

Ноговицына Валентина Васильевна - педагог-психолог
МБОУ «Дулгалахская СОШ им. И.И. Котельникова»
Верхоянский район, с. Томтор Дулгалахского наслега,
«Программа сопровождения учащихся среднего звена
с девиантным и аутоагрессивным поведением»

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Дулгалахская средняя общеобразовательная школа им. И.И. Котельникова»

***Программа сопровождения учащихся среднего звена с девиантным и
аутоагрессивным поведением***

Автор-составитель:
Ноговицына Валентина Васильевна,
педагог-психолог

Цель: Социально-психологическое сопровождение детей

Задачи:

- формирование адекватной самооценки;
- снижение уровня тревожности;
- привитие навыков конструктивного общения;
- создание позитивного настроения на будущее;
- сплочение коллектива, формирование чувства «я - член команды».

Ожидаемые результаты: адекватная самооценка, низкая тревожность, высокий психологический климат в коллективе, позитивное самоопределение, чувство идентичности к данной группе.

№	Тема и цель занятий	Методики
1.	Занятие 1. «Знакомство». Цель: знакомство с участниками, выработка правил работы в группе, сплочение группы.	Мини-опросник обратной связи.
2.	Занятие 2. «Прочь, тревога!» Цель: снижение уровня тревожности.	Методика тревожности.
3.	Занятие 3. «Стоп, негатив!» Цель: создание позитивного отношения к жизни и будущему.	Методика изучения направленности личности.
4.	Занятие 4. «Я самая... Я самый...» Цель: формирование адекватной самооценки личности.	Методика исследования самооценки.
5.	Занятие 5. «Умей общаться!» Цель: обучение навыкам конструктивного общения.	«Приятный ли ты собеседник?»

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: знакомство с участниками, выработка правил работы в группе, сплочение группы.

Задачи:

- формирование позитивного настроения к тренинговой деятельности;
- активация деятельности, поднятие настроения группы;
- снятие напряженности, скованности, создание внутренней гармонии.

Общее время: 2ч 30м (150 минут).

1 блок тренинга: информационный.

Необходимое время: 10 минут.

2 блок тренинга: основной. Цель – решение поставленной цели и задач занятия.

Упражнение 1. «Я хочу... Чего я боюсь? Я могу...»

Цель: сбор ожиданий группы.

На стенах тренингового зала повесить листы А4 (3 шт.) с надписями «Я хочу..», «Чего я боюсь?» и «Я могу». Группа ходит по кругу зала, каждый останавливается на тех местах, где развешаны листы и продолжает фразу. Так все заполняют листы.

Данное упражнение позволяет тренеру группы собрать необходимую информацию о группе.

Необходимое время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы А4, разноцветные маркеры, скотч.

Упражнение 2. