческий компонент работы связан с формированием ответственного поведения. Обучающиеся учатся самостоятельности, самоуправлению, развивают способность действовать на основе собственных принципов. Они осваивают умение изменять свой образ мышления и способ действий, противостоять влиянию, отстаивать свои принципы, конструктивно спорить.

Слово педагога:

– Все мы хотим быть автономными – самостоятельными, не зависимыми от других, ответственными за свою жизнь людьми. Но далеко не каждому удастся достичь желаемого уровня автономии. Автономия личности подразумевает уровень владения собой, определение собственной судьбы, принятие ответственности за свои действия и чувства, свободу выбора способа поведения, уместного в данной ситуации. Это означает способность принятия сознательного решения в отношении себя, несмотря на наследственность и окружающее влияние.

Часто люди испытывают иллюзию автономии личности, полагая, что действуют в согласии с собственным решением, на самом же деле находятся в плену у общественного мнения, родительских предписаний или неосознанных чувств (например, чувства протеста, которое заставляет человека поступать прямо противоположно предписаниям).

Границы личности – это черта, которая проходит между отдельными личностями, окружающими их людьми и социальными группами. Они нужны для того, чтобы мы ясно могли ощущать: где я, а где не я; где мои собственные эмоции, поступки, убеждения и мысли, а где – чужие. И если эти эмоции и мысли мои, то я за них отвечаю и их контролирую. Границы также охраняют наш внутренний мир от посягательств извне. Они могут быть похожими на пятиметровый каменный забор с колючей проволокой и автоматчиками на башнях. А могут отсутствовать вовсе – все двери будут открыты нараспашку. Границы могут видоизменяться в зависимости от ситуации и окружения, становиться прочными для одних людей и быть абсолютно размытыми для других.

Личные границы могут быть открыты для «импорта», когда мы с радостью принимаем чужую помощь, ресурсы, время, деньги и т. д., или для «экспорта» – наших собственных ресурсов. Импортируем мы обычно то, в чем особенно нуждаемся, а экспортируем – либо то, чего у нас в изобилии, либо то, за что мы надеемся получить хорошую цену.

Задание 1. Самопроверка.

Задача: диагностика автономии (на основе методики К. Рифф).

Слово педагога:

– Откройте задание «Самопроверка» на с. 43 рабочей тетради. Определите уровень автономии.

Вопрос для обсуждения:

Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните почему.

Задание 2. Что мне нужно.

Задача: научить подростков определять приоритеты своих желаний и потребностей.

Слово педагога:

– У каждого из нас есть потребности и желания. Наши потребности – это то, без чего мы не можем жить. Например, физиологические: мы не можем жить без воздуха, пищи, воды, дома. У нас есть также психологические потребности, такие как потребность ощущать себя членом общества, быть любимым или отдыхать. С другой стороны, иногда кажется, что наши потребности относятся к жизненной необходимости, хотя они связаны с качеством жизни. Например, кто-то хочет жить в квартире большего размера или иметь более дорогую машину, хотя это не жизненно необходимо.

Когда подростки не могут четко разграничить свои желания и потребности, возникает почва для конфликтов. Нередко эти конфликты касаются ценностей, манеры поведения или приоритетов. Например, подросток не может решить, украсть ли ему деньги, чтобы купить что-либо, или придерживаться моральных ценностей, утверждающих, что красть плохо. Это задание поможет провести границу между потребностями и желаниями.

Подсказка педагогу: предложите подросткам подумать обо всех сторонах их жизни. Чтобы помочь составить список, можете спросить, что им нужно для того, чтобы жить, чтобы чувствовать себя счастливым, чувствовать себя хорошо и т. д.

В ходе этого задания многие подростки не будут согласны друг с другом. Например, некоторые определяют деньги как потребность, некоторые – как желание, а кто-то – как то и другое вместе. Подчеркните, что каждый может выражать свое несогласие при условии уважительного отношения к остальным.

1. Скажите подросткам, что ежедневно мы принимаем решения по очень важным вопросам. Это могут быть решения, принять которые совсем несложно, например, что надеть в школу. Но это могут быть и куда более сложные и серьезные решения (например, стоит ли встречаться с малознакомыми людьми, ведущими странный образ жизни).

2. Попросите подростков заполнить таблицу задания «Что мне нужно» на с. 44 рабочей тетради. Нужно составить список всего, что они считают для себя важным. Скажите, что список должен состоять из 10 пунктов. Вы можете разъяснить задание на собственном примере. Например, можете сказать, что для вас очень важна ваша семья. Можно добавить, что для вас также важны деньги и воздух.

3. Когда подростки составят свои списки, предложите каждому огласить один пункт из своего списка. Подчеркните, что значение имеет мнение каждого. Каждую высказанную мысль запишите на доске.

4. Объясните подросткам, что такое потребности и желания.

5. Соберите подростков в круг. Скажите, что сейчас вы читаете по очереди все идеи, записанные на доске. В это время подростки должны будут обдумать каждую называемую идею. Те, кто считает, что названа потребность, движутся в правую часть класса, а те, кто считает, что названная идея – желание, переходят в левую часть класса.

6. Подростки могут неодинаково оценивать какие-то идеи, считая их потребностями или желаниями. Можно провести обсуждение, спросив подростков из каждой части

класса, почему они считают названную идею желанием или, наоборот, потребностью.

7. Когда вы прочитаете весь список, подростки должны занять свои места.

Вопросы для обсуждения:

В чем различие между потребностями и желаниями?

Почему во время конфликта важно обращать внимание на потребности других людей?

Предложите подросткам описать конфликт, связанный с потребностями, и конфликт, связанный с желаниями.

Обсудите особую тему: деньги. Это потребность или желание? Почему?

Задание 3. Хочу – могу – надо.

Задача: способствовать осознанию подростками их потребностей и желаний; формирование умения делать осознанный выбор.

Слово педагога:

– При принятии решения или осуществлении любого выбора необходимо учитывать три фактора: свои желания, свои возможности и пользу для других.

Разбейтесь на три группы. Каждой группе предлагается представить и обсудить, что будет, если при выборе, принятии решения человек опирается только на один из факторов: «хочу», «могу» или «надо». Первая группа – при учете только «хочу». Вторая группа – только «могу». Третья группа – только «надо».

Подсказка педагогу: группы представляют и защищают результаты работы. Другие участники могут задать вам вопросы. Возможна дискуссия.

Задание 4. Кто на меня влияет.

Задача: научить подростков определять, какие из свойственных им отношений и жизненных ценностей сформированы семьей, друзьями, школой, обществом, коллективом.

Слово педагога:

– На протяжении всей жизни учителя, родители, друзья, окружающие тем или иным образом указывают нам, как видеть мир. На основании этого мы строим систему ценностей, принципов и убеждений, которые влияют на наше поведение. Данное задание дает возможность понять, каким образом осуществляется это противоречивое воздействие, мешающее нам принимать собственные решения. Разобравшись в этом, мы сможем принимать решения более осознанно.

Подсказка педагогу: объясните подросткам, что самые разные люди указывают нам, как вести себя и что ценить в жизни. Иногда эти указания вступают в противоречие друг с другом. Скажите, что сейчас вы собираетесь разобраться, каким образом осуществляется это противоречивое воздействие. Разделите подростков на шесть групп.

Каждая группа должна определить, как воздействуют на нас различные источники. Объясните, что это воздействие может быть явным (например, когда родители говорят нам прийти домой не позже определенного времени) или скрытым (например, когда мы одеваемся так, чтобы походить на звезд интернета). Группы анализируют:

1-я группа: воздействие со стороны семьи.

2-я группа: воздействие со стороны школы.

3-я группа: воздействие со стороны друзей.

4-я группа: воздействие книг, фильмов.

5-я группа: воздействие со стороны общества.

6-я группа: воздействие интернета.

Предложите подросткам сравнить воздействие различных источников.

Вопросы для обсуждения:

Что происходит, когда различные воздействия противоречат друг другу? Например, когда родители говорят вам прийти домой не позже определенного времени, а друзья просят задержаться в компании, возвращаетесь ли вы к назначенному часу?

На чье воздействие выбудете ориентироваться? Почему?

В чем сильные и слабые стороны того, что мы испытываем воздействие со стороны семьи, школы, друзей, книг, фильмов, соседей, интернета?

Как решить, на какое воздействие ориентироваться, если влияния со стороны различных источников противоречат друг другу? Например, стоит ли подростку возмущаться, когда его несправедливо обвиняют в том, что он списывал, или лучше спокойно сказать педагогу, что он не списывал?

Задание 5. Трудное решение.

Задача: научить подростков определять, каким образом на их поведение влияют желания, потребности и ценности.

Слово педагога:

– Для того, чтобы сохранить или улучшить (а не разрушить) наши отношения с людьми, важно, чтобы мы представляли себе, как наши потребности и желания связаны с поведением. Например, иногда друзья начинают спорить из-за банальных и малозначительных вещей. Но чем больше друзья спорят, тем больше они сердятся. К концу спора они уже перестают быть друзьями. В подобных обстоятельствах спорящие забывают подумать о том, как сильно они ценят свою дружбу. Они позволяют своим эмоциям управлять их поступками.

Наше поведение зависит и от общества. Все – наши друзья, родственники, окружающие – влияют на то, как мы взаимодействуем с другими людьми.

В конфликтных ситуациях бывает трудно принять решение. Поскольку на нас влияет так много различных факторов – общество, ценности, потребности, чувства и мысли, – мы часто сталкиваемся с трудными жизненными решениями. Часто мозг подсказывает нам одно, а сердце, ценности и потребности велят делать другое.

Мы нередко сталкиваемся с моральными дилеммами. Иными словами, приходится делать выбор между вариантами, каждый из которых одинаково нежелателен, поскольку может вступать в конфликт с нашими ценностями и представлением о том, что хорошо, а что плохо.

Хотя и трудно научиться тому, как принимать абсолютно правильные жизненные решения, самопонимание позволяет сделать наши решения более осознанными.

Подсказка педагогу: разделив подростков на группы, подчеркните, что, если кто-то чувствует себя неловко, он может не читать свои ответы вслух. Объясните подросткам, что такое моральная дилемма. Предложите подросткам прочитать все моральные дилеммы, описанные в задании «Трудное решение» на с. 44 рабочей тетради, и написать, что бы они сделали в подобных обстоятельствах. Разделите подростков на группы по пять человек и предложите каждому прочитать группе свои ответы. После этого проведите обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

Спросите подростков, как они решили действовать в каждой ситуации. (Постарайтесь сделать упор на том, какие ценности подростки считают наиболее важными.)

Имеет ли каждая ситуация единственное правильное решение? Почему?

Всегда ли люди поступают так, как хотят? Почему?

Скажите подросткам следующее: «Представьте, что вы спорите со своим лучшим другом. Какие вопросы вы могли бы ему задать, чтобы выяснить, что он чувствует? Какие вопросы вы могли бы задать себе, чтобы выяснить, что чувствуете вы сами?»

Что вы цените в своей жизни? Почему во время конфликта важно думать о том, что вы цените?

Задание 6. Полина советует.

Задача: научить подростков уважению личностных границ других людей, важности самостоятельного принятия решений, противостоянию в ситуации дискриминации или влияния, способам ослабления влияния.

Подсказка педагогу: это задание должно помочь подросткам осознать, что в большинстве случаев нужно самим искать решение своих проблем. Им нужен главным образом человек, который спокойно бы их выслушал.

Слово педагога:

– Вспомните конфликты, в которых вам доводилось принимать участие. Может быть, вы и спрашивали у других совет о том, как вести себя в той или иной ситуации, но решения принимали сами. Приучаясь не давать советы, мы помогаем себе повысить ответственность за собственную жизнь.

Но почему мы не должны давать советы? Мы всегда это делали! Подумайте, что происходит, когда подросток дает совет своим одноклассникам. Если этот совет окажется хорошим, и они воспользуются этим советом, может случиться одно из двух: 1) подростки будут снова обращаться за советом всякий раз, когда им нужно будет принять решение. Они будут от вас зависеть и меньше будут чувствовать ответственность за свой выбор; 2) подростки не будут или почти не будут чувствовать ответственность за свое решение, потому что им его посоветовали вы. По всей видимости, подростки будут винить в своих трудностях вас. В любом случае, позволив подросткам самим анализировать положительные и отрицательные последствия своего выбора, вы поможете им полнее чувствовать ответственность за свое поведение.

Подсказка педагогу: хотя в этом упражнении говорится о том, как опасно давать советы, подростки должны понять, что не всегда плохо просить совета или давать совет. Можно попросить подростков подумать, в каких ситуациях советы могут оказаться полезными. К кому они обратятся за советом и почему?

1. Предложите подросткам, которые сами вызовутся, по очереди быть Полиной.
2. Полина становится лицом к группе и произносит команды (например: «Дотроньтесь до носа»).
3. Иногда эти команды начинаются со слов «Полина советует», а иногда – нет.
4. Если команда начинается со слов «Полина советует», группа должна ее выполнить. Если команда не начинается со слов «Полина советует», подростки не должны ее выполнять. Чем быстрее игра, тем труднее выполнять правила.
5. После того как несколько подростков побывают в роли Полины, Полиной становится педагог.
6. После нескольких команд вы показываете на стул и произносите: «Полина советует съесть этот стул». Разумеется, никто из подростков не бросится есть стул (если кто-нибудь сделает такую попытку, остановите его и скажите, что пошутили).
7. Когда все будут смущены и заинтригованы вашим предложением съесть стул, начните обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

Почему вы не съели стул?

Почему вы делали то, что говорила Полина?

Почему вы должны слушаться Полину?

Всегда ли руководитель прав или иногда он может дать плохой совет?

Почему мы слушаем наших родителей? Учителей? Друзей?

Если кто-нибудь захочет поговорить с вами о своем конфликте, что лучше – просто поговорить с ним или дать ему совет?

Что может случиться, если вы дадите кому-нибудь плохой совет?

Очень легко слушать человека и соглашаться со всем, что он говорит. Но почему важно принимать решения самому?

Что бы вы сделали, если бы Полина сказала вам сделать что-то плохое другим людям?

Подсказка педагогу: спросите подростков, всегда ли они делают то, что говорят им родители. Что они будут делать, если после уроков захотят погулять с друзьями, а родители скажут им сидеть дома?

Обсудите, что такое влияние, как его добиваются и почему люди исполняют приказы людей, обладающих влиянием. (Влияние можно определить как способность заставлять других слушать и выполнять свои требования.) Спросите, какого рода влиянием обладают родители, учителя, друзья.

Предложите подросткам выполнить задание «Мускулы» на с. 45 рабочей тетради и прочитайте их вместе с группой.

Разделите подростков на пары. Предложите каждой паре разыграть ролевую игру о конфликте, в которой человек, обладающий большим влиянием, неуважительно обращался бы с человеком, имеющим меньшее влияние. Предложите второму ослабить влияние как минимум одним из четырех способов, описанных в рабочей тетради. Предложите нескольким парам показать свои сценки.

Предложите подросткам подумать, как можно использовать эти четыре способа ослабления влияния в ситуации, когда кто-нибудь вас запугивает.

Задание 7. Мои границы.

Задача: отработать умения асертивного, уверенного поведения; умения выстраивать психологические границы личности.

Слово педагога:

– Сегодня поговорим о своих границах личности, которые мы вправе проявлять и оборонять в любых ситуациях, одновременно уважая границы личности другого человека. Для начала проведем диагностику (задание «Мои границы» на с. 45 рабочей тетради).

Вопросы для обсуждения:

Возникали ли у вас затруднения при ответе на некоторые вопросы?

Как вы думаете, с чем это связано?

Схож ли полученный результат теста с реальностью?

Слово педагога: каждый человек может время от времени испытывать определенное давление со стороны окружающих. Оно может быть добрым, мягким. А может быть жестоким, агрессивным. Поэтому любому из нас приходится постоянно выбирать – подчиняться или противостоять этому давлению.

Приведите примеры из жизни, когда вы испытывали давление. Как вы вели себя в такой ситуации? Давайте рассмотрим позитивные и негативные стороны внешнего давления. Для этого предлагаю вам ознакомиться с таблицей.

Позитивные и негативные стороны внешнего давления

Позитивное давление	Негативное давление
Помогает избежать ошибки, досадного промаха; помогает в дальнейшем добиться успеха, реализовать себя; помогает сохранить чувство собственного достоинства	Заставляет нарушать собственные принципы, убеждения; может привести к отрицательным последствиям для своего здоровья и здоровья окружающих; может помешать реализовать свои планы в будущем

Разбейтесь на две группы и постарайтесь придумать ситуации: одна группа – с позитивными сторонами внешнего давления, вторая – с присутствием негативных сторон внешнего давления.

Презентация работы в группах.

Выберите человека, который представит результат работы группы.

Вопрос для обсуждения:

В ситуации с негативными сторонами внешнего давления как, по-вашему, можно было отказаться и противостоять давлению?

Слово педагога:

– Каждый человек имеет право сказать нет на проявление и действия негативного характера по отношению к себе. Важно при этом не оскорблять, не унижать собеседника. Нужно постараться сделать это вежливо, но прямо, насколько это возможно. Например, вам предлагают покурить. Вы говорите: «Курение вредит здоровью, поэтому я не буду курить. Ты можешь это делать, если хочешь вредить своему здоровью». Обратите внимание на первую часть фразы – вы говорите о своих истинных желаниях (забота о своем здоровье – это хорошее истинное желание – моя психологическая граница), а также уважительно относитесь к собеседнику – слова «можешь», «если хочешь» дают право выбора своего поступка и поведения другому. Например, это может быть ситуация, когда вас приглашают на модную интересную вечеринку, предлагают разукрасить лицо в черный цвет, а вы не сделали уроки. Да и лицо разукрашивать черной краской вас не привлекает. Вы выбираете учебу и спокойно, уважая своего приятеля, ему об этом говорите. Этому нужно учиться и много тренироваться, чтобы спокойно, уверенно и непринужденно выстраивать свои психологические границы личности.

Домашнее задание: постарайтесь дома, в школе и в повседневной жизни начать выстраивать психологические границы своей личности.

Задание 8. Ответственность.

Задача: осознать степень своей ответственности в разных сферах жизни.

Подсказка педагогу: напишите на доске слово «зависимость». Попросите подростков перечислить, как и в чем младенец зависит от взрослых. Используя мозговой штурм, запишите все ответы, даже самые невероятные, на доске. После этого попросите перечислить, как и в чем подросток зависит от окружающих.

Слово педагога:

– Чем взрослее становится человек, тем меньше он зависит от окружающих. Это происходит потому, что, постепенно взрослея, мы учимся отвечать за себя, а со временем – и за других. Кто из вас может взять на себя ответственность за младенца?

Давайте обсудим четыре принципа ответственности:

1. Я в ответе за все, что делаю. Если делаю что-то не так, то признаю свою оплошность и не пытаюсь переложить вину на другого.

2. Я в ответе за свое образование и здоровье – другие не должны делать за меня то, что я сам в состоянии сделать для себя сам.

3. Я в ответе за свои отношения с людьми: я проявляю к ним уважение.

4. Я в ответе за планету Земля: я должен к ней бережно относиться. Я должен сделать все, чтобы сохранить природу для будущих поколений.

Насколько вы готовы взять на себя ответственность в каждой области?

Рыба и бревно в речном потоке ведут себя по-разному. В каком случае с рыбой может произойти то же, что и с бревном? Годы своей юности вы можете прожить активно, как рыба, или пассивно, как бревно. Рыба, живущая в реке, способна плыть как по течению, так и против него. Если она перестает двигаться, ее сносит течением. Но плывя в противоположную сторону, рыба может преодолеть силу потока и даже добраться до верховий реки. У бревна же нет выбора: оно в конце концов окажется там, куда его выносит поток. Спросите себя: создаете ли вы собственное будущее или плывете по течению, как бревно по реке?

Разделитесь на три группы. В задании «Рыба или бревно» на с. 46 рабочей тетради перечислите свои поступки за неделю, распределив их в столбцы «веду себя как рыба» или «веду себя как бревно».

Подсказка педагогу: после окончания работы участники каждой группы представляют то, что у них получилось. Во время обсуждения педагог должен постараться дать высказаться каждому. Научиться принимать на себя ответственность бывает очень нелегко. Но если не делать этого, остается только зависимость. Возможно, это гораздо легче, но тогда наша жизнь будет меняться по воле других людей.

Задание 9. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 46 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 10. УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Цель и основные задачи: формирование позитивного мышления как инструмента, помогающего поддерживать позитивный настрой, находить радость в обыденной жизни, находить плюсы в любой ситуации, эффективно мыслить в стрессовых ситуациях, оставаясь спокойным и сохраняя бодрый настрой.

Основные понятия: позитивное мышление, настроение, энергия, способ восприятия реальности, способ справляться со стрессом, психологическое благополучие личности.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога:

Позитивное мышление – концепция, применяемая на семинарах по мотивационному развитию личности, а также в соответствующей литературе. Метод позитивного мышления в своей основе исходит из того, что применяющий его путем постоянного позитивного влияния осознанного мышления (например, с помощью аффирмаций или медитативных техник) достигает в мыслях продолжительного конструктивного и оптимистического настроения и тем самым повышает свою удовлетворенность и качество жизни.

Мировоззренчески метод позитивного мышления выказывает себя как способ деконструкции ложной или не существующей негативной действительности и ее воздействий, возникших лишь как следствие ложных представлений. В то время как в специализированных группах и сообществах позитивное мышление рассматривается в первую очередь как метод оздоровления, популярная литература предлагает его в качестве помощника в жизни, обещая максимизацию доходов, здоровье и счастье.

Когнитивный компонент работы касается самодетерминации личности, реализующейся в виде осознания и интерпретации субъективного отношения к происходящим событиям и явлениям окружающего мира. Индивид с развитым позитивным мышлением характеризуется как осознающий то, что в любом происходящем событии можно обнаружить не только негативные аспекты, но и извлечь из них полезный опыт для будущей жизни.

В процессе занятий подростки развивают критическое мышление. Они учатся выделять в происходящем позитивные аспекты, поддерживать оптимальный уровень психологического благополучия, судить о себе, людях и событиях, исходя из того, что хорошего они могут найти в себе и окружающем их мире.

Эмоциональный компонент работы связан с освоением подростками приемов работы со своим эмоциональным восприятием окружающей действительности, эмоциями и чувствами по поводу происходящих событий. Они учатся «изменять знак» своего эмоционального отношения к происходящему, нейтрализовать для себя негативные переживания, а в рутинных ежедневных событиях находить хорошее, позитивное для себя. Подростки учатся получать удовольствие от собственной деятельности. Формируется умение не испытывать серьезных переживаний по поводу мелких неудач, особого беспокойства по поводу того, что о них думают другие.

Поведенческий компонент работы связан с формированием асертивного поведения. Подростки учатся саморегуляции, осваивают умение изменять свой образ мышления и способ действий.

Слово педагога:

– Мыслить позитивно не означает надевать на себя розовые очки, не замечая окружающую действительность и теряя умение разумно оценивать ситуацию. Позитивно мыслящий человек понимает, что события вокруг нас просто происходят, а «окрашивает» эти события, позитивно или негативно, сам человек. Беспросветный пессимизм и фокусирование на одних лишь неприятностях не дают нам возможности увидеть пути саморазвития, блокируют поиск решения проблем. Наивный оптимизм, видение во всем лишь положительных сторон также вреден для человека, ведь он не замечает угрозы, опасности для своего организма или личности. В конечном счете использование этих стратегий может привести к застреванию на одном месте и прекращению движения вперед.

В свою очередь, позитивное мышление может использоваться нами не как ведущая жизненная стратегия, а как инструмент, помогающий более реалистично воспринимать действительность, замечая, что все вокруг относительно, видеть в негативных событиях плюсы. Позитивное мышление позволяет уверенно воплощать мечты в жизнь, легче преодолевать препятствия. Благодаря позитивному мышлению мы намного успешнее справляемся со стрессом и мелкими неприятностями, преодолеваем собственную скованность, налаживаем контакты с другими людьми и не боимся взять на себя ответственность.

Задание 1. Самопроверка.

Задача: диагностика оптимистичности атрибутивного стиля (на основе методики Т.О. Гордеевой).

Слово педагога:

– Откройте задание «Самопроверка» на с. 48 рабочей тетради. Определите уровень оптимистичности атрибутивного стиля в ситуациях успеха и в ситуациях неудач.

Интерпретация результатов:

Под атрибутивным стилем понимается характерный способ, которым люди объясняют себе причины различных событий.

Пессимистичный атрибутивный стиль характеризуется объяснением неблагоприятных событий (неудач) личными (внутренними), постоянными и глобальными характеристиками, а хороших событий (успехов) противоположным образом – временными, относящимися к конкретной области и вызванными внешними причинами. Пессимист склонен считать, что в неудачах виноват он сам, они будут продолжаться долго и затронут самые разные стороны его жизни; хорошие же события пессимист воспринимает как временные и случайные.

Оптимистический атрибутивный стиль характеризуется объяснением неудач как обусловленных внешними, временными и конкретными причинами, а успехов – как вызванными постоянными, универсальными и внутренними (личностными) причинами.

Задание 2. Переписанная автобиография.

Задача: развитие умения выделять позитивные события своего прошлого.

Слово педагога:

– За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача будет сейчас состоять в том, чтобы рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, т. е. такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства.

Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя свои ощущения. Подростки по очереди рассказывают свои позитивные автобиографии.

Вопросы для обсуждения:

Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным?

Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?

Подсказка педагогу: при кажущейся простоте задания его выполнение может быть связано с некоторыми трудностями. Подростки, например, могут «соскальзывать» на описание неприятных событий или ощущений, с ними связанных. Педагог внимательно следит за рассказом каждого и помогает при необходимости сконцентрироваться на том положительном, что есть в каждом моменте биографии. Педагог может также обращаться за помощью в этом к группе.

Задание 3. Моя любимая работа.

Задача: развитие умения выделять позитивные события своего будущего.

Слово педагога:

– Давайте подумаем о том, какая работа доставила бы вам удовольствие. Расскажите, пожалуйста, группе, хотите ли вы работать, на какой должности и насколько интенсивно? Может быть, вы хотите работать совсем мало и ограничиться лишь небольшим доходом? Или вы хотели бы заниматься только домашними делами, а содержал бы вас кто-либо другой? Или вы вообще не хотите работать, поскольку у вас есть такая возможность?

Что в вашей будущей работе для вас особенно важно? Что вам нужно было бы предложить, чтобы вопрос зарплаты перестал иметь принципиальное значение?

Можете ли вы придумать такую должность, при которой вам платили бы деньги за ваши любимые занятия? Было ли так когда-нибудь в вашем прошлом? Можно ли представить себе, что такое может случиться в будущем?

Подсказка педагогу: под работой в этом упражнении имеются в виду занятия, которые дают средства к существованию, определенный доход. Цель работы педагога состоит в том, чтобы как можно теснее увязать занятия, доставляющие удовольствие, с рабо-

той, т. е. найти возможность получать деньги за занятия, доставляющие удовольствия. Педагог записывает имена подростков, заявляющих, что им безразлично, чем заниматься, лишь бы деньги платили. В последующей работе нужно будет вернуться к обсуждению вопроса о том, зачем им нужны деньги.

Задание 4. Мне нравится.

Задача: развитие умения выделять позитивные события своего настоящего.

Слово педагога:

– Подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: «Мне нравится...», а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие.

Вопросы для обсуждения:

Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия?

В какой сфере преимущественно лежат удовольствия подростков: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?

Подсказка педагогу: педагог записывает на доске занятия, которые могут доставлять удовольствие. Педагог очень активно вмешивается в выполнение этого упражнения, добиваясь от участников групп сообщения о чувствах, которые возникают в связи с тем или иным действием, просит уточнить, из каких «кирпичиков» складывается это удовольствие. Иными словами, педагог стремится еще раз сконцентрировать внимание участников на их собственных позитивных переживаниях в процессе выполнения той или иной приятной деятельности.

Задание 5. Что мне доставляет удовольствие?

Задача: развитие умения выделять позитивные события своей жизни.

Слово педагога:

– В таблице задания «Что мне доставляет удовольствие?» на с. 49 рабочей тетради заполните столбец «Занятие».

1. Запишите, пожалуйста, какие занятия доставляют вам удовольствие.
2. В столбце «Степень удовольствия» оцените каждое занятие по шкале от 1 (минимальное удовольствие) до 7 (максимальное удовольствие).
3. В столбце «Степень доступности» оцените каждое занятие по шкале от 1 (практически недоступно) до 7 (абсолютно доступно).
4. В столбце «Частота» оцените каждое занятие по шкале от 1 (крайне редко) до 7 (очень часто).
5. В столбце «Ранг» расположите позиции ваших занятий с 1 (самое значимое) до 7 (самое малозначимое).

Вопросы для обсуждения:

Можем ли мы чаще заниматься этими делами?

Что мешает чаще заниматься этими делами?

Почему эти занятия доставляют вам удовольствие?

Как именно вы опишете свое удовольствие?

Подсказка педагогу: часто подростки с удивлением обнаруживают, что у них достаточно времени для того, чтобы наслаждаться, но они по разным причинам не делают этого. Имеет смысл расспросить их, отчего так происходит.

Задание 6. Принятие похвалы.

Задача: развитие умения подкреплять себя с помощью внешних положительных оценок.

Слово педагога:

– Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов:

«Мне в тебе нравится...»

«У тебя лучше, чем у меня, получается...»

«Я тебе благодарен за то, что ты...»

Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент. Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите про себя его слова, начиная следующим образом:

«Ему во мне нравится...»

«У меня лучше, чем у него, получается...»

«Он мне благодарен за мое...»

Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент?

Как комплименты обычно действуют на людей?

Как они подействовали на вас?

Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили?

Что вы чувствуете, вспоминая об этом?

Подсказка педагогу: в результате выполнения этого задания в группе обычно возникает очень теплая атмосфера, о которой тоже можно поговорить, обсудив роль похвалы и комплиментов в повседневной жизни. Иногда возникает дискуссия о разнице, которая существует между лестью и комплиментом. Ответ может состоять в том, что комплимент – всегда искреннее и точнее в выражении чувств в отношении другого человека, лесть – либо искаженное, преувеличенное выражение чувств, либо выражение чувств, которых не испытываешь.

Задание 7. Оптимистичное выступление.

Задача: развитие умения рассматривать проблему под разными углами, выделять позитивные аспекты, «звучать позитивно», презентуя себя группе.

Слово педагога:

– Сделайте двухминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:

- как прекратить войны во всем мире;
- перспективы производства тракторов в Беларуси;
- есть ли жизнь на Марсе;
- люблю ли я путешествовать;
- перспективы развития искусственного интеллекта;
- как стать счастливым;
- интернет, его достоинства и недостатки;
- что бы я сделал, если бы стал президентом;
- новогоднее поздравление;

- счастье не купишь.

Вопросы для обсуждения:

Что мешало выступать в оптимистичной манере?

Возможен ли стопроцентный оптимизм?

В отношении кого проще быть оптимистичным: себя самого или других людей?

Подсказка педагогу: темы могут выбрать для себя сами участники, можно также устроить жеребьевку со случайным распределением тем. Если в ходе обсуждения этого упражнения возникают вопросы о том, что же делать с теми «гадостями», которых все же предостаточно в нашей жизни, будет ли разумным совершенно игнорировать собственные ошибки и неудачи, то можно переходить к обсуждению новых тем.

Задание 8. Поменяй минус на плюс.

Задача: развитие умения интерпретировать события, выделяя их позитивные аспекты.

Слово педагога:

– Вспомните об одной вашей неудаче. Безразлично, когда она случилась – недавно или же очень давно. Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма, найти в ней что-то хорошее.

Вопросы для обсуждения:

Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле?

Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?

Подсказка педагогу: при обсуждении часто возникает вопрос, насколько объективен оптимизм, не является ли оптимистичный стиль мышления искажением реальности. Педагог в этом случае может сказать, что оптимизм означает безусловно ошибочное восприятие реальности, сфокусированное на позитивных ее аспектах. Оптимисты переоценивают свои шансы на успех и недооценивают значение неудач. Однако опыт показывает, что их позитивные ожидания имеют обыкновение сбываться. Наиболее точное восприятие реальности во всей ее сложности легче всего встретить в клинике депрессивных расстройств, но это лишний довод в пользу того, к чему, собственно, имеет смысл стремиться.

Пессимистичный рассказ о неудаче: «Два месяца назад я выехал в гололед на недавно купленной новой машине. И ведь знал, что резину нужно было сменить на шипованную, но все откладывал и откладывал. В общем, не справился я с управлением и мало того что свою машину разбил, так еще и чужой бок помял». Скорректированный пересказ: «Два месяца назад сложилась очень неблагоприятная обстановка на дороге. Подморозило, дорога превратилась в каток. На моей новой машине еще стояла летняя резина, и ею очень трудно было управлять. На особо крутом повороте машину занесло, но я сделал все возможное и сумел предотвратить серьезную аварию. Я лишь слегка задел чужую машину. Впредь буду внимательнее следить за сезонной сменой покрышек».

Пессимистичный рассказ о неудаче: «Мама, я опять ничего не смог ответить на математике. У меня опять двойка. Я никогда не смогу в этом всем разобраться». Скорректированный пересказ: «Тебе, сынок, попалась очень сложная задача, и учитель был в плохом настроении. Вчера дома ты прекрасно во всем разобрался и правильно решил несколько задач. Тебе нужно попробовать теперь решать задачи такого типа, которая тебе досталась в классе». В приведенных страховочных примерах можно увидеть еще один прием когнитивной проработки неудач, который заключается в переформулировании неудачи в достижимую цель.

Домашнее задание: постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный.

Вместо того чтобы сокрушаться в свой адрес по поводу неудачи, постарайтесь произносить фразу «Надо же, как интересно получилось!».

Задание 9. Позитивная реакция на критику.

Задача: развитие умения ассертивно отвечать на негативную критику.

Слово педагога:

– Не все люди одинаково вежливы и доброжелательны. Часто можно встретить таких, которые нам неприятны, хамят, незаслуженно критикуют или стараются обмануть. Большинство людей это расстраивает и мешает получать удовольствие. Как быть в этой ситуации?

Конечно, не отвечайте хамством на хамство. Постарайтесь не возражать и не оспаривать точку зрения партнера. Внимательно выслушайте претензии или упреки партнера.

Перескажите его слова. Точнее: перескажите то в словах партнера, с чем вы можете согласиться, что соответствует истине. Очевидные вещи лучше признать сразу.

Постарайтесь обнаружить реальные единичные вещи за общими выводами и спросить об этих вещах.

Переформулируйте критику и ошибки в задачи на будущее.

Если партнер очень раздражен – не перебивайте его, а внимательно выслушайте и дайте высказаться.

Далее мы перечислим некоторые типичные фразы – от мягких до довольно жестких, попробуем их прокомментировать и укажем на некоторые варианты ответов.

Фраза	Ответ
Ты напрасно тратишь время, пытаюсь навязать мне то, что никому не нужно!	Поскольку я убежден, что это сберегает время, нервы и деньги, считаю важным уделить этому вопросу достаточно времени
Ты плохая дочь. Только о себе и думаешь. Совести у тебя нет!	Конечно, не все дочери могут быть идеальными. И мое поведение не всегда соответствует чужим ожиданиям. Не мог бы ты рассказать, что заставляет тебя делать такие выводы?
Ты обещаешь много, но ни разу в жизни не выполнил своих обещаний!	Действительно, иногда трудно понять, чего именно хочет другой человек. Я сам не люблю, когда другие не делают того, что мне нужно. Что я мог бы сделать, чтобы доказать тебе мое хорошее к тебе отношение? В чем ты видишь причину возникшего недопонимания?
У меня сейчас нет ни денег, ни времени для этой поездки. Просто чувствую какую-то предлагаешь!	Я понимаю, что ты хочешь сократить ненужные расходы, и именно поэтому предлагаю самый дешевый вариант отдыха
Я слишком занят, чтобы слушать всякий бред!	Я очень ценю твое время и именно поэтому хочу вкратце изложить самые сильные стороны своего предложения

Если у вас возникает свой вариант, пожалуйста, предложите нам его.

Вопрос для обсуждения:

При каких условиях использование названных приемов неуместно и мешает хорошему самочувствию?

Задание 10. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

Откройте задание «Рефлексия» на с. 49 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 11. МОИ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ

Цель и основные задачи: формирование навыков осмысления своего жизненного опыта, определения целей, умения ставить перед собой краткосрочные, перспективные цели и достигать их.

Основные понятия: целеполагание, постановка и достижение цели, жизненные цели, жизненный опыт.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога: целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения постановки целей и их достижения наиболее экономичными средствами. Целеполагание понимается как наличие цели в жизни и чувства направленности. Такой индивид считает, что прошлая и настоящая жизнь имеют смысл, придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни, имеет намерения и цели на всю жизнь.

Наличие жизненных целей сопряжено с переживанием осмысленности своего существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечет за собой ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

При свободном целеполагании подростки вырабатывают, конструируют свои собственные цели, составляют план действий в процессе интеллектуального взаимодействия и совместного поиска; при жестком – цели и программы действий подросткам задаются извне, идет лишь конкретизация заданий и их распределение в процессе взаимодействия. Свободное целеполагание дает многообразие целей по содержанию для личности и группы. Эти цели отражают индивидуальные потребности и возможности каждого, ориентируются на индивидуальное саморазвитие. При жестком целеполагании цели однотипны, но для одних они могут оказаться заниженными, для других – недоступными, хотя внешне могут объединять подростков. При интегрированном целеполагании цели группы могут быть заданы извне педагогом, но способы их достижения, распределение действий осуществляются в процессе совместного поиска с учетом интересов и потребностей подростков.

Для конкретных групп и условий их деятельности реальны все типы целеполагания. Тип целеполагания зависит от особенностей объединения: возрастного, количественного и качественного состава группы, длительности существования, способа возникновения, доступности содержания деятельности, а также мастерства педагогов. Безусловно, наиболее эффективным является свободное целеполагание.

Когнитивный компонент работы связан с осмысленностью своего существования, пониманием сущности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Подростки учатся осмысливать свою деятельность с точки зрения поставленных целей, отражающую индивидуальные потребности и возможности каждого, конструировать свои цели, составлять план действий.

Эмоциональный компонент работы связан с тем, что подростки учатся осознавать свои чувства относительно себя и своей жизни, степень удовольствия и степень доступности цели, получать удовольствие от составления планов на будущее, оценивать цели, осваивают методы трансформации эмоционально окрашенного желанного в стремление действовать в соответствии с поставленной целью, справляться с выполнением неприятных дел.

Поведенческий компонент целеполагания развивается в ситуации творческого процесса, когда подростки учатся выбирать для достижения целей экономичные средства, структурировать свое время, изыскивать необходимые для достижения цели ресурсы.

Слово педагога:

– Смысл жизни – это глубинное чувство удовлетворенности собственной жизнью, связанное с удовлетворением основных потребностей человека (или же стремление к такому чувству удовлетворения). Это чувство может быть как осознанным интеллектуально (я понимаю, почему моя жизнь имеет смысл, ведь я знаю, чем мне нравится заниматься, и я этим занимаюсь), так и не осознанным (я чувствую, что моя жизнь имеет смысл, но в чем он, объяснить не могу). Таким образом, понятие «смысл жизни» теснейшим образом связано с понятием «счастье».

Цель – запланированный и измеряемый по определенным критериям результат какой-либо деятельности. Достижение цели требует определенных действий – физических и умственных – и решения промежуточных задач.

Соотношение между смыслом и целью может быть различным.

- Смысл часто порождает цель в ходе осознания человеком своей истинной потребности. «Я понял, чего мне не хватает. Мне скучно сидеть дома по выходным. Я хочу свободно выезжать за город – на пикники, на рыбалку, за грибами. Но мне надоело зависеть от общественного транспорта. Вывод: нужно купить личный транспорт, например велосипед».

- Цель может быть навязана или сознательно взята извне, а затем совпасть с еще не осознанной потребностью и породить новый смысл. «Мне лично не нужен был велосипед, но папа настоял. Я согласился. И вдруг понял, что мне самому нравится ездить. Теперь мне мало велосипеда, у меня появилась куча новых желаний, связанных с поездками. Поэтому буду копить деньги на скутер».

- Навязанная извне цель, особенно сложно достижимая, требующая огромных сил и времени, может войти в противоречие с подлинными потребностями человека. Особенно плохо, если потребность как таковая не осознана. Типичный результат – внешне успешный, целеустремленный человек, который вроде бы имеет все, что нужно для счастья, при этом глубоко несчастен.

- В случае конфликта между различными потребностями и порождаемыми ими целями приходится выбирать, но не между целями, а между потребностями, которые еще нужно осознать.

Почему так важно четко разводить понятия «смысл» и «цель», особенно в подростковом возрасте, для которого подобная ошибка весьма типична? Потому что именно их смешение приводит к многим жизненным проблемам. «Я жизнь положил на то, чтобы добиться этого. Думал, в этом счастье. Добился. И где оно?»

Задание 1. Самопроверка.

Задача: диагностика целеполагания (на основе методики К. Рифф).

Слово педагога:

Откройте задание «Самопроверка» на с. 50 рабочей тетради. Определите уровень целеполагания.

Вопрос для обсуждения:

Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните почему.

Задание 2. «Хочу» и «надо».

Задача: научить умению отдавать себе отчет в собственной жизни. Формирование понимания необходимости трансформации эмоционально окрашенного желания в

стремление действовать в соответствии с поставленной целью.

Подсказка педагогу: группу следует разделить на две команды: «Хочу» и «Надо». Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т. п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко. Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом»; «Я хочу иметь роскошный автомобиль»; «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной»; «Я хочу быть закаленным и физически крепким»; «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей».

Подсказка педагогу: педагог должен следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Победителями в итоге становятся все: и педагог, и подростки, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем.

Для второго, свободного, тура можно полностью поменять команды. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, так как подростки быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», продумывают, насколько реально это желание.

Задание 3. Цели и дела

Задача: способствовать осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время.

Слово педагога:

– Важно отличать дела от целей. Например, цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т. д. За 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер.

Наиболее часто встречающийся способ отдыха педагог записывает на доске и предлагает подросткам назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске. Затем подростков просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Задание 4. Неприятные дела.

Задача: учиться выделять положительные моменты в обыденных делах.

Слово педагога:

1. В столбце «Дела» (задание «Неприятные дела» на с. 51 рабочей тетради) запишите, пожалуйста, те неприятные дела, которые вам необходимо сделать, невыполненные обещания и неприятные, но необходимые встречи.

2. В столбце «Степень неприятности» оцените каждое дело по шкале от 1 (самое неприятное) до 7 (минимально неприятное).

3. В столбце «Легкость выполнения» оцените каждое дело по шкале от 1 (самое трудное) до 7 (самое легкое).
4. В столбце «Требуемое время» укажите примерное время выполнения каждого дела.
5. В столбце «Ранг» расположите позиции ваших неприятных дел с 1 (самое неприятное) до 7 (наименее неприятное).

Вопросы для обсуждения:

Что вам мешает завершить это неприятное дело?

Когда вы сможете его завершить или как минимум начать его завершение?

Подсказка педагогу: при обсуждении нужно особо следить за неприятными делами периодического характера – сдача экзаменов, уборка в квартире. Если таких дел накапливается много, то нужно упомянуть, что их решение требует особого обучения.

Домашнее задание: до следующей встречи завершить как минимум одно неприятное дело. Если завершение этого дела требует специальной тренировки навыков самоутверждения или ведения переговоров, то имеет смысл провести предварительный тренинг завершения неприятного дела в ролевой игре. На следующей встрече работа группы начинается с обсуждения выполнения домашнего задания. Если кто-либо задание не выполнил, то этот факт особо не обсуждается и не оценивается, просто задание переносится на период до следующей встречи. В ходе обсуждения педагог отмечает, что удовольствием может быть само быстрое завершение неприятного дела или выполнение до сих пор не выполненного обещания.

Задание 5. Растущие цели.

Задача: учиться правильно формулировать цели в жизни.

Слово педагога:

– Подумайте о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет вам радость. Запишите четыре таких состояния в таблицу задания «Растущие цели» на с. 52 рабочей тетради, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1) зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе;

2) весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан;

3) летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды;

4) осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

После выполнения задания педагог предлагает каждому рассказать группе о собственных целях. Целесообразно, чтобы педагог начал с рассказа о своих собственных целях.

Вопросы для обсуждения:

Можете ли вы сказать, чем эти цели для вас привлекательны?

Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

Подсказка педагогу: часто в ходе выполнения задания и при его обсуждении возникает дискуссия о различиях между целями и средствами, целями и мечтой, целями и последствиями. Это различие следует детально обсудить и проиллюстрировать примерами.

Цель, задача и мечта понимаются как разные уровни одного и того же процесса определения состояния, достижение которого доставит радость. Различие состоит лишь во

временной перспективе. Цели и последствия отличаются тем, что наступление последствий может нести с собой негативные чувства. Достижение же цели всегда приносит удовлетворение. Если цель достигнута, а удовольствия нет, значит, были допущены ошибки при постановке цели. Наибольшие дискуссии обычно вызывает различие цели и средства. Мы предпочитаем рассматривать в качестве средств достижения цели все предметные, вещные формы ее выражения. Сама же цель рассматривается как то эмоциональное состояние или настроение, которое возникает при обретении этих вещей. Например, хороший современный и надежный автомобиль мы будем считать средством, а мобильность, гордость или комфорт – целью. Иными словами, целью в дискуссии будет признано лишь определенное удовольствие от обладания средствами достижения этого удовольствия. Далее имеет смысл отметить, что иногда существует довольно много разных средств достижения цели (например, ощущения гордости или мобильности) и эти средства иногда совершенно неравноценны. Иногда возникают сомнения по поводу того, к чему – зиме, осени, весне или лету – следует отнести ту или иную цель. Чтобы рассеять эти сомнения, педагогу рекомендуется и самому выполнить это задание, объясняя, почему именно к этому времени года он отнес данную цель. Если сомнения остаются, подросткам можно предложить просто следовать своим собственным ассоциациям.

Домашнее задание: прочитайте еще раз ваш инвентарь целей и проверьте, не оказалась ли какая-либо важная для вас цель пропущенной, не включили ли вы в список целей что-либо второстепенное и несущественное.

Задание 6. Оценка целей.

Задача: учиться правильно формулировать и оценивать цели в жизни.

Слово педагога:

– Прочитайте перечень критериев цели, доставляющей удовольствие, в задании «Оценка целей» на с. 52 рабочей тетради.

Попробуйте с использованием этого перечня оценить каждую вашу формулировку в предыдущем задании «Растущие цели» по шести критериям. Используйте просто значки + и –.

Вопросы для обсуждения:

Согласны ли вы с перечисленными критериями цели, создающей удовольствие?

Можно ли отказаться от некоторых критериев?

Может быть, эти критерии должны быть дополнены?

Как выглядят ваши цели применительно к этим критериям?

Подсказка педагогу: обычно критерии горячо обсуждаются. Практически не бывает так, что все цели удовлетворяют всем критериям. Здесь имеет смысл отметить, что критерии не имеют абсолютного значения, они – лишь ориентиры, позволяющие определить и переформулировать фальшивые цели. Очень часто вопросы возникают в связи с пятым пунктом критериев, требующим формулировки целей с максимальной свободой действий. Здесь бывает необходим теоретический комментарий по поводу теории Джулиана Роттера.

Задание 7. Ошибочные цели.

Задача: учиться правильно формулировать и оценивать цели в жизни.

Слово педагога:

– Попробуйте найти ошибки в приведенных ниже формулировках целей:

- хочу иномарку;
- хочу жить отдельно от родителей с любимым парнем;

- хочу недельку отдохнуть, и чтобы меня никто не трогал;
- хочу замуж;
- мне нужен новый компьютер;
- не хочу работать;
- хочу научиться играть на гитаре;
- хочу стать хорошим специалистом, и чтобы все меня уважали;
- мне нужна трехкомнатная квартира;
- не хочу ухаживать за больной бабушкой;
- мне срочно нужно похудеть.

Подсказка педагогу: если кто-либо из подростков отмалчивается, то педагог прямо обращается к нему с вопросом: «А ты что по этому поводу думаешь?»

Задание 8. Что нас ждет впереди?

Задача: научить подростков осознанию важности жизненных целей.

Подсказка педагогу: наблюдая за выполнением задания, вы заметите, что подростки либо продвигаются вперед, либо задерживаются на месте в зависимости от сделанного выбора. Однако им не было известно заранее, что написано на карточке.

Слово педагога:

– В жизни случаются обстоятельства, не зависящие от нашей воли, например погода, внезапное недомогание или ремонт дороги.

Но во многих случаях мы все же можем влиять на ход событий, делать сознательный выбор. Оценив ситуацию, мы способны предвидеть вероятные последствия своих действий. Например, общеизвестно, что употребление алкоголя приведет к проблеме управления автомобилем, а значит, возможна авария. Опираясь на это знание, мы принимаем решение – и в наших же интересах, чтобы оно оказалось правильным.

Путешествие по жизни мы совершаем не в одиночку. Многие решения мы принимаем под влиянием своих попутчиков – родственников, друзей. В этом задании, отправляясь на машине в горы, к морю или в ближайший город, мы могли бы никого с собой не брать. Но в реальной жизни часто бывает, что именно отношения с близкими людьми определяют наши успехи и неудачи.

1. Нарежьте 15 карточек с надписью «Стоп» и 15 – с надписью «Вперед». Проложите по аудитории три маршрута, разметив линию старта и линию финиша. Каждую из этих «дорог» обозначьте у старта цифрами – 1, 2 и 3. Вдоль всех маршрутов устройте по пять «остановок» и у каждой положите (надписью вниз) две заранее подготовленные карточки – одну со словом «Стоп», другую со словом «Вперед». (Раскладывайте карточки в произвольном порядке, чтобы, например, команда «Стоп» не всегда оказывалась слева.) Установите указатели на финише каждой из трех дорог: на 1-й дороге – «Горы»; на 2-й – «Пляж»; на 3-й – «Город».

Старт	Остановки («Стоп» / «Вперед»)	Финиш
Маршрут 1	-----1-----2-----3-----4-----5-----	Горы
Маршрут 2	-----1-----2-----3-----4-----5-----	Пляж
Маршрут 3	-----1-----2-----3-----4-----5-----	Город

Здесь приведена линейная схема, но мы рекомендуем вам проложить извилистые «дороги» так, чтобы каждая заканчивалась в одном из углов аудитории.

2. Представьте, что у вас есть автомобиль, а вы имеете права. Вы живете в небольшом городе N, расположенном в долине среди живописных гор. Чтобы попасть в горы, нужно ехать на машине 2 часа. Столько же времени занимает путь к морю. И за те же два часа можно добраться до ближайшего крупного города. Завтра выходной день и вам очень хочется куда-нибудь поехать.

3. Задайте вопрос: «Кто из вас хотел бы поехать в горы?» Выберите из числа желающих одного подростка и укажите ему место старта на первом маршруте. Затем выберите еще пятерых и расставьте их по одному на каждой из остановок по пути в горы.

Задайте вопрос: «Кто из вас хотел бы поехать к морю?» Выберите из числа желающих одного подростка и укажите ему место старта на втором маршруте. Затем выберите еще пятерых и расставьте их по одному на каждой из остановок по пути к морю.

Задайте вопрос: «Кто из вас хотел бы поехать в город?» Выберите из числа желающих одного подростка и укажите ему место старта на третьем маршруте. Затем выберите еще пятерых и расставьте их по одному на каждой из остановок по пути в город.

4. А теперь начнем игру и посмотрим, у кого из вас день получится самым удачным, и кто первым доберется до цели своего путешествия!

Разъясните подросткам следующие правила игры:

1) Игру начинает подросток, стоящий у старта первого маршрута (ведущего в горы); он доходит до первой остановки.

2) На остановке по вашему сигналу он просит стоящего там товарища выбрать одну из двух карточек.

3) Если на карточке написано «Вперед», путешественник движется дальше; на следующей остановке он так же (по вашему сигналу) просит стоящего там ученика выбрать карточку.

4) Если на карточке написано «Стоп», играющий должен остановиться и ждать, а право хода переходит к следующей команде.

5) Игра продолжается до тех пор, пока один из участников не достигнет финишной черты.

Комментарий к первому маршруту «Дорога в горы».

Старт. Ваш друг живет в горах. Сегодня выходной день, друг пригласил вас и еще нескольких друзей в гости. Вы решили, что будет очень полезно подышать свежим горным воздухом. К тому же в долине, где вы живете, днем становится очень жарко, в горах же в это время намного прохладнее. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

Первая остановка. Часть пути приходится преодолевать по грунтовой дороге. Прямо перед собой вы видите большую яму, полную жидкой грязи. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вам удастся ловким маневром объехать яму, вы продолжаете путь	К сожалению, вы не смогли объехать яму и безнадежно застряли в грязи. Остается ждать, пока кто-нибудь вытащит вас

Вторая остановка. Вы все еще в долине. Теперь вы выехали на автостраду; на много километров вперед тянется совершенно прямой участок дороги. Вести машину становится скучновато. Друзья подбивают вас прибавить скорость, чтобы показать, на что способна ваша машина. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вы отказываетесь от этой идеи, предпочитая не тратить сил понапрасну: вы знаете, что впереди гораздо более трудный участок дороги	Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмете на газ. К несчастью, вы попадаете в поле зрения ГАИ; вас останавливают и штрафуют за превышение скорости

Третья остановка. Вы едете вверх по горному серпантину; крутые повороты создают не слишком приятное ощущение. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вы открываете окно, вас обдувает прохладный ветерок. Все в порядке	Вы не открыли окно, и вас начинает мутить. Вы вынуждены остановить машину, сойти на обочину и ждать, пока прекратится приступ тошноты

Четвертая остановка. Вы уже проехали половину пути по горной дороге, как вдруг слышите хлопок: прокол шины. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Призвав на помощь друзей, вы быстро меняете колесо и продолжаете путь	В ярости вы со всей силы пинаете машину ногой, да так неудачно, что ушибаете палец. Пока боль не утихнет, вы не можете ехать дальше

Пятая остановка. Вы понимаете, что из-за задержки со сменой колеса не успеваете приехать к условленному часу. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вас это не слишком беспокоит; вы уверены, что, если все толком объяснить, друг поймет и не обидится	Вы решаете, что нужно ехать побыстрее, чтобы нагнать упущенное. Но ГАИ не дремлет! Неприятное объяснение с инспектором, штраф... До места назначения вы добираетесь позже, чем могли бы, если бы соблюдали ограничение скорости

Комментарий ко второму маршруту «Дорога к морю».

Старт. Вы решили провести несколько часов на пляже в компании друзей. Хорошо в жаркий день искупаться в море! Все вместе вы садитесь в машину и отправляетесь к побережью.

Первая остановка. К сожалению, уже через несколько минут вы видите, что дорога впереди закрыта: там произошла серьезная авария. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вы уточняете по карте маршрут объезда и продолжаете двигаться к цели	Вы целый час ждете, пока с дороги уберут разбитые автомобили и можно будет ехать дальше

Вторая остановка. Кто-то из ваших друзей замечает на обочине дороги раненую птицу. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вы оставляете машину. Все выходят. Вы перевязываете птице рану как умеете. Это занимает всего несколько минут, и птица, похоже, спасена	Вы решили не останавливаться и не тратить время на птицу. Но через 15 минут друзьям, наконец, удается убедить вас повернуть назад и помочь бедняге. Пока вы возвращались, пока искали ее, пока перевязывали, прошел целый час

Третья остановка. Вы проехали уже половину пути к морю, как вдруг пошел дождь. Дорога стала скользкой. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вы снижаете скорость и ведете машину с особой осторожностью до тех пор, пока дождь не прекращается	Вы считаете, что в этих условиях справитесь с управлением. Но тут колесо попадает в залитую водой выбоину, которая оказывается глубже, чем вы предполагали. Вас выносит на встречную полосу, вы чудом избегаете лобового столкновения. Вы вынуждены съехать на обочину и переждать. И только потом решаетесь продолжить путь – теперь уже значительно медленнее

Четвертая остановка. У вас кончается бензин – на обратную дорогу наверняка не хватит. Вы считаете, что нужно заправиться сейчас, не откладывая на вечер, когда будет темно. Друзья протестуют: им хочется поскорее попасть на пляж. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вы не меняете своего решения и сворачиваете на заправку. Это задерживает вас всего на несколько минут	Вы поддаетесь на уговоры друзей, хотя понимаете, что заправиться сразу было бы надежнее. Вы подъезжаете к морю, но настроение у вас плохое: вы чувствуете, что приняли неверное решение

Пятая остановка. Наконец вы добрались до такого места, откуда открывается вид на море. Вы засмотрелись на волны и задели припаркованный автомобиль. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вы останавливаетесь, чтобы оставить владельцу поврежденного вами автомобиля записку с извинениями, а также с вашим адресом и номером телефона	Поскольку свидетелей нет, вы едете дальше. Но, на ваше несчастье, постовой на другом конце улицы видел, как вы задели чужой автомобиль. Он машет жезлом, приказывая остановиться

Комментарий к третьему маршруту «Дорога в крупный город».

Старт. Вы еще никогда самостоятельно не ездили на машине в большой город. Но вам с другом захотелось посмотреть новый фильм, поэтому вы отправляетесь в путь.

Первая остановка. Примерно на полпути к городу, подъезжая к перекрестку, вы видите дорожный знак «Стоп». Но ни слева, ни справа машин нет. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вы все же останавливаетесь, как того требуют дорожные правила, – и ничуть не жалеете! За деревом спрятана патрульная машина ГАИ, возле нее стоит инспектор и наблюдает за перекрестком	Вы проезжаете перекресток без остановки. К сожалению, вы слишком поздно замечаете за деревом патруль ГАИ и инспектора, наблюдающего за перекрестком. Он останавливает вас и штрафует

Вторая остановка. Уже в городе вы пропускаете нужный поворот. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вы вовремя замечаете свою оплошность и, объехав вокруг квартала, выезжаете на нужную вам улицу	Вы рассержены и принимаетесь ругать своего попутчика за то, что он вовремя не подсказал вам, куда надо свернуть. Занятые перепалкой, вы перестаете следить за дорогой и врзаетесь в идущую впереди машину

Третья остановка. Проплутав некоторое время по незнакомым улицам, вы окончательно заблудились и даже приблизительно не представляете себе, где находитесь. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Вы останавливаетесь, чтобы спросить дорогу у прохожих. Очень скоро вы находите нужную улицу	Вы принципиально не хотите ни у кого спрашивать дорогу и в результате бесцельно колесите по городу еще два часа

Четвертая остановка. Вас мучает жажда, и вы останавливаетесь у киоска, чтобы купить что-нибудь попить. Ваш друг говорит, что готов сбежать за пивом для вас обоих. (Стоящий на остановке выбирает карточку.)

«Вперед»	«Стоп»
Так как вы за рулем, вы отказываетесь от пива и берете себе безалкогольный напиток	Вы решаете воспользоваться «великодушным» предложением друга и выпиваете две банки пива. К несчастью, алкоголь притупляет ваше внимание и реакцию. Вы попадаете в аварию и погибаете вместе с другом (играющий возвращается на свое место)

Пятая остановка (если вы остались живы). Вы приближаетесь к кинотеатру, но улица, по которой вам надо ехать, перекрыта – там идет ремонт. Если ехать другой дорогой, вы не успеете на сеанс. Похоже, у вас просто нет выбора. На фильм вы не попадаете, приходится возвращаться домой ни с чем.

5. Доведите каждую историю до завершения. После этого попросите подростков занять свои места. Поздравьте тех, кто добрался до конечной цели, и попросите их вернуться на места.

Вопросы для обсуждения:

Почему _____ удалось прийти к цели первым?

Почему у других на это ушло больше времени?

Как вы считаете, эта игра справедливая?

Почему вы так думаете?

Что нужно изменить в правилах игры, чтобы сделать ее более справедливой?

Слово педагога:

– Представьте себе собственную жизнь в виде уходящей вдаль дороги. Каждый из участников игры путешествовал в определенном направлении, стремясь к конкретной цели. Так и у каждого из вас, наверное, в жизни есть цель – то, чего вы желаете достичь. Можете ли вы сказать, чего бы вы хотели добиться, предположим, через 10 лет? Какой вам видится ваша жизнь 10 лет спустя?

Подсказка педагогу: попросите одного подростка выйти к доске, чтобы записывать ответы группы. Если подростки поначалу затрудняются ответить, дайте им несколько подсказок (окончить вуз, найти хорошую работу, вступить в брак, завести детей, приобрести собственную квартиру и т. д.). Попросите подростков, используя задание «Что нас ждет в жизни» на с. 53 рабочей тетради, распределить свои цели по времени.

Слово педагога:

– То, как вы проживете эти 10 лет, определит последующие 50 лет вашей взрослой жизни. Мы хотим, чтобы вы, став взрослыми, смогли сделать свою жизнь счастливой и полноценной. Мы не желаем, чтобы вы совершали роковые ошибки в личной жизни, мы не хотим, чтобы вы умерли в молодом возрасте, особенно тогда, когда этого можно избежать.

Задание 9. Я в XXI веке.

Задача: научить подростков формулировать цели и разбивать их на задачи.

Подсказка педагогу:

1. Начертить на доске таблицу из трех столбцов. Попросить выйти к доске одного подростка (добровольца). В крайнем случае, если никого не удастся вдохновить, то сам педагог просит назвать те жизненные ценности, которые подростки знают или считают таковыми, затем цели в жизни, затем – критерии успеха. Например:

Ценности	Цели в жизни	Критерии успеха
Дружба	Получение высшего образования	Стал инженером
Семья	Хорошая специальность	Имеет хорошую машину
Работа	Высокооплачиваемая работа	Имеет квартиру
Здоровье	Настоящие друзья	Имеет хорошую семью, детей
Дети	Квартира и семья	Часто ездит за границу
Квартира, машина	Машина	Много зарабатывает

Каждая колонка заполняется по очереди, ответы принимаются любые.

2. Выполняется детализация жизненных целей. Примеры приведем ниже.

Цель: получить высшее образование.

Что делать?

– Учиться, учиться и учиться.

– Подрабатывать.

– Не попасть в зависимость от алкоголя, наркотиков.

Что может помешать?

- Болезнь.
 - Наркотики, алкоголь.
 - Ранний брак и рождение ребенка.
- Цель: иметь хорошую семью и детей.

Что делать?

- Уметь прокормить семью.
- Хорошо зарабатывать.
- Быть здоровым.

Что может помешать?

- Болезнь.
- Бесплодие.
- Наркотики, алкоголь.

Цель: иметь много денег.

Что делать?

- Учиться.
- Работать.

Что может помешать?

- Болезнь.
- Отсутствие образования.
- Ранний брак.
- Наркотики, алкоголь.

Слово педагога:

– Разбирая наши цели в жизни и пути их достижения, мы заметили общие закономерности. Чтобы достичь успеха в жизни, надо иметь определенное образование, не обязательно высшее, хорошее здоровье, уметь строить отношения с людьми.

Что может помешать достижению цели? Болезни, употребление наркотиков, алкоголя, ранний брак и рождение детей до того, как вы получили образование и начали хорошо зарабатывать. Есть обстоятельства, не зависящие от вашей воли, но во многих случаях мы все же можем влиять на ход событий и делать осознанный выбор. Оценив ситуацию, мы способны предвидеть вероятные последствия своих действий. Каждый принимает решение, и в его интересах, чтобы оно оказалось правильным.

Задание 10. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 53 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 12. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Цель и основные задачи: формирование навыков управления чувствами гнева, горя и тревоги; чувствами, обусловленными потерей, насилием и травмой; навыков принятия ответственности; осознания собственной системы ценностей, целей, установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать жизненные проблемы.

Основные понятия: личностный рост, саморазвитие, прогресс, интересы в жизни, мотивация.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога: личностный рост означает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также наличие ощущения собственного прогресса. Если по каким-то причинам личностный рост невозможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, уменьшается интерес к жизни. Определение формулируется в прикладном ключе, согласно которому личностный рост – это качественные изменения личностного потенциала, успешно решающие жизненные задачи и открывающие богатую жизненную перспективу.

Личностный рост осуществляется, если у человека становится больше интересов и стимулов жить – смыслового наполнения жизни; возможности анализировать – отличать одно от другого; возможности синтезировать – видеть связи событий и явлений; понимание людей (себя в том числе), а с тем и возможности прощать; внутренней свободы и независимости, ответственности, взятой на себя добровольно; любви к миру и людям (к себе в том числе).

Критерии личностного роста: принятие других (способность к принятию других такими, какие они есть, к уважению их своеобразия и права быть собой); понимание других (возможность адекватного, полного, всестороннего и дифференцированного восприятия окружения, сопереживание); социализированность (стремление к конструктивным социальным взаимоотношениям, реалистичным и гибким); творческая адаптивность (готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы, справляться с ними, не упрощая их, а проявляя творческую адаптацию к новизне сложившейся ситуации); принятие себя (любовь к себе такому, каков я есть; вера в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму); открытость внутреннему опыту переживаний (понимание непрерывного потока субъективных переживаний, умение «жить настоящим»); понимание себя (полное, точное и глубокое представление о себе самом, способность увидеть себя подлинного сквозь наслоения масок, ролей и защит); ответственная свобода (ответственность за осуществление своей собственной жизни, за выбор ценностей и вынесение оценок, независимость от давления внешних ценностей); целостность (усиление и расширение интегрированности и взаимосвязанности всех аспектов жизни); динамичность (внутриличностное единство и согласованность в постоянном, непрерывном процессе изменений. В этом смысле рост личности является способом ее существования, что выражается в гибкости, открытости изменениям и способности развиваться через решение актуальных противоречий).

Когнитивный компонент работы проявляется в том, что подростки учатся осознавать богатую личностную перспективу, диалектически анализировать прошлое, настоящее и будущее, наполнять жизнь смыслом, осознавать свою ответственность во всех сферах жизни, формируют веру в свои способности к переменам, авторскую жизненную позицию. Они учатся описывать значимый положительный и отрицательный опыт, учатся анализу и синтезу событий и явлений, осознанию личных ценностей и жизненной миссии, пониманию людей. В процессе работы развивается позитивное мышление.

Эмоциональный компонент работы проявляется в том, что подростки учатся распознавать свои эмоции, связанные с жизненным опытом, управлять своими эмоциями, получать удовольствие от собственной деятельности, прогресса, испытывать чувство реализации своего потенциала, справляться с чувством скуки, внутренними страхами, снимать напряжение.

Поведенческий компонент работы проявляется в том, что подростки учатся саморазвиваться, находить правильные решения, пробовать новое, планировать, ставить цели, брать ответственность, проявлять доброжелательное отношение к людям, находить друзей, налаживать отношения сотрудничества. Они осваивают приемы самовоспитания (самоприказ, самовнушение, самоодобрение, самокорректировка, самостимуляция и т. д.).

Слово педагога:

– Представление о личностном росте основывается на позитивном видении изначальной природы человека и возможности развития внутреннего потенциала. Растущая личность воспринимает себя растущей и самореализовывающейся, открыта новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Можно утверждать, что человек растет личностно, если у него становится больше:

- интересов и стимулов жить – смыслового наполнения жизни;
- возможности анализировать – отличать одно от другого;
- возможности синтезировать – видеть связи событий и явлений;
- понимания людей (себя в том числе), возможности прощать;
- внутренней свободы и независимости;
- ответственности, взятой на себя добровольно;
- любви к миру и людям (к себе в том числе).

Задание 1. Самопроверка.

Задача: диагностика удовлетворенности личностным ростом (на основе методики К. Рифф).

Слово педагога:

– Откройте задание «Самопроверка» на с. 54 рабочей тетради. Определите уровень удовлетворенности своим личностным ростом.

Вопрос для обсуждения:

Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните почему.

Задание 2. Я меняюсь.

Задача: научить подростков замечать свои качественные изменения в временной перспективе.

Слово педагога:

– С возрастом мы все меняемся – становимся более развитыми, знающими, умелыми. Некоторые люди не замечают своих изменений в лучшую сторону, и тогда им кажется, что годы уходят впустую. Такие люди склонны к пессимизму, хандре, депрессии. В задании «Я меняюсь» на с. 55 рабочей тетради заполните таблицу. Вспомните, какими вы были еще недавно и какими стали сегодня. Заметьте свои улучшения. Подумайте, как бы вы хотели развить то или иное качество в будущем. Например: «Раньше я расстраивался и плакал, когда мама меня критиковала. Сейчас я не расстраиваюсь и не плачу в подобной ситуации. В будущем я бы хотел научиться конструктивно вести диалог с мамой на тему моих недостатков».

Подсказка педагогу: у некоторых подростков задание может вызвать затруднения. Помогите им сформулировать свои задачи по развитию тех или иных качеств в будущем.

Вопросы для обсуждения:

С какими трудностями вы столкнулись при выполнении этого задания?

Что нового вы о себе узнали?

Почему так важно уметь замечать свои улучшения?

Задание 3. Квадрат Декарта.

Задача: научить подростков принимать жизненные решения.

Слово педагога:

– Если взглянуть на жизнь обычного человека, то можно увидеть: когда он оказывается в ситуации, где необходимо принимать решения, он, как правило, концентрируется на одной или двух его особенностях, тем самым загоняя себя в своеобразный тупик, в котором не замечает других значимых критериев выбора. Кроме того, стандартное мышление человека способствует тому, что он задает себе всего лишь один вопрос: «Что будет, если это произойдет?», ведь обычный сценарий поведения подразумевает выполнение какого-либо действия и оценку последующей за ним обратной связи. Но на практике уже было сотни раз доказано, что в первую очередь необходимо сначала основательно подумать и только после этого выполнять действие. И квадрат Декарта как раз и рассчитан на то, чтобы сначала подумать, но не просто перебрать в голове несколько вариантов, а расписать все на бумаге, следуя определенной технологии.

Давайте и мы с вами попробуем применить эту технику для себя. В задании «Квадрат Декарта» на с. 56 рабочей тетради у вас есть таблица. Но для того, чтобы начать работу, каждый из вас должен представить себе желаемую ситуацию, в решении которой у вас есть затруднения или сомнения, стоит ли принимать такое решение. Запишите ее. Сейчас мы будем заполнять предложенную таблицу. Вам нужно будет последовательно задавать себе сформулированные в таблице вопросы и записывать ответы на них в соответствующий квадрат.

Подсказка педагогу: в качестве примера можно привести ситуацию, предложенную учащимися или следующую ситуацию: вы хотите заняться дополнительным видом деятельности (вести свой блог или тик-ток-канал), но никак не можете избавиться от сомнений на этот счет. Вы, конечно, видите все плюсы и преимущества нового вида деятельности, но не знаете, что это такое – заниматься тем, чем вы еще не занимались, и, соответственно, колеблетесь в принятии решения. Используя квадрат Декарта, вы можете посмотреть на сложившуюся ситуацию с четырех разных сторон.

1. Что будет, если это произойдет?

Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от получения желаемого. Под словом «это» следует иметь в виду реализацию принимаемого решения. Первый вопрос является наиболее очевидным и по этой причине очень важно находить как можно больше ответов, т. е. не останавливаться на том, что первым приходит на ум. Ответы на этот вопрос будут служить вам мотивацией к принятию решения.

- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», я сделаю первый шаг к своей мечте – заниматься тем, чем мне действительно нравится.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», смогу сам контролировать и свою работу, и свой доход.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», это скажет о моей смелости, и я стану больше уважать самого себя.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», я смогу доказать тем, кто меня окружает, что серьезно намерен изменить свою жизнь.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», это станет моей мотивацией к получению новых знаний, овладению новыми навыками.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», смогу скорее начать заниматься чем-то новым.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», я перестану сомневаться в правильно-

сти своего выбора.

2. Что будет, если этого не произойдет?

Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от неполучения желаемого. Другими словами, ответы на второй вопрос покажут вам, что случится, если вы откажетесь от реализации принимаемого решения и все останется так же, как и было раньше. Отвечая, записывайте все преимущества настоящего положения дел, которые вы не хотели бы потерять.

- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», мне не нужно будет отказываться от привычного образа жизни.
- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», я не буду переживать по поводу того, что придется осваивать новые знания и учиться новым вещам, ведь это может не получиться.
- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», я смогу спокойно отдыхать в свои выходные дни.
- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», мне не нужно будет ни перед кем объясняться или оправдываться.
- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», я смогу подумать об этом в будущем. Возможно, действительно стоит повременить.
- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», я смогу предаваться грезам о том, как занимаюсь тем, что мне действительно нравится.
- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», я докажу окружающим меня людям, что меня устраивает текущее положение дел.

3. Чего не будет, если это произойдет?

Данный вопрос подразумевает поиск минусов от получения желаемого. Проще говоря, ответы на третий вопрос будут представлять собой ту цену, которую вы должны будете заплатить за реализацию принимаемого решения.

- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», я уже не смогу жить той жизнью, к которой так привык за много лет.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», я уже не смогу откладывать действия по поиску новых возможностей.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», я уже не смогу отдыхать в привычные для меня выходные дни.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», у меня уже не будет достаточного количества времени на бесцельное, но приятное времяпрепровождение.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», у меня уже не будет возможности общаться с прежними приятелями и ходить на веселые встречи.
- Если я начну вести свой канал в «ТикТоке», ко мне уже не будет прежнего отношения окружающих меня людей.

4. Чего не будет, если этого не произойдет?

Данный вопрос подразумевает поиск минусов от неполучения желаемого. Отвечая на четвертый вопрос, вы отсекаете оставшиеся «не», мешающие реализации принимаемого решения. На этом этапе рекомендуется отвечать как можно быстрее, опираясь на интуицию.

- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», у меня не появится возможности реализовать свою мечту – зарабатывать, занимаясь тем, что мне действительно нравится.
- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», я не смогу самостоятельно контролировать свою работу и свой доход.
- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», я не стану больше уважать себя, так

как покажу страх перед переменами в жизни.

- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», никто (в том числе и я сам) не поверит в серьезность моих намерений изменить жизнь.
- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», у меня так и не появится мотивации к получению новых знаний и овладению новыми навыками.
- Если я не начну вести свой канал в «ТикТоке», я не смогу избавиться от своих сомнений и так и останусь в переживаниях по поводу того, что не принял решение.

После выполнения всеми учащимися предложенного задания следует организовать обсуждение полученных результатов или сложностей в выполнении (на примере 1–2 желающих), ориентируясь на соответствие ответа критериям технологии квадрат Декарта.

Задание 4. Мои чувства важны.

Задача: научить подростков использовать ресурсы от эмоций и чувств.

Слово педагога:

– Многие люди привыкли считать, что существуют позитивные и негативные эмоции. «От негативных эмоций следует поскорее избавляться или делать вид, что их нет», – считают они. Но мы знаем, что все эмоции и чувства важны и нужны, просто нужно уметь ими пользоваться себе во благо. Давайте потренируемся видеть в «нежелательных» эмоциях и чувствах скрытый ресурс, научимся распознавать сигналы, которые эти эмоции нам сообщают.

Заполните таблицу в задании «Мои чувства важны» на с. 56 рабочей тетради.

Подсказка педагогу: если подростки затрудняются в выполнении задания, помогите им, используя следующие примеры:

Моя грусть может подсказать, что для меня по-настоящему ценно.

Моя радость может помочь мне понять, кто я на самом деле.

Моя апатия может быть сигналом того, что мне нужен отдых.

Моя игривость может подсказать, что меня внутренне освобождает.

Моя зависть может помочь мне осознать свои желания.

Мой страх может защищать меня и показывать мои зоны роста.

Моя злость может помочь мне отстоять себя.

Мое раздражение может помочь мне распознать свои границы.

Задание 5. Кувшин эмоций.

Задача: развитие эмоционального интеллекта.

Слово педагога:

– Неприятные эмоции – гнев, злоба, агрессия – можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они – постоянные причины конфликтов, порой, материальных разрушений, и даже войн.

Откройте задание «Кувшин эмоций» на с. 57 рабочей тетради. Давайте рассмотрим кувшин эмоций. Как вы думаете, почему гнев, злоба и агрессия размещены в самой верхней его части? (Эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека.)

Теперь давайте найдем причины гнева, злобы и агрессии. (Психологи отвечают на этот вопрос так: гнев – чувство вторичное, происходит от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида.)

Итак, переживания боли, обиды, страха, досады размещены под чувствами гнева и

агрессии как причины этих разрушительных эмоций (второй слой «кувшина»).

При этом все чувства этого второго слоя – страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему – не знаю!»).

Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства. Наверное, вам не раз приходилось слышать, как отец наставляет мальчика: «Не реви, лучше научись давать сдачи!»

Отчего возникают «страдательные» чувства? Психологи дают очень определенный ответ: причина возникновения боли, страха, обиды состоит в неудовлетворенности потребностей.

Человеку нужно, чтобы: его любили, понимали, признавали, уважали; он был кому-то нужен и близок; у него был успех – в делах, учебе, на работе; он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Итак, любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это, как мы уже сказали, приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям.

Снова обратимся к схеме и посмотрим, есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей? Это переживания человека – отношение к самому себе, заключение о себе.

Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы.

Общий закон здесь прост: положительное отношение к себе – основа психологического выживания. Базисные потребности: «Я любимый!», «Я хороший!», «Я могу!».

На самом дне эмоционального кувшина находится самая главная «драгоценность», данная нам от природы, – ощущение энергии жизни. Изобразим ее в виде солнышка и обозначим словами «Я есмь!»

Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное ощущение себя – чувство внутреннего благополучия и энергию жизни.

Задание 6. Горы и долины.

Задача: научиться описывать значимый положительный и отрицательный жизненный опыт.

Подсказка педагогу: в ходе этого задания подростки обретут понимание своего индивидуального и общего жизненного опыта.

Слово педагога:

– Все мы обладаем неким общим жизненным опытом, например, таким как детство. Однако каждый из нас имеет свой жизненный опыт, поскольку все мы живем своей собственной жизнью.

1. Разделите всех на группы по четыре или пять человек. Каждая группа должна сесть в кружок отдельно от других.

2. В левой части шкалы (задание «Горы и долины» на с. 58 рабочей тетради) подростки ставят точку и пишут дату рождения.

3. В правой части шкалы подростки ставят точку и пишут сегодняшнюю дату.

4. Предложите подросткам подумать о самых значительных событиях в их жизни, хороших и плохих событиях, которые определили их жизнь.

5. Подростки проводят линию от точки в левой части листа к точке в правой части листа. Применительно к каждому хорошему событию подростки проводят линию вверх так, чтобы получилась гора. Чем значительнее и лучше событие, тем выше должна быть

нарисованная гора. Применительно к каждому плохому событию подростки проводят линию вниз так, чтобы получилась долина в виде впадины. Чем хуже событие, тем глубже впадина.

6. Подростки должны поставить дату и название каждого события.

7. Когда все подростки в группе закончат рисовать графики, каждый должен будет объяснить свой график остальным членам группы. Не забудьте сказать, что все должны внимательно слушать своих товарищей.

8. Прочитайте вопросы для обсуждения. Каждый подросток каждой группы должен дать свои ответы на вопросы.

Хотели бы вы, чтобы какие-то события вашей жизни повторились? Какие?

Какой должна была бы быть ваша жизнь, чтобы вы могли назвать ее совершенной?

Какие события в вашей жизни такие же, как у других подростков?

Задание 7. Хочу научиться.

Задача: развитие умения выделять позитивные события своего будущего.

Слово педагога:

– Задание выполняется по типу «Интервью в парах».

1. Пожалуйста, расскажите о тех занятиях, которые доставляют удовольствие другим людям и которым вам хотелось бы научиться. Слушающий партнер будет спрашивать и предлагать варианты того, как и где можно было бы научиться тому, что будет приносить удовольствие. По моему сигналу вы меняетесь ролями.

2. Желающие могут рассказать группе о тех приятных занятиях, которым могут и хотели бы научиться. Было бы здорово, если бы подростки ответили, когда они смогут это сделать (или начать процесс обучения).

Вопрос для обсуждения:

Что препятствует нам учиться занятиям, которые могут приносить удовольствие?

Подсказка педагогу: обычно при обсуждении говорят, что помехой обучению служит время. Да, действительно, любые занятия требуют времени. И искать его (время) нужно за счет действий, которые удовольствия не приносят.

Домашнее задание: до следующего занятия узнайте, где учат занятиям, которые могут приносить вам удовольствие. Запишите и принесите с собой адрес, телефон, любые другие координаты этих занятий. Где-то наверняка есть люди, которые могут научить им. Поищите их.

Подсказка педагогу: на следующем занятии посмотрите, справятся ли с домашним заданием и при необходимости помогите им.

Задание 8. Прощание со страхами.

Задача: формирование способности осознавать свои страхи; поиск внутренних и внешних ресурсов.

Слово педагога:

– Запишите на бумажках свои основные страхи – то, чего вы больше всего боитесь в жизни. Давайте соберемся все в большой круг и устроим костер из записок со страхами. После этого надо развеять пепел страхов по Вселенной.

Подсказка педагогу: ритуал прощания со страхами должен быть торжественным. Необходимо выйти на улицу и сжечь страхи в металлической емкости.

Задание 9. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 58 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 13. КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ

Цель и основные задачи: формирование способности слушать, понимать других людей, выражать это понимание с помощью речи; навыков вербальной и невербальной коммуникации; цивилизованного и грамотного выражения своих мыслей и получения отклика.

Основные понятия: общение, коммуникация, речь.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога: коммуникативная компетентность – это знание норм и правил общения, владения его технологией. Коммуникативные навыки – это навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию.

Коммуникативные умения можно разбить на ряд блоков умений:

- свободно пользоваться речью;
- выступать публично;
- обращаться с просьбой;
- отвечать согласием или отказом на чужую просьбу;
- оказывать сочувствие, поддержку и принимать их от других людей;
- вступать в контакт с другими людьми, контактность;
- реагировать на попытку вступить в контакт.

Когнитивный компонент предполагает развитие в процессе работы знаний о коммуникативных навыках как о способности человека общаться с другими людьми. Высокая потребность в коммуникативных связях у подростков дает им возможность сформировать свое отношение к окружающим и влиять на отношение окружающих к себе.

Эмоциональный компонент предполагает развитие в процессе работы умения сопереживать, испытывать искренний интерес к другому, получать удовольствие от общения, учиться принимать похвалу, выражать свои чувства, принимать чувства других людей и сопереживать им, что является необходимым условием для выстраивания здоровых взаимоотношений с окружающими.

Поведенческий компонент обеспечивает подростков средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи, активно слушать, четко формулировать свои мысли. В процессе работы подростки учатся приемам, позволяющим проявлять открытость для общения, устанавливать и поддерживать контакты, достигать компромисса, быть хорошим слушателем.

Слово педагога:

– В обществе каждый играет ту роль, которую сам выбирает или какую ему приписывают. То, что вам кажется приятным, для взрослых является неприемлемым. Например, вы с удовольствием станете бегать босиком под дождем, а взрослые люди, наверное, этого

позволить себе уже не смогут.

Это значит, общество требует от каждого из нас соблюдения каких-то правил. Поэтому каждому следует учиться жить и вести себя в обществе в соответствии с нормами поведения. Культура любого человека простирается от умывания лица до последних высот человеческой мысли. Сегодня не меньше, чем вчера, ценится приветливая улыбка, тепло протянутой руки, сердечность разговора.

Каждый из вас постоянно находится в окружении людей, которые отличаются друг от друга возрастом, своими взглядами, какими-либо определенными установками на разные вещи, внешностью наконец. Это ваши родители, другие родственники, школьные товарищи, друзья, учителя и другие сотрудники школы. Случается так, что вам приходится вступать в разговор и с людьми незнакомыми: кондуктор в автобусе, врач, парикмахер, продавцы и т. д.

Кого-то вы очень любите, кто-то вам приятен, кого-то вы уважаете, встрече с кем-то особенно радуетесь, а кто-то для вас не совсем симпатичен, но вам необходимо вступать в общение, поддерживать разговор.

Общение с людьми – дело не совсем простое, как может показаться на первый взгляд. Уметь общаться правильно – это искусство и ему нужно учиться. В общении с людьми складываются различные отношения. Жить среди людей – это значит бороться со своими слабостями и пороками, проявлять честность и бескорыстность.

Коммуникативные навыки – это, по сути, умение эффективно общаться. Это способность понимать, что имеет в виду собеседник, и быть понятым им, умение договариваться, достигать своей цели через общение. При выборе некоторых видов профессиональной деятельности (педагогика, журналистика, психология) необходима коммуникативная компетентность – человек должен знать определенные правила общения, владеть технологией эффективной коммуникации. Коммуникабельность или отзывчивость – это способность к общению, к установке связей, контактов, общительность; совместимость разнотипных систем передачи информации. Это умение налаживать контакты, способность к конструктивному и взаимообогащающему общению с другими людьми. Коммуникабельность является одним из определяющих навыков успешного социального взаимодействия, затрагивающим как профессиональные, так и личные отношения.

Коммуникативные способности каждого человека формируются индивидуально и в течение всей жизни. Влияющими факторами здесь являются взаимоотношения с родителями, сверстниками, позже с руководством и коллегами. В целом наше осознание собственной социальной роли диктует нам правила поведения и общения в окружающей среде.

Задание 1. Самопроверка.

Задача: диагностика общительности, коммуникабельности.

Слово педагога:

– Откройте задание «Самопроверка» на с. 59 рабочей тетради. Определите уровень общительности, коммуникабельности.

Вопрос для обсуждения:

Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните почему.

Задание 2. Толковый словарь.

Задача: развитие мышления и речи.

Слово педагога:

– Представьте, что вы составляете толковый словарь и вам нужно дать максимально точное и детальное определение слов. Начните с определений предметов, потом переходите к абстрактным понятиям. Развивайте свою мысль и не ограничивайтесь одним предложением, объясните смысл слова так, чтобы спутать его с другим было просто не-

возможно. Пусть каждый участник по кругу даст определение одному слову. Дайте четкое определение слов: лестница, нога, любовь, календарь, утопия, фабула, креативность.

Задание 3. Что было бы, если...

Задача: развитие креативности речи.

Слово педагога:

Для того чтобы креативность вашей речи ничего не ограничивало, попробуйте пофантазировать на самые невероятные темы. Например:

Что было бы, если бы собаки могли летать?

Что было бы, если бы люди вели ночной образ жизни?

Что было бы, если бы стулья могли говорить?

Отвечая на эти вопросы, нужно попытаться рассмотреть тему изнутри, погрузившись в ее суть и развернуть ситуацию в самые невероятные стороны.

Задание 4. Цепочка речи.

Задача: тренировка умения слышать и слушать – важнейших качеств хорошего собеседника; концентрироваться на партнере; развить память и аудиальные возможности восприятия.

Подсказка педагогу: концентрация и слушание – одни из ключевых умений в этом задании. Игра будет идти «с накоплением», т. е., как во всяком коммулятивном упражнении, информация будет накапливаться от игрока к игроку. Каждый последующий участник использует сказанное до него и передает эстафету следующему, прибавляя к полученному ранее материалу свою информацию. В данном случае это будет выглядеть следующим образом. Первый участник произносит любое предложение на заданную педагогом тему. Второй практически дословно повторяет услышанное предложение, добавляя к нему свою реакцию. Третий возвращается по смыслу к предыдущим двум предложениям и добавляет свое. Предположим, тема, заданная команде, – погода.

Первый: «Как по-твоему, сегодня не холодно?»

Второй: «Ты спрашиваешь, не холодно ли сегодня. Я думаю, что сегодня теплее, чем вчера!»

Третий: «Игорь спросил, не холодно ли сегодня. Оказалось, что сегодня теплее, чем вчера. Значит, мы можем не надевать куртку».

Четвертый: «Наша беседа началась с вопроса о том, не холодно ли сегодня. Мой товарищ ответил, что, по его мнению, сегодня теплее, чем вчера. Это обрадовало еще одного из собеседников, потому что он считает, что мы можем не надевать куртку. Я считаю, кроме того, что и зонтик нам не понадобится, потому что не будет дождя».

В этом примере видно, что лишь второй игрок должен дословно повторить фразу первого участника, чтобы закрепить тему в сознании команды. Дальнейшее же накопление идет максимально близко к тексту, с обширным цитированием, но тем не менее каждый следующий участник свободен вводить новые фигуры речи, использовать вводные слова. Он подыскивает синонимы, чтобы придать разговору уровень красивой и эстетичной, а не только информативной беседы. Когда цепочка обрывается (из-за истощенности темы, излишней развернутости, недостаточной концентрации кого-то из участников и т. д.), начинается новая цепочка текста со следующего по очереди игрока.

Задание 5. Капитан Очевидность.

Задача: развитие остроумия как коммуникативной компетенции.

Слово педагога:

– Сообщите друг другу очевидные факты.

Подсказка педагогу: участники садятся в круг. Все по очереди сообщают друг другу какие-либо очевидные факты (с некоторой претензией на остроумие). Примеры:

Сейчас день.

Справа от меня сидит Марина, а слева Влад.

Мы с Сергеем разного пола, но носим оба джинсы.

Если «Спартак» сегодня обыграет «Динамо», то «Динамо» тогда проиграет.

У меня правая и левая рука симметричны.

Я ни разу не встречал человека, который бы читал Льва Николаевича Шекспира.

Если бы сейчас в этой комнате был слон, мы бы сразу это заметили.

Подсказка педагогу: рекомендуется сделать несколько кругов, чтобы у каждого участника было несколько попыток сообщить забавную очевидность. Потом происходит обсуждение, в котором педагог подводит участников к мысли о том, что все сообщения можно поделить на несколько категорий:

- очевидные,
- обычные,
- сомнительные,
- непонятные.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, когда слышали очевидные факты?

Что вы чувствовали, когда сообщали очевидные факты?

В каких ситуациях сообщением очевидных фактов можно рассердить слушателей?

Насколько часто в своих разговорах мы говорим лишь на очевидные темы? Приведите примеры.

Если все же необходимо обсудить очевидные факты, как это надо преподавать?

Может ли очевидное вдруг обернуться и стать интересным, неочевидным фактом?

Задание 6. Креативность речи.

Задача: развитие креативности речи.

Слово педагога:

– Откройте задание «Креативность речи» на с. 61 рабочей тетради.

Прочтите текст вслух, на ходу заменяя пробелы подходящими по смыслу словами и не делайте пауз.

Подсказка педагогу: в рабочей тетради предложен текст, который можно использовать для данного упражнения. Однако при вашем желании можно таким образом изменить любой текст и представить для работы учащихся.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вы справились с заданием?

На что вы обращаете внимание, когда дополняете текст пропущенными словами?

Что необходимо тренировать, чтобы не попадать в подобные ситуации, когда ваша пауза затягивается?

Задание 7. Публичное выступление.

Задача: развитие навыков публичного выступления.

Слово педагога:

– На столе лежат перевернутые надписью вниз карточки, на которых написана тема выступления. Например, о тюльпане, велосипеде, беге, компьютере, коже, корове, вдохновении, плавании, зиме и т. д.

Подойдите к столу, выберите любую карточку и без промедления начинайте говорить на заданную тему 2 минуты. Говорите внятно, красиво, логично и без спотыканий. Таким образом вы погрузите свой организм в легкий стресс и заставите мозг работать в ускоренном режиме. Поначалу будет трудно вспомнить хотя бы больше одного предложения на тему, потом мысль будет развиваться, но логика построения предложений по-прежнему будет страдать.

Когда вы дойдете до такого уровня выполнения этого упражнения, что в вашем разговоре не будет явных словесных лакун – вам не страшен никакой прямой эфир или публичное выступление.

Вопросы для обсуждения:

Испытывали ли вы стресс публичного выступления?

Легко ли было вам сосредоточиться на теме рассказа?

Стоит ли тренировать навык публичного выступления?

В каких ситуациях он может пригодиться в будущем?

Задание 8. Демагог.

Задача: развить умение отстаивания точек зрения, с которыми мы сами не согласны.

Подсказка педагогу: педагог напоминает участникам, что есть слова «демагогия» и «демагог». Восходят они к Древней Греции, когда демагогами называли народных вождей, т. е. тех, кто способен повести за собой, используя в основном дар убеждения.

Слово педагога:

– Сегодня эти слова используются в основном для высказывания неодобрительного отношения к способам воздействия на аудиторию. Демагог любит и умеет манипулировать мнениями аудитории, он ловко врет, игнорирует существенные факты и воспекает второстепенные, приписывает своим противникам негативные мотивы их поступков, ловко играет словами, не к месту цитирует авторитетных людей, возбуждает симпатию к себе разными хитрыми уловками (например, рассказывая трогательные истории) и т. д.

Демагогия бывает разная. Она бывает явная и скрытая, большая и маленькая, хитрая и простодушная. Для того чтобы научиться распознавать ее, надо самому хотя бы раз побыть демагогом и опробовать разные ее инструменты.

Для этого упражнения потребуется трибуна, настоящая или импровизированная. Участник, который будет выступать, должен почувствовать, что он не просто публично высказывает свое мнение, а именно выступает, что для его роли очень важно убедить в чем-то присутствующую публику.

Подсказка педагогу: стулья расставляют полукругом, чтобы всем участникам было удобно наблюдать выступающего.

Вызывается доброволец и встает за трибуну. В этот момент он еще не знает, какой тезис для доказывания ему достанется, для него это будет сюрпризом.

Для начала педагог задает тезис, который демагог должен доказать. Примеры:

- Во всех бутербродах вместо майонеза должен быть кетчуп.
- У всех людей на лбу должна быть татуировка с именем и фамилией.
- Самый лучший способ изучить иностранный язык – забыть свой родной язык.
- Фломастерами писать гораздо удобнее, чем ручкой.

– Собака – это не животное, а растение.

– В темноте молоко не белое, а черное.

В дальнейшем можно и другим участникам давать право придумывать демагогические тезисы.

Некоторые участники могут испытывать затруднения и скованность. Их можно подбодрить, попросить временно преодолеть свою порядочность. Где-то можно подсказывать и объяснять разные ходы для повышения убедительности речи.

Также педагог просит остальных участников не быть простыми наблюдателями. Они могут сразу по ходу выступления демагога вставлять свои комментарии. При этом кто-то может захотеть подыграть демагогу, и это его полное право.

Желательно из каждого выступления выжать максимум – педагог подбадривает демагога, побуждает его развивать тему. Когда все же тема исчерпана, доброволец садится на свое место, вызывается следующий. Упражнение продолжается.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, демагогия – это удел сильных личностей или слабых?

Можно ли вообще прожить без демагогии?

Какие уловки используют демагоги? Как их выявить?

Как нейтрализовать демагогию?

Задание 9. Краткость – сестра таланта.

Задача: развитие красноречия, умения резюмировать текст и формулировать свои мысли.

Подсказка педагогу: разбейте подростков на группы по 3–4 человека. Группы рассаживаются в разные углы тренинговой комнаты. Педагог на доске выписывает названия трех известных произведений классической литературы (которые соответствуют образовательной программе в данном классе). Например:

– У. Шекспир «Ромео и Джульетта»,

– А. Грин «Алые паруса»,

– А. Сент-Экзюпери «Маленький принц»,

– Л. Н. Толстой «Война и мир»,

– Ф. М. Достоевский «Преступление и наказание»,

– А. С. Пушкин «Евгений Онегин», «Дубровский»,

– Н. В. Гоголь «Мертвые души»,

– М. А. Булгаков «Мастер и Маргарита» и др.

В задании «Краткость – сестра таланта» на с. 61 рабочей тетради следует описать содержание каждого из трех произведений в трех предложениях. Объем каждого предложения педагог не регламентирует.

После этого группы представляют результаты своего труда. В каждом случае педагог вместе с другими участниками критически рассматривают эти мини-сочинения.

Вопросы для обсуждения:

Отражена ли основная сюжетная линия произведения?

Представлены ли все главные действующие лица?

Показана ли общая атмосфера, общий дух произведения, позиция автора?

В конце совместными усилиями по каждому произведению выбирают лучший вариант мини-сочинения.

Задание 10. Репортер.

Задача: развитие коммуникативных навыков.

Подсказка педагогу: напомните подросткам, что один из коммуникативных навыков – умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор. Подросткам предлагается разделить на пары и встать в два круга лицом друг к другу. Затем им сообщается следующее: «Вы будете знакомиться друг с другом, получая задания, затем по сигналу ведущего внутренний круг делает один шаг вправо. Задания:

- поздоровайтесь как старые друзья, которые давно не виделись;
- как люди, которые находятся в ссоре;
- как начальник и подчиненный;
- как дипломаты;
- как будто вам предстоит большое путешествие;
- как ребенок с отцом, приехавшим из длительной командировки;
- как ученик с учителем».

Вопросы для обсуждения:

С кем было приятно здороваться? Почему?

Задание 11. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 61 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 14. ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Цель и основные задачи: формирование способности слушать, понимать потребности других людей, понимать обстоятельства и выражать это понимание; навыков аргументации и контраргументации, навыков предупреждения конфликта, проявления уважения к тому, что делают другие люди, и к другому стилю; навыков вербальной/невербальной коммуникации; выражения чувств: предоставления (без обвинений) и получения отклика.

Основные понятия: позитивные отношения, конструктивная коммуникация, гибкость, конфликт, компромисс.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога: под позитивными отношениями с окружающими подразумевается умение сопереживать, способность быть открытым для общения, а также наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, желания быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, о замкнутости, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы.

В отношении с другими можно выделить две позиции: некоторые люди всю жизнь

находятся в ожидании, когда окружающие наконец их оценят по достоинству и поймут, с каким замечательным и драгоценным человеком они имеют дело. Такие люди могут принимать множество усилий для того, чтобы понравиться окружающим, добиться их расположения.

Другие люди мало интересуются тем, какого мнения окружающие о них, а вместо этого ищут «бриллианты и драгоценности», которые спрятаны в окружающих. Они активно интересуются другими людьми, пытаются понять их лучше, но обращают внимание прежде всего не на их недостатки, а на то, что может привлечь, вызвать восхищение, уважение или восторг.

Положительное отношение к себе и положительное отношение к другому – это два базовых условия, без которых построение желаемых отношений невозможно. Научившись относиться к себе с уважением, заботой и любовью, воспитав в себе интерес и положительное отношение к другим людям, мы упростим задачу построения желаемых отношений.

Когнитивный компонент работы по формированию позитивных отношений с другими предполагает, что подросток осознает эти отношения как важные для развития личности; понимает важность сопереживания и построения удовлетворительных, доверительных отношений с людьми; знает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

В процессе работы развивается позитивное мышление и восприятие других, подростки учатся осознанию важности мыслительной и поведенческой гибкости во взаимодействии с окружающими, умению изыскивать в другом человеке то, что может привлечь, воодушевить, умению видеть позитивные качества.

Эмоциональный компонент предполагает развитие в процессе работы умения сопереживать, испытывать искренний интерес к другому, получать удовольствие от общения, осознавать и преодолевать чувство одиночества, учиться принимать похвалу, развивать умение радоваться комплиментам.

Поведенческий компонент предполагает, что подросток умеет строить доверительные отношения с другими; умеет сопереживать, активно слушать, уступать. В процессе работы подростки учатся приемам, позволяющим проявлять открытость для общения, устанавливать и поддерживать контакты, достигать компромисса, быть хорошим слушателем.

Слово педагога:

– Известный французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери назвал человеческое общение самой большой роскошью на свете. Каждый из нас учится этому всю жизнь, приобретая опыт часто за счет ошибок и разочарований. К сожалению, мы нередко попадаем в ситуации, определяемые как конфликтные. Они вносят напряжение в отношения, лишают покоя и радости, не дают возможности полноценно работать.

Задание 1. Самопроверка.

Задача: диагностика положительных отношений с другими (на основе методики К. Рифф).

Слово педагога:

– Откройте задание «Самопроверка» на с. 62 рабочей тетради. Определите уровень выраженности положительных отношений с другими.

Вопрос для обсуждения:

Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните почему.

Задание 2. Что нас объединяет?

Задача: укрепление установившихся между членами группы отношений, создание чувства единения.

Подсказка педагогу: для выполнения задания потребуется мяч. «Посмотрите на нашу группу. Сколько в нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил мяч), бросить ему мяч и сказать: “Нас с тобой объединяет...” и назвать тот признак, который может быть общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: “Отлично”. В противном случае: “Я подумаю”. Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику группы с той же фразой».

Педагог сам начинает выполнение задания, следит, чтобы каждый принял в ней участие.

Задание 3. Бутылка молока.

Задача: научиться обнаруживать глубинные интересы, лежащие в основе конфликта.

Подсказка педагогу: это важное задание. Оно помогает подросткам понять, как можно регулировать конфликты таким образом, чтобы были удовлетворены скрытые потребности людей.

В этом упражнении вводится одна из важнейших идей теории регулирования конфликтов. Необходимо, чтобы ученики четко осознали разницу между столкновением позиций и поиском глубинных интересов. Возможно, потребуется посвятить несколько занятий ролевым играм, посвященным различным конфликтам и способам их решения, если участники конфликта выявляют свои глубинные интересы. Ученики могут разыграть ролевую игру перед группой, после чего вы обсудите со всеми, каковы были позиции и глубинные интересы каждого участника конфликта.

Слово педагога:

– Как правило, участники конфликта занимают различные позиции. «Это моя позиция», – говорит один. «А это моя позиция», – говорит другой. Обычно столкновение позиций очень трудно уладить, потому что ни одна из сторон не желает сойти со своей позиции. Как правило, позиции обеих сторон невозможно удовлетворить в равной мере. Кроме того, если один из участников конфликта и идет на какие-то уступки, он начинает испытывать неловкость, стыд либо чувствует себя морально слабее, чем его оппонент.

Конфликты решаются более эффективно, если их участники стремятся обнаружить глубинные интересы, лежащие в основе конфликта. В большинстве конфликтных ситуаций позиции участников конфликта несовместимы. Однако обычно участники конфликта имеют свои глубинные интересы; эти интересы можно удовлетворить. Поэтому решение конфликта может быть найдено, если его участники задумаются о глубинных интересах друг друга. Участники конфликта должны сообща подумать, каким образом можно удовлетворить глубинные интересы каждого из них.

Подсказка педагогу:

1. Прочтите вместе текст задания «Бутылка молока» на с. 63 рабочей тетради.
2. Обсудите с подростками, что такое позиции и глубинные интересы (желания).
3. Предложите подросткам самостоятельно ответить на вопросы, приведенные в рабочей тетради.
4. Обсудите с подростками их ответы, делая упор на различии между столкновением позиций и поиском глубинных интересов. Например, в этой истории позиция девочки заключалась в том, что она хочет бутылку молока. Ее глубинный интерес (истинное желание) заключался в том, что ей нужна была пустая бутылка для загородной прогулки.
5. Разделите подростков на пары и предложите им вспомнить или придумать конфликтную ситуацию (в семье, школе, общественных местах и т. д.).
6. Каждая пара проводит ролевую игру на тему выбранного конфликта, показывая, как можно решить конфликт, если его участники стремятся определить глубинные интересы друг друга.
7. Желающие показывают свои ролевые игры группе. После каждой сценки обсуждайте

те, какова была позиция каждого участника конфликта и в чем заключались его глубинные интересы.

Вопросы для обсуждения:

Что такое позиция?

Приведите пример столкновения, в котором каждый подросток придерживается своей позиции.

Что такое глубинные интересы?

Опишите конфликт, который подростки решают, выявляя глубинные интересы друг друга.

Задание 4. Мысли и чувства.

Задача: научиться определять различие между такими категориями, как отношения, эмоции и поведение.

Слово педагога:

– Вспомните свой последний спор. Как вы смогли уладить конфликт? Какие чувства вы испытывали? Что вы думали?

Наше поведение в значительной степени зависит от того, что мы думаем и чувствуем. Поэтому если мы вовлечены в какой-то конфликт и хотим его урегулировать, мы должны хорошо понимать свои мысли и чувства. Выражаясь образно, мы должны постараться разграничить то, о чем мы думаем, и то, что мы чувствуем.

Если мы лучше разберемся в своих чувствах и мыслях, то сможем понять мысли и чувства других. Такое взаимопонимание часто способствует тому, что мы принимаем другого человека. Как только мы научимся понимать, что чувствуют и думают разные люди во время конфликта, нам будет легче понять их поведение. Люди ведут себя по-разному в зависимости от того, что они думают и чувствуют. Следующий пример показывает, как важно понимать, что мы чувствуем и что думаем.

Лера разозлилась на свою мать. Девочке хотелось поиграть на улице, а мать не разрешила ей выходить, пока она не уберет свою комнату. Обычно когда Лера сердится, она начинает скандалить. Но сегодня Лера попыталась сначала разграничить свои чувства и мысли. Она чувствовала, что очень злилась на мать и была раздражена. При этом она думала, что хочет играть на улице. Что же чувствовала мама? Лера понимала, что мать ее любит и хочет, чтобы Лера жила в чистой и аккуратной комнате. Вместо того чтобы скандалить, Лера решила спокойно объяснить маме, что она чувствует. Мать посочувствовала ей. Мать гордилась тем, что Лера не начала скандалить, и помогла девочке убрать комнату. После этого Лера смогла пойти гулять. Эта ситуация помогает понять, как можно найти конструктивный выход из конфликта, проанализировав свои мысли и чувства.

Подсказка педагогу: можете подчеркнуть, что это пример того, как человек решил, что важно сохранить отношения. Для Леры ее отношения с матерью были важнее, чем «возможность идти своим путем».

1. Разделите подростков на группы по 4–6 человек.
2. Предложите подросткам открыть тексты задания «Мысли и чувства» на с. 64 рабочей тетради.
3. В каждой группе один подросток читает вслух первую ситуацию из материала «Что бы вы сделали?». Каждая группа обсуждает: 1) в чем сложность ситуации; 2) что должен думать ее главный участник и 3) что должен чувствовать ее главный участник.
4. Один из подростков группы записывает все идеи в таблицу «Мысли и чувства».
5. Группы повторяют задание еще с тремя ситуациями.
6. Когда все заполнят таблицу «Мысли и чувства», группы покажут всем свои ответы.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, в реальной жизни реакции всех подростков нашей группы в подобных ситуациях были бы одинаковыми или нет? Почему?

Каждый из нас обладает своими собственными мыслями и чувствами. Мы действуем по-разному в зависимости от того, что мы думаем и что мы чувствуем. Например, если мальчика ударили во время игры в футбол, что он сделает, если будет думать, что его ударили нарочно? Что мальчик будет делать, если подумает, что его ударили нечаянно?

Некоторые подростки считают, что если кто-то их ударил, как, например, ударили мальчика в приведенной ситуации, то он это сделал нарочно. Так ли это? Почему? Приведите примеры случаев, когда вы думали, что кто-то ударил вас специально, а потом узнали, что он это сделал случайно?

В чем различие между чувством и мыслью?

Когда подростки спорят со своими родителями, что больше влияет на их поведение, чувства или мысли? Почему?

Какие эмоции вы испытываете в конфликтной ситуации?

Какие мысли возникают у вас в конфликтной ситуации?

Почему важно знать свои мысли и чувства?

Задание 5. Моя эмоциональная собственность.

Задача: научиться четко формулировать свои чувства в необвинительной манере с помощью «я-предложений».

Слово педагога:

– Представьте, что вы сильно поссорились с другом. Прочитайте следующие два предложения и решите, какое из них поможет облегчить ваш спор:

1. «Ты меня никогда не слушаешь, ты совсем плохой друг!»
2. «Меня очень огорчает, что ты меня не слушаешь, потому что мне кажется, что ты меня не любишь».

Обратите внимание на то, что первое предложение может заставить вашего друга почувствовать себя так, как будто на него нападают, ему может показаться, что он должен защищаться. Это может нарушить общение. Во втором предложении вы берете на себя ответственность за свои собственные эмоции. Благодаря своей конструкции второе высказывание называется «я-предложением».

С помощью «я-предложений» мы можем показать, что владеем собственными мыслями и чувствами. Используя «я-предложения», мы не только берем на себя ответственность за собственные эмоции, но и выражаем себя таким образом, чтобы собеседнику не казалось, будто его оскорбляют или обвиняют.

«Я-предложения» могут быть очень полезны в конфликтных ситуациях. Принимая на себя ответственность за свою жизнь, мы иногда можем предотвратить возникновение или распространение конфликта. Используя в конфликтной ситуации «я-предложения», мы можем выразить свои мысли и чувства так, чтобы собеседник не чувствовал потребность защищаться.

Как использовать «я-предложения»? Нужно сказать, что вы чувствуете, и объяснить почему. Типичная конструкция с «я-предложением» выглядит так:

«Мне (эмоция), когда ты (делаешь что-то), потому что (причина)».

Вот несколько примеров высказываний с использованием и без использования «я-предложений».

Без использования «я-предложений»	С использованием «я-предложений»
Ты плохая мама!	Я очень разозлился, когда ты на меня кричала при моих друзьях
Почему ты разговариваешь с кем угодно, кроме меня?	Когда ты говоришь с другими, мне грустно, потому что со мной ты не говоришь

Подсказка педагогу: это умение может оказаться очень полезным для того, чтобы научиться выражать свои чувства и эмоции так, чтобы собеседник не думал, будто на него нападают. Чтобы научить подростков пользоваться

«я-предложениями», вам, возможно, потребуется немало усилий. Объясните подросткам, что слова «никогда» и «всегда» обостряют конфликтную ситуацию. Эти слова осуждают собеседника и мешают обсудить конкретную проблему. Можно привести в качестве примера такие утверждения: «Ты никогда меня не слушаешь» и «Ты всегда так говоришь».

1. Объясните подросткам, что такое «я-предложения», и в каких случаях они могут пригодиться.

2. Предложите подросткам заполнить пробелы в задании «Моя эмоциональная ответственность» на с. 64 рабочей тетради.

3. Разделите подростков на пары и предложите им показать друг другу свои ответы.

4. Обсудите со всеми записи. По желанию подростки могут говорить, как они изменили диалог.

5. Снова разделите подростков на пары. Предложите им разыграть сценки, показывающие типичные конфликтные ситуации из их жизни, и использовать в них «я-предложения», чтобы не дать конфликту разрастись.

Вопросы для обсуждения:

Что такое «я-предложения»?

Как могут пригодиться «я-предложения» в конфликтной ситуации?

Как вам понравилось использовать «я-предложения» в ходе ролевой игры?

Почему в споре нужно избегать слов «всегда» и «никогда»?

Задание 6. Вверх по лестнице.

Задача: научиться применять простую и четкую стратегию распознавания и ненасильственного регулирования конфликтов между людьми.

Слово педагога:

– Каждый из нас пытается решать конфликты определенным образом: одни действуют агрессивно, кричат и ругаются, другие отступают и сохраняют спокойствие. Но как нам распознать, что мы на пороге конфликтной ситуации? И какие есть полезные методики конструктивного регулирования конфликтов? Иными словами, как можно использовать динамику конфликта, чтобы удовлетворить свои потребности и не разрушить дружеские и партнерские отношения?

Описываемая стратегия включает в себя пять простых ступеней, в которых объясняется, как улаживать конфликты.

1. Необходимо распознать конфликт. Обычно сделать это можно, вспомнив, что мы чувствовали в конфликтных ситуациях раньше: сердце у нас билось быстрее, мышцы напрягались, мы чувствовали себя оскорбленными, испытывали гнев и другие эмоции. Например, Вера кричала на Анну, свою лучшую подругу; каждая из них утверждала, что она красивей, чем подруга. Внезапно Анна заметила, что чувствует себя не в своей тарелке: сердце ее бешено колотилось, руки дрожали, она была в ярости.

Вера поняла, что затеяла конфликтную ситуацию.

2. Мы должны думать о чувствах. Если мы не будем обращаться к своим чувствам, разрешить любую конфликтную ситуацию будет гораздо труднее. Мы можем спросить себя: что я чувствую в конфликтной ситуации? Почему? Что чувствует другой участник конфликта? Почему? В нашем примере Анна решила, что она очень рассержена и расстроена. Почему? Потому что Вера кричала на нее и грубо с ней обращалась. Затем Вера подумала о том, что чувствует Анна: вероятно, она рассержена и несколько расстроена. Почему? Вера решила, что ее подруга ревнует, потому что она и вправду красивей.

3. Мы определяем свои глубинные интересы и глубинные интересы другого участника конфликта. В нашем примере Вера начала думать о своих глубинных интересах. Она поняла, что чувствует: Анна стала уделять ей мало внимания и постоянно разговаривает с другими девочками. Она сказала Анне о своих глубинных интересах. В свою очередь Анна признала: ее огорчает то, что Вера больше не возвращается с ней вместе из школы. Глубинный интерес Анны тоже был связан с вниманием.

4. С помощью мозгового штурма мы определяем различные варианты решения конфликта. Иными словами, мы думаем о всех возможных способах дать всем людям, вовлеченным в конфликт, то, что они хотят. Для нас не важно, какими странными или нелепыми будут идеи: мы просто формулируем все идеи, которые придут в голову. С помощью мозгового штурма Вера и Анна определили, как можно удовлетворить глубинные интересы каждой из них. Одна из идей, которые пришли им в голову – это вместе обедать и вместе возвращаться домой из школы.

5. Мы выбираем и осуществляем решение, наилучшим образом удовлетворяющее глубинным интересам участников конфликта. Вера и Анна решили поступить в соответствии с одной из своих идей. Они договорились вместе обедать и вместе возвращаться домой из школы.

Пять ступеней решения конфликта легко запомнить и легко применять. Следующее упражнение знакомит подростков со стратегией и помогает им почувствовать, как ею можно пользоваться в повседневных конфликтах.

Подсказка педагогу: чтобы эта стратегия разрешения конфликтов стала составной частью подхода подростков к конфликтным ситуациям, вы сами должны попытаться внедрить ее в повседневную жизнь подростков. Для подростков вы являетесь очень сильной положительной моделью. Поэтому оказавшись в конфликтной ситуации по отношению к подросткам, явственно продемонстрируйте им, как можно использовать эту стратегию. Вместе с ними пройдите все пять ступеней.

Помните: для того, чтобы научиться пользоваться новой стратегией решения конфликтов, нужно время. Если вы не заметите мгновенных перемен в поведении подростков, будьте терпеливы и не теряйте надежду. Сначала пять ступеней стратегии могут показаться подросткам формальными. Однако постепенно они могут стать неотъемлемой частью поведения подростков в конфликтных ситуациях.

Чтобы помочь подросткам сделать пятиступенчатую стратегию разрешения конфликтов частью их обычного поведения в конфликтных ситуациях, полезно, если они как можно чаще будут проводить ролевые игры (например, раз в неделю). Ролевые игры должны показывать, как с помощью этой стратегии можно решать типичные конфликты, с которыми сталкиваются подростки. Чем чаще они будут встречаться с пятиступенчатой стратегией разрешения конфликтов, тем больше вероятность, что впоследствии смогут вспомнить и применить ее.

1. Прочитайте вслух текст задания «Вверх по лестнице» на с. 65 рабочей тетради. Объясните каждую ступень стратегии разрешения конфликтов.

2. Разделите подростков на пары.

3. В этом задании один подросток в каждой паре будет отцом или матерью, а другой – ребенком.

4. Попросите всех подростков внимательно послушать. Объясните: «Разгорелся конфликт между подростком и его отцом (или матерью). Пятница. Уроки в школе закончились. Отцу (матери) кажется, что подросток занимался меньше, чем нужно. Поэтому они хотят, чтобы он сидел дома и делал домашнее задание. Но подросток устал: он занимался целый день. Его друзья гуляют в парке, и он хочет погулять с ними. Между родителем и подростком возник конфликт».

5. Прочитайте этот сценарий еще раз, чтобы каждый мог четко понять, в чем суть конфликта.

6. Разыграйте конфликт в парах. Подростки должны пытаться решить конфликт, двигаясь по ступеням, выделенным в рабочей тетради.

7. Разрешив конфликт, подростки каждой пары меняются ролями (ученик, который был подростком, станет одним из родителей, и наоборот).

8. Подростки могут обдумать другие конфликты, с которыми они сталкивались, и провести ролевую игру. Важно, чтобы они научились вводить в ролевую игру пятиступенчатую стратегию разрешения конфликтов.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства могут помочь понять, что вы находитесь в конфликте с родителями или кем-то, кого вы любите?

В конфликтной ситуации мы хотим удовлетворить свои потребности. Мы хотим получить то, что мы хотим. Но почему мы должны также желать удовлетворения потребностей другого человека?

Подсказка педагогу: на этот вопрос трудно ответить. Вы можете объяснить:

1) что когда мы помогаем другим, мы становимся более заботливыми;

2) конфликт дает людям возможность выразить себя и получить то, что они хотят. Но если бы никто ни с кем не делился – если бы все жадничали, – никто никогда не получил бы то, что он хочет.

Конфликты какого рода возникают между детьми и родителями?

Что чувствуют дети, когда ссорятся с родителями?

Что чувствуют родители, когда ссорятся с детьми?

Почему родители спорят с детьми?

Чего они хотят от своих детей?

Почему дети спорят с родителями?

Чего они хотят от своих родителей?

Каким образом и родители, и дети могут удовлетворить свои потребности?

Подсказка педагогу: при проведении обсуждения будьте осторожны: оно может оказаться весьма полезным и важным для подростков, но при этом вызвать очень сильные эмоции. Например, подростки могут высказать возмущение и обиду на родителей. Предоставьте подросткам возможность свободно высказаться. Вместе с тем добивайтесь, чтобы они отдавали себе отчет в своих чувствах. Например, если подросток сердито говорит о своих родителях, скажите ему: «Похоже, ты очень сердисься». Помогите подросткам определить свои чувства, признать их и взять на себя ответственность за них. При этом подчеркните, что изучение и использование пятиступенчатой стратегии разрешения конфликтов вместе с родителями должно помочь укрепить или восстановить отношения в семье.

Если обсуждение окажется очень напряженным (или слишком легким), можно задать подросткам вопросы о том, насколько важны отношения в семье и насколько важна семья.

Задание 7. Как обсуждать разногласия, не ссорясь.

Задача: освоить навык ненасильственного регулирования конфликтов между людьми.

Слово педагога:

– В спорах часто сложно отстоять свою позицию, сохранить спокойствие и не выйти на конфликт с собеседником. Вот пять советов, которые помогут выйти победителем из любых переговоров и при этом избежать конфликтов.

1. Промолчите.

То, что вы с кем-то не согласны, не означает, что вам нужно об этом говорить. Единственный повод обсуждать разногласия – если это отправная точка, с которой начинаются переговоры. Но если ваше намерение состоит в том, чтобы выиграть спор, доказать, что другой человек не прав, или во что бы то ни стало убедить его в вашей точке зрения, ваш разговор превратится в упорный, гневный спор.

При этом важно помнить, что некоторые точки зрения слишком укоренились в обществе и спорить с ними бесполезно. Вряд ли вы сможете изменить мнение человека, который отказывается носить маску спустя 9 месяцев после пандемии, как бы вы ни старались.

Но если вы все равно не можете молчать, а уход от спора заставляет вас злиться, примите совет: «Сядьте, успокойтесь, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Сосредоточьтесь на своем сердце. Продолжайте, пока остаточный гнев не рассеется».

2. Выслушайте своего собеседника.

Часто хочется начать обсуждение с объяснения своей позиции. Но сначала следует послушать то, что скажет ваш собеседник. Если вы не знаете, что происходит в его сознании, жизни, отношениях, в чем состоит его личный опыт, как можно прийти к решению?

Поэтому наберитесь терпения и просто выслушайте, пока не поймете, что важно для вашего оппонента. Этот шаг снижает вероятность, что ваши разногласия перерастут в ожесточенный спор.

3. Изучите ценности другого человека.

Один из наиболее эффективных способов начать конструктивный диалог – спросить собеседника, что для него наиболее значимо. В разговоре очень важно понять основные убеждения другого человека и поделиться своими, и это – более глубокие материи, чем вопросы религии или политические убеждения.

4. Сделайте паузу, прежде чем ответить.

После того как вы выслушали собеседника, можно поддасться сильному искушению тут же ввязаться в спор. Вместо этого сделайте паузу. Быстрая реакция продиктована вашим эго, она может вылиться в манипуляции или игру в жертву. Вместо этого лучше подождать, чтобы отпустить первую реакцию, и ответить собеседнику, задействуя свою пронизательность, интуицию, творчество и подлинную целостность.

5. Не поддавайтесь черно-белому мышлению.

Черно-белое мышление – это ошибка в мышлении человека, при котором он видит либо позитивные, либо негативные аспекты ситуации. «Ты либо со мной, либо против меня» – такая позиция может обострить любой конфликт.

Но истина всегда в том, что абсолютное большинство вопросов и ситуаций сложнее, чем примитивное деление на черное или белое, добро или зло. Всегда можно найти более тонкие нюансы и аспекты, в которых вы можете найти что-то общее со своим оппонентом и прийти к решению.

Подсказка педагогу: в процессе представления советов обсуждайте с подростками, в каких ситуациях и как его можно использовать. При необходимости можно разыграть ситуации на отработку навыков бесконфликтного общения, основанных на представленных выше советах.

Задание 8. Слепой и поводырь.

Задача: формирование доверия к окружающему миру.

Подсказка педагогу: участники игры делятся на пары; один человек закрывает (или ему завязывают) глаза – он слепой, второй – его поводырь. Задача слепого – бродить по классу куда ему вздумается; задача поводыря – обеспечить его безопасность, голосом или прикосновениями руководя действиями слепого, но не отбирая у него инициативы.

Задание можно усложнить, предложив поводырям не просто следить за слепыми, но и самим активно участвовать в игре: описать окружающую обстановку; познакомить своих слепых друг с другом или с другими поводырями; поиграть со слепыми в какую-нибудь игру и так далее. Через 5–7 минут слепые и поводыри меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Как чувствовали себя слепые и поводыри, кому в какой роли было легче?

Легко ли было доверять поводырю?

Что способствовало, а что мешало доверию?

Задание 9. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 66 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 15. Я И МОЯ СЕМЬЯ

Цель и основные задачи: осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки; развитие представления о роли близких в жизни человека; формирование убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни.

Основные понятия: семья, взаимодействие, поддержка, ролевые ожидания.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога: становление ребенка, его развитие, формирование личности, как известно, во многом зависит не только от материального положения, но и состояния нравственно-психологического климата той семьи, в которой он живет. Семья – один из важнейших социальных институтов общества. Именно в ней ребенок подготавливается к жизни, приобретает первые и самые глубокие социальные идеалы, здесь закладывается характер человека, его привычки, мировоззрение, фундамент его гражданской ответственности. Семья традиционно передает детям социальные, культурные и нравственные ценности и опыт, воспитывает в них трудолюбие и духовность. Здесь познаются такие понятия, как отцовство и материнство, семейные отношения и традиции. Наша жизнь не всегда стабильна и спокойна, иногда в нее вторгаются отчаяние, трудности. Любые испытания становятся легче, если человека поддерживают близкие и родные ему люди.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие как детей, так и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, от их усилий зависит, будет он благоприятным или неблагоприятным.

Так, для благоприятного психологического климата семьи характерны следующие признаки:

- 1) сплоченность;
- 2) возможность всестороннего развития личности каждого ее члена;
- 3) высокая доброжелательность членов семьи друг к другу;
- 4) чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности;
- 5) гордость за принадлежность к своей семье;
- 6) ответственность.

В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям – еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Когнитивный компонент работы направлен на гармонизацию внутрисемейных отношений и предполагает, что подросток осознает эти отношения как важные для развития личности. Подростки понимают важность сопереживания и построения удовлетворительных, доверительных отношений с родными; знают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках. Они осознают важность ответственности за свою семью, знакомятся с факторами семейных конфликтов, развивают аналитическое и стратегическое мышление.

В процессе работы развиваются позитивное мышление и позитивное восприятие других, подростки учатся осознанию важности мыслительной и поведенческой гибкости во взаимодействии с окружающими, умению изыскивать в другом человеке то, что может привлечь, воодушевить, умению видеть позитивные качества.

Эмоциональный компонент предполагает развитие в процессе работы умения сопереживать, испытывать искренний интерес к другому, получать удовольствие от общения с семьей, осознавать и преодолевать чувство одиночества, учиться принимать похвалу, развивать умение радоваться комплиментам. В процессе работы подростки учатся спокойному отношению к внутри-семейным трудностям.

Поведенческий компонент предполагает, что подросток умеет строить доверительные отношения внутри семьи; умеет сопереживать, активно слушать, уступать. В процессе работы подростки учатся приемам, позволяющим проявлять открытость для внутрисемейного общения, устанавливать и поддерживать контакты, достигать компромисса, быть хорошим слушателем. Подростки учатся саморегуляции, осваивают умение изменять свой образ мышления и способ действий, учатся формулировать свои чувства в необвинительной манере с помощью «я-высказываний».

Слово педагога:

– У каждого человека есть безусловные ценности – то, что при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать и отстаивать. В разные времена у разных народов эти ценности могут отличаться, но есть одна ценность, которая значима для любого народа в любое время – это семья. Ученые считают, что человек стал настоящим человеком, когда сформировалась семья. Именно в семье человек получает любовь и заботу, первые уроки доброты и ответственности, именно семья становится для человека, потерявшего себя, опорой и надеждой на возрождение.

Таким образом, семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любить, заботиться и уважать друг друга.

Задание 1. Генеалогическое древо.

Задача: способствовать формированию идентификации личности подростка со своей семьей.

Слово педагога:

– Откуда мы родом? Где наши корни? Что такое корни? Корни – это то, что дает нам поддержку. Откройте задание «Генеалогическое древо» на с. 67 рабочей тетради.

Подсказка педагогу: подросткам предлагается изобразить генеалогическое древо своей семьи, представив себя стволом дерева, а родителей, бабушек, дедушек – корнями. Сколько уровней корней (поколений семьи) может нарисовать каждый из присутствующих? Нужно написать имена тех родственников, которых подростки вспомнят.

В ходе обсуждения задания делается вывод, почему семья – это наши корни. Оказывается, это именно она дает нам поддержку, уверенность в том, что мы кому-то нужны.

Задание 2. Тест «Моя семья».

Задача: определение принадлежности подростка к его семье и внутри-семейных отношений

Слово педагога:

– Откройте задание «Моя семья» на с. 67 рабочей тетради. Самостоятельно ответьте на вопросы теста.

– Опишите и проанализируйте вашу семейную ситуацию и семейные отношения (по желанию).

Задание 3. Семейные трудности.

Подсказка педагогу: необходимо обсудить с подростками вопросы: каковы наиболее распространенные трудности в отношениях подростков и родителей? По результатам обсуждения составляется список семейных трудностей, который фиксируется на доске. Желательно, чтобы трудности формулировались детально: непонимание со стороны родителей может оказаться и запретами смотреть телевизор допоздна, и отсутствием у родителей времени поговорить о делах.

Задание 4. Копилка советов.

Подсказка педагогу: подросткам предлагается подготовить советы родителям по преодолению жизненных трудностей их детьми. Подросткам раздаются листочки бумаги. Подписывать их не нужно. На каждом листочке – один совет. Все листочки собираются в корзину, перемешиваются. Педагог вытягивает советы, зачитывает подросткам. Обсуждение. Составление «Копилки советов», которая фиксируется в задании «Копилка советов» на с. 68 рабочей тетради.

Задание 5. Фразы.

Подсказка педагогу: подросткам предлагается порассуждать над некоторыми фразами великих людей (задание «Фразы» на с. 68 рабочей тетради).

Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует много жертв (П. Буаст).

Плох тот воспитатель детей, кто не помнит своего детства (М. Эбнер-Эшенбах).

Бранью достигается лишь одна треть, любовью и уступками – все (Ж. П. Рихтер).

Вопрос для обсуждения:

Могут ли такие отношения, которые заключены в словах великих людей, привести к жизненным затруднениям?

Задание 6. Я горжусь.

Подсказка педагогу: попросите подростков закрыть глаза и представить большой лист бумаги, на котором красивыми большими буквами написано: «Я горжусь тем, что в моей семье...». После того как участники внимательно рассмотрят красивые буквы, предложите им открыть задание «Я горжусь» на с. 68 рабочей тетради и дописать это предложение, а затем рассказать, что удалось дописать.

Задание 7. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

Откройте задание «Рефлексия» на с. 68 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 16. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

Цель и основные задачи: формирование навыков асертивности, влияния на убеждения других; анализа влияния сверстников и средств массовой информации; ведения переговоров и предупреждения конфликтов; навыков настойчивости.

Основные понятия: асертивность, влияние, противостояние влиянию, права, ответственность.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Информация для педагога: цивилизованное психологическое влияние понимается как умение проявлять компетентность в управлении окружением, контролировать всю внешнюю деятельность, эффективно использовать представляющиеся возможности, улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Психологическое влияние связано с асертивностью – способностью человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав другого человека.

Когнитивный компонент работы состоит в формировании у подростков понятий «асертивность», «влияние», «границы». Они осознают важность ответственности за свою жизнь, самостоятельности в принятии решений, знакомятся с факторами семейных конфликтов, развивают аналитическое и позитивное мышление. Слова «ответственно относиться к собственной жизни» означают готовность подростков отвечать за собственные действия и поступки, понимая, что любые решения имеют те или иные последствия, а также развитие навыков саморегуляции в рамках культурных ограничений, которые человек не может контролировать.

Эмоциональный компонент в области психологического влияния понимается как умение контролировать эмоциональную окраску своей повседневной деятельности, улавливать и регулировать эмоции, сопровождающие в процессе реализации личных потребностей и достижения целей. В процессе работы подростки учатся получать удовольствие от того, что справляются с текущими делами, преодолевать негативные переживания по поводу того, что не успевают сделать все намеченное, учатся спокойному отношению к требованиям повседневной жизни.

Поведенческий компонент в области психологического влияния означает, что подростки осваивают умения добиваться желаемого конструктивными способами, преодолевать трудности на пути реализации целей, повышают уровень компетентности в

управлении окружением, учатся контролировать внешнюю деятельность, эффективно использовать представляющиеся возможности, осваивают техники аргументированного отказа в ситуации выбора (соглашение, обещание, альтернатива, отрицание, конфликт), учатся формулировать свои чувства в необвинительной манере с помощью «я-высказываний».

Слово педагога:

– Влияние – процесс, во время которого происходит изменение поведения, чувств, эмоций или мнения индивида вследствие того, что совершают в его отношении другие люди, в том числе в результате целенаправленного воздействия и манипулирования. Влияние может принимать разные формы и может быть принято в рамках общественного договора, может иметь форму давления, быть поводом и результатом послушания, руководящего воздействия, убеждения, а также результатом маркетинга.

Аргументация – стратегия цивилизованного психологического влияния, задачей которой является увеличение (или уменьшение) приемлемости спорной точки зрения для собеседника посредством приведения ряда взаимосвязанных доводов, направленных на доказательство (или опровержение) этой точки зрения перед рациональным арбитром.

Задание 1. Самопроверка.

Задача: диагностика уровня психологического влияния (на основе методики К. Рифф).

Слово педагога:

– Откройте задание «Самопроверка» на с. 69 рабочей тетради. Определите уровень выраженности изучаемого явления.

Вопрос для обсуждения:

Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните почему.

Задание 2. У меня есть право.

Задача: овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Слово педагога:

– Давайте поговорим о наших правах. Назовите какое-либо свое право, например: «У меня есть право ездить на велосипеде». Главное условие – чтобы названное право не нарушало права других людей.

Подсказка педагогу: возможно, во время задания появятся споры по поводу того, нарушает ли какое-нибудь конкретное право права других. Необходимо дать возможность обсудить этот вопрос, однако нельзя затягивать споры. Будет очень неплохо, если в результате споров подростки придут к мысли, что любое право так или иначе должно быть обеспечено соответствующими обязанностями самого заявителя права или других людей.

Слово педагога:

– Непременным условием реализации прав личности является то, что эти права не должны нарушать права других. Что вы думаете о том, кто часто нарушает права других людей? Как к нему будут относиться? Что с ним будет происходить? Как он сам будет относиться к себе?

Подсказка педагогу: следует привлечь внимание подростков к тому, что находящиеся в отчуждении от общества люди не чувствуют себя достаточно уверенными в себе. Предложите подросткам вспомнить ситуации, когда им приходилось чувствовать осуждение со стороны окружающих, и описать свои чувства в тот момент.

Слово педагога:

– В жизни реализация прав личности часто затруднена тем, что для этого нам надо от-

казаться делать что-то нежелательное или ненужное для себя. Давайте потренируемся в том, как реализовывать свои права. Попросите вашего соседа слева оказать какую-нибудь услугу. Просьба может быть о любой услуге, самой пустячной. Но в этом задании будет подвох: сосед должен обязательно отказать, но отказать мягко. Таким образом он реализует свое право на отказ от того, что ему самому не нужно. Причину отказа объяснять не нужно.

Подсказка педагогу: необходимо, чтобы все подростки могли попросить и отказать. После завершения дайте возможность подросткам высказаться о своих чувствах и ощущениях.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствовали, когда просили о чем-нибудь: уверенно или неуверенно?

Как вы себя чувствовали, когда встречали отказ?

Как вы себя чувствовали, когда вас о чем-нибудь просили?

Как вы себя чувствовали, когда сами отказывали?

Как вы себя чувствовали, когда очередь переходила к следующему участнику?

Задание 3. Противостоять давлению.

Задача: овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора, противостояния групповому давлению.

Слово педагога:

– Попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п. называются давлением. Особенно трудно сопротивляться групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

Вопросы для обсуждения:

Оказывали ли на вас давление?

При каких обстоятельствах это было?

Как вы поняли, что на вас оказывается давление?

Какие чувства вы при этом испытывали?

Как вы вышли из данной ситуации?

Слово педагога:

– Существуют различные виды давления. Вот они:

- лесть,
- шантаж,
- уговоры,
- угрозы, запугивание,
- насмешки,
- похвала,
- подкуп,
- подчеркнутое внимание,
- призыв «делай как мы»,
- обман.

Очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются воздействовать раз-

ными способами давления. Давайте потренируемся в определении различных способов группового давления. Разделитесь на подгруппы и разыграйте предложенные ситуации. Задача всей группы – определить, какие виды группового давления использовались.

Ситуации для разыгрывания в подгруппах:

1. После игры в футбол старшие ребята говорят Коле, что он молодец, отлично играет, вообще свой парень, и предлагают отметить окончание игры и успешно забитые Колей голы тем, что пойдут и выпьют пива.

2. Ребята под угрозой расправы требуют у Саши денег (он должен их принести из дома).

3. Одноклассники уговаривают Игоря пойти к нему домой, чтобы поиграть на его новом компьютере.

Вопрос для обсуждения:

Как вы думаете, какие качества человека могут помочь сопротивляться групповому давлению?

В конце ведущему необходимо подвести дискуссию к следующим выводам:

- навыки отказа могут помочь сопротивляться групповому давлению;
- уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними.

Давайте потренируемся в отработке навыков отказа и противостояния групповому давлению. Пусть в круг выйдет доброволец, а все в группе по очереди будут стараться убедить его сделать то действие, которое я назову. Задача добровольца – прибегать к различным способам отказа и суметь противостоять групповому давлению.

Предложенных ситуаций должно быть несколько, например:

- попытки уговорить прогулять урок;
- пойти на позднюю дискотеку, не заручившись согласием родителей;
- уехать с друзьями на дачу кого-то из них, не имея возможности позвонить оттуда домой;
- принять участие в рискованном мероприятии (например, прыгнуть с моста в реку).

Вопросы для обсуждения:

Какие способы отказа были использованы?

Какие из них оказались наиболее эффективными в данном случае и почему?

Подсказка педагогу: с приемами отказа мы познакомились в задании «Отказ» занятия 3 «Психическое здоровье и психологическое благополучие». Обсуждение необходимо, чтобы подростки активно обсудили и лучше запомнили эти приемы. Задача педагога – стимулировать активность подростков и подсказать, как лучше использовать те приемы, которые им кажутся не слишком эффективными. Следует подчеркнуть, что их намного легче использовать, обладая знаниями и уважая себя и окружающих.

Ролевые игры

Следует отобрать необходимое количество актеров соответствующего пола и раздать им роли.

Главный герой имеет право применять все способы отказа, записанные на ватмане, за исключением способа 8. Если главный герой попадает в затруднительную ситуацию и не знает, чем возразить в ответ на назойливые предложения, он имеет право обратиться за помощью к группе. Остальные действующие лица имеют право говорить и делать все, что вздумается, их цель – подчинить главных героев.

1. Антон, Стас, Максим и Паша идут на дискотеку. Максим уже много раз выпивал, когда

был на дискотеке, и предлагает друзьям и сегодня купить по паре бутылок пива. Он считает, что так будет веселее. Стас и Паша сразу же согласились. Антон один раз пробовал пиво, и ему не понравилось. Он уверен, что пиво и любой другой алкоголь вредны для здоровья. Кроме того, дома его будет встречать мама, и она может понять, что он выпил. Однако Стас, Максим и Паша продолжают уговаривать его.

2. Даша и Жанна познакомились с тремя мальчиками: Сергеем, Лешей и Женей. Мальчики на два года старше их. Леша пригласил девочек вместе со всей компанией домой на день рождения. На дне рождения ребята сразу же стали предлагать девочкам вино. Жанна не знает, как быть: с одной стороны, ей страшновато, а с другой – не хочется выглядеть перед мальчиками смешной. Даша боится, что от вина можно опьянеть, потерять контроль, а тогда могут случиться неприятности. Кроме того, у нее дома вообще выпивают очень редко и с неодобрением отзываются об алкоголе, а отец крайне неуважительно относится к пьяным.

Вопросы для обсуждения:

Почему окружающие хотели заставить главных героев употреблять алкоголь?

Какие чувства испытывали главные герои?

Какие чувства испытывали их оппоненты?

Что могло бы произойти потом, если бы главные герои отказались употреблять алкоголь?

Что могло бы случиться потом, если бы главные герои согласились употреблять алкоголь?

Как еще могли поступить главные герои, чтобы избежать приема алкоголя?

Задание 4. Могу ли я сказать нет?

Задача: формирование и отработка умения и навыка отказа как формы противостояния внешнему давлению; преодоление страха, тревоги, напряжения.

Слово педагога:

– Давайте учиться сопротивляться. Будем учиться грамотно отказывать, когда в этом есть необходимость, учиться сопротивляться и противостоять негативному внешнему давлению.

Педагог произносит: «Давайте отправимся на прогулку в лес». Подростки должны ответить отказом.

Виды отказов:

«Я не могу отправиться в лес, потому что у меня нет подходящей одежды»

«Я не буду себя чувствовать уверенно в лесу с тобой».

«Я не люблю гулять в лесу».

Давайте проанализируем ваши ответы.

Что означает первый отказ: «Я не могу отправиться в лес, потому что у меня нет подходящей одежды»? Правильный ответ: обстоятельства. Первый отказ означает, что у человека есть обстоятельства, которые ему мешают пойти на прогулку. Другими словами, отказ направлен на внешние обстоятельства.

Что означает второй отказ: «Я не буду себя чувствовать уверенно в лесу с тобой»? Правильный ответ: говорит о настоящих чувствах человека по отношению к ведущему, о недоверии или неприязни к нему. Во втором отказе речь идет о чувствах человека, и еще второй отказ направлен на самого предлагающего. Может ли такой ответ вызвать конфликт? Почему? Да, лучше просто сказать о своих чувствах, эмоциях в данный момент, не переходя на личности. В таких случаях отказ кто-то может расценить как оскорбление.

Что означает третий вариант ответа: «Я не люблю гулять в лесу»? Правильный ответ: означает чувства и желание человека, к которому обратились с предложением. Такой отказ говорит о чувствах и желаниях человека относительно прогулки в данный момент.

Можно сказать, что третий ответ направлен на само предложение.

Давайте усложним задание. Каждый из вас придумывает свой вариант отказа.

Вопросы для обсуждения:

Было ли трудно отказать?

Как вы думаете, почему?

Ознакомьтесь с вариантами отказа, предложенными в памятке (задание «Могу ли я сказать нет?» на с. 70 рабочей тетради).

Давайте поработаем с памяткой. Разделитесь на пять групп. На доске висит лист с пятью заданиями. Каждая группа получает свой номер задания и соответствующий вариант отказа из памятки. Проинсценируйте ситуации, записанные на доске.

Ситуации:

1. Одноклассник просит тебя дать ему телефон, чтобы позвонить.
2. Одноклассник просит разрешения покурить у тебя дома.
3. Одноклассник просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
4. Одноклассник предлагает выпить пива за компанию.
5. Одноклассник просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Задание 5. Нейтрализация морализаторства.

Задача: развитие способности нейтрализовать морализаторство со стороны собеседника (так называемой позиции родителя в транзактном анализе).

Подсказка педагогу: педагог вводит основные понятия транзактного анализа: «позиция ребенка», «позиция взрослого» и «позиция родителя». Приводит примеры того, как в общении проявляются эти позиции. Более подробно рассматривается «позиция родителя»: склонность морализаторствовать, делать упор на должностное, апеллировать к неким «общечеловеческим ценностям», большинство из которых – выдумка самого собеседника.

Примеры суждений, по которым можно судить о наличии «родительской позиции» у собеседника:

- «Надо всегда говорить только правду»,
- «Нужно заботиться об интересах коллектива»,
- «Надо уважать старших»,
- «Мужчина должен хорошо зарабатывать»,
- «Мужчины не плачут»,
- «Женщина должна хорошо выглядеть»,
- «Женщина должна уметь готовить»,
- «Ты должен использовать все возможности, чтобы заработать деньги»,
- «Что делаешь – всегда делай хорошо»,
- «Начальник не должен показывать слабинку».

Упражнение состоит в том, чтобы научиться грамотно и уверенно опровергать такого рода максимы. Педагог приводит пример:

– Если кто-то говорит: каждая женщина должна уметь готовить, что я могу сказать в ответ? Например, что многие деловые женщины вообще не умеют готовить. Если у них есть время, они его тратят на воспитание детей, самообразование, отдых, а едят в кафе и ресторанах. Если кто-то говорит: начальник никогда не должен показывать подчиненным слабинку, что ему можно возразить? То, что подчиненные, зная слабые

стороны начальника, будут более ценить его сильные качества.

Педагог предлагает участникам высказать по одной такой максиме. Остальные участники должны предлагать варианты нейтрализации этих суждений. Чем больше будет таких вариантов, тем лучше.

Вопросы для обсуждения:

Как нейтрализовать морализаторство и при этом не обидеть собеседника?

Каковы общие схемы нейтрализации максим?

По последнему пункту сам собой напрашивается ответ: в целом согласиться с собеседником, но заметить, что есть целый ряд исключений («Да, я согласен, что надо уважать старших, но бывают такие случаи, когда надо пойти наперекор мнению старшего, он сам потом будет вам в этом благодарен»).

Задание 6. Жертва и ответственность.

Задача: научить отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Подсказка педагогу: для начала попросите подростков ответить на вопрос: «Чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы?» Главное отличие – ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах. Затем предложите разделить на пары, в которых каждый должен описать какую-то историю из своей жизни сначала с позиции жертвы, а потом с позиции ответственного человека. Для примера расскажите свою историю, используя эти позиции. Попросите участников поделиться чувствами, которые они испытывали в каждой из этих ролей.

Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет это делать за нас. Но вот в чем парадокс: если мы выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас.

Задание 7. Алые паруса.

Задача: примерить на себя роли жертвы и ответственного человека.

Подсказка педагогу: предложите подросткам разделить на две группы – «Ассоли» и «Греи». Для тех, кто не читал книгу А. Грина «Алые паруса» или забыл ее, напомните содержание. «Ассоли» рассаживаются в разных местах класса – каждая «Ассоли» ждет своего «Грея». Ассоли – девушка скромная, необщительная, мечтательная; она не знает про приготовления Грея – поэтому «Ассоли» сидят, повернувшись лицом к стене, не общаются, ни с кем не разговаривают. «Греям» предстоит нарисовать корабли с алыми парусами. Корабли должны быть очень красивыми. Когда «Греи» закончат работу, дайте им сигнал, чтобы они подошли к своим «Ассолиям» и подарили им рисунки.

Намеренно не говорите, сколько будут делать корабли «Греи», чтобы у «Ассолей» сложилась неопределенность времени ожидания.

После этого «Ассоли» делятся своими впечатлениями. Чаще всего говорят, что было скучно, время тянулось бесконечно, было завидно, что «Греям» так интересно, и т. п. Затем впечатления делятся «Греями». Вывод: в жизни происходят похожие процессы. Люди делятся на Ассолей и Греев. Ассоли (независимо от пола) ждут, что счастье и успех придут без каких-либо усилий или кто-то вдруг захочет их осчастливить. Греи предпочитают делать свою судьбу, успех и счастье сами. И те и другие поступают так, как считают нужным. Хотя при активной позиции возможностей больше. Но разница не только в жизненной позиции, она еще и в ответственности, которую принимает или не хочет принимать на себя человек. Ассоли передала всю ответственность за свое счастье какому-то неизвестному ей принцу, который должен приплыть на корабле с алыми паруса-

ми и забрать ее неведомо куда. Представьте себе, что было бы с ней, если бы принц не приплыл, а она – ответственный человек? Присмотритесь и не будет жаловаться на судьбу. А если безответственный? Обвинит всех и превратится в жертву судьбы. А что значит активная позиция Грея? Он действует самостоятельно, сам принимает решения. Если он ответственный человек, то в случае неудачи примет свою ошибку и постарается как-то исправить ситуацию. Если безответственный – обвинит во всем Ассоль, отца, который не смог ее воспитать, свою судьбу, ветер, который не туда занес, но только не себя. В случае неудачи виноватых нет. Каждый поступал в соответствии со своим мировоззрением и способом действовать. Кто ответственен за случившееся? Оба. Каждый выбрал сам, что и как ему делать.

Задание 8. Требования среды.

Задача: осознание половых различий; развитие эмпатии.

Подсказка педагогу: на двух больших листах бумаги изображены контуры девушки и юноши. После этого группа девочек собирается вокруг своего контура («контурная карта девочек»), а группа мальчиков – вокруг своего контура («контурная карта мальчиков»), по очереди или все вместе пишут с обратной стороны «контурных карт» требования, которые предъявляет социальная среда к мальчикам и девочкам. Затем группы меняются «картами» и пишут внутри контура основные, востребованные средой черты характера и внешние данные современного юноши и современной девушки.

Вопросы для обсуждения:

Каковы требования среды к поведению и внешнему виду современных юношей и девушек?

Реальны они или нереальны?

Какие существуют расхождения между требованиями среды и реальностью?

Какие есть резервы совершенствования?

Когда не совпадают требования и реальность, что должны делать молодые люди?

Задание 9. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 71 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАНЯТИЕ 17. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

Цель и основные задачи: завершение работы в группе; получение участниками занятий обратной связи; повышение уровня доверия и сплоченности внутри группы; создание позитивной атмосферы для дальнейшего развития участников занятий; прощание.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, шариковые ручки, памятка правил поведения на тренинге, доска, мел.

Когнитивный компонент работы. В процессе работы у подростков развивается критическое, аналитическое, синтетическое и стратегическое мышление. Подростки подводят итоги проведенной работы, систематизируют полученные знания, рассматривают возможность приобретенных навыков для использования в дальнейшей жизни, развивают временную перспективу.

Эмоциональный компонент работы отражается в формировании способности дать

обобщенную оценку проведенной работы с позиции полезности и возможности применения в жизни. Подростки учатся выделять как позитивные, так и негативные стороны в своей оценке, учатся конструктивно критиковать.

Поведенческий компонент работы отражается в расширении поведенческого репертуара подростков как в обычной жизни, так и в ситуации кризиса. Подростки учатся вербализовать и анализировать свои переживания и отношения.

Слово педагога:

– Сегодня у нас заключительное занятие факультатива. Давайте подведем итоги, проверим, какие позитивные изменения произошли в вас, стали вы компетентнее в обычных жизненных и кризисных ситуациях.

Задание 1. Самодиагностика «Знаете ли вы себя?»

Слово педагога:

– Откройте задание «Знаете ли вы себя?» на с. 72 рабочей тетради. Оцените ваши знания о себе по пятибалльной системе. Пятерка ставится за отличное знание о себе, единица – за его отсутствие. Подсчитайте сумму поставленных вами баллов – это показатель уровня ваших знаний о себе.

Задание 2. Колесо успеха.

Слово педагога:

– Откройте задание «Колесо успеха» на с. 72 рабочей тетради. Впишите в колесо качества, которые необходимы вам, чтобы быть сильным, здоровым, счастливым и успешным. Затем мы обсудим эти качества.

Задание 3. Мое будущее.

Слово педагога:

– Откройте задание «Мое будущее» на с. 72 рабочей тетради и продолжите начатые предложения.

Задание 4. Чемодан.

Слово педагога:

– Один из участников – отъезжающий – выходит из класса, другие начинают «собирать ему чемодан» в дорогу: пишут список положительных качеств, которые группа особенно ценит в этом человеке, которые помогут ему в преодолении трудностей, которые могут встретиться на его жизненном пути. Но отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге. Затем отъезжающему зачитывается весь список. Процедура повторяется до тех пор, пока все участники не ознакомятся со списками своих качеств.

Задание 5. Коллаж.

Подсказка педагогу: подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные яркие события.

Задание 6. Итоговая анкета.

Подсказка педагогу: подросткам предлагается заполнить итоговую анкету, представленную на с. 74 рабочей тетради.

Задание 7. Рефлексия.

Задача: выяснить степень удовлетворенности подростков занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Слово педагога:

– Откройте задание «Рефлексия» на с. 73 рабочей тетради. Определите степень своей удовлетворенности проведенным занятием.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое благополучие личности, понимаемое как достижение гармоничности и целостности личности, зависящее от компетенций (наличия ясных целей, наличия ресурсов для достижения целей, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций), является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Психологическое благополучие личности подростка связано с адаптацией и социализацией. В современной ситуации особенно важно научить подростков поддержанию активного динамического баланса между личностью и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов, что приведет их к позитивным результатам и во взрослой жизни. Компетентность в решении задач подросткового возраста, основанная на приобретении необходимых для этого жизненных навыков, позволит существенно повысить уровень психологического благополучия личности подростка и укрепить психическое здоровье, и, тем самым, облегчит переход от детства к взрослой жизни.

Жизненные навыки как способность к адаптации и практике профилактического поведения, включены в группу психосоциальных компетенций и навыков межличностного общения. Они помогут подросткам принимать информированные решения в сложных ситуациях, решать проблемы, мыслить критически и творчески, эффективно общаться, строить здоровые взаимоотношения, сопереживать, справляться с жизненными проблемами и вести здоровый и продуктивный образ жизни. Жизненные навыки направлены на личные действия или действия в отношении других подростков, а также на действия по изменению окружающей среды с тем, чтобы сделать ее благоприятной и безопасной для здоровья.

Проведение факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» позволит повысить уровень психологического благополучия подростков Республики Беларусь и сформировать необходимые жизненные навыки, направленные на сохранение здоровья. Повышение уровня устойчивости личности подростков к воздействию факторов риска нарушений психического функционирования позволит снизить уровень распространенности нарушений поведения у подростков Республики Беларусь, упредить вероятность возникновения кризисных состояний у подростков, негативными последствиями которых могут стать проблемы психического здоровья вплоть до суицида.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белогуров, С. Б. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании : нагляд.-метод. пособие / С. Б. Белогуров, В. Ю. Климович. – М. : Центр «Планетари-ум», 2003. – 96 с.
2. Битянова, М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М. Р. Битянова. – СПб. : Питер, 2009. – 304 с.
3. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – М. : МГУ, 2000. – 299 с.
4. Воробьева, Т. В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Особенности работы с подростками группы риска / Т. В. Воробьева, А. В. Ялтонская. – М. : УНП ООН, 2008. – 23 с.
5. Грецов, А. Г. Беседы с подростками о них самих. Книга для учителя / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – СПб. : СПбНИИ физ. культуры, 2005. – 120 с.
6. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб. : Пи-тер, 2000. – 464 с.
7. Дереклеева, Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004. – 122 с.
8. Дубровина, И. В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / И. В. Дубровина. – М. : Педагогика, 2007. – 184 с.
9. Жизнь на перепутье : учеб. программа / под ред. Б. Маркса. – М. : Триада, 1998. – 300 с.
10. Кон, И. С. Дружба / И. С. Кон. – 4-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
11. Кон, И. С. Психология ранней юности: кн. для учителя / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
12. Луговцова, Е. И. Организация школьной службы медиации : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Е. И. Луговцова, Ю. Н. Егорова. – Минск : НИО, 2017. – 200 с.
13. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2013. – 583 с.
14. Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учеб.-метод. пособие / Л. И. Максименкова. – Псков : Псков. гос. ун-т, 2013. – 400 с.
15. Мельник, О. А. Организационно-методические аспекты формирования поликультурной компетентности участников образовательного процесса : учеб.-метод. пособие / О. А. Мельник. – Минск : АПО, 2017. – 84 с.
16. Методический инструментарий классного руководителя : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Н. К. Катович [и др.] ; под ред. Н. К. Катович. – Минск : НИО, 2020. – 192 с.
17. Миронова, И. А. Сделай свой выбор! Тренинги по основам репродуктивного здоровья, профилактике ВИЧ/СПИД, БППП, наркомании, алкоголизма и навыкам ответственного поведения / И. А. Миронова, Т. Л. Симоненко, Е. А. Трухан. – Минск : Христ. дет. фонд, 2001. – 192 с.
18. Ничишина, Т. В. Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних в школе и семье : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Т. В. Ничишина. – Минск : НИО, 2018. – 248 с.
19. Павлова, И. М. Развитие эмоциональной устойчивости обучающихся в профессионально-технических учебных заведениях / И. М. Павлова. – Минск : Респ. ин-т проф. образования, 2002. – 72 с.
20. Ромек, В. Г. Тренинг наслаждения / В. Г. Ромек, Е. А. Ромек. – СПб. : Речь, 2003. – 160 с.

21. Севковская, З. А. Молодежь Беларуси на пороге третьего тысячелетия / З. А. Севковская. – Минск : Принткорп, 2002. – 128 с.
22. Торхова, А. В. Педагогическая поддержка саморазвития учащихся : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / А. В. Торхова, И. А. Царик. – Минск : НИО, 2016. – 216 с.
23. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология / Д. И. Фельдштейн. – М. : Воронеж, 2002. – 432 с.
24. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практ. пособие : в 4 т. / К. Фопель ; пер. с нем.– М. : Генезис, 1998 – 160 с. – Т. 2.
25. Хриптович, В. А. Профилактика зависимого поведения [Электрон-ный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. А. Хриптович. – Минск : НИО, 2018. – 557 с. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/uchitelyu/organizatsiya-vospitaniya.html>.
26. Целуйко, В. М. Родители и дети: психология взаимоотношений в семье / В. М. Целуйко. – 2-е изд. – Мозырь : Содействие, 2007. – 222 с.
27. Шапиро, Д. Конфликт и общение: путеводитель по лабиринту регу-лирования конфликтов / Д. Шапиро. – Минск : Тесей, 1999. – 288 с.
28. Юдина, И. Г. Когда не знаешь, как себя вести / И. Г. Юдина. – М. : Аркти, 2007. – 64 с.
29. Яровицкий, В. Мой первый учебник по психологии. Книга для под-ростка / В. Яровицкий. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 256 с. – (Серия «Пси-хологический практикум»).

Учебное издание

Мельник Ольга Александровна
Смирнова Наталья Викторовна
Хриптович Виктория Александровна

МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ
В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Пособие для педагогических работников
учреждений общего среднего образования



НАМ ВАЖНО ВАШЕ МНЕНИЕ



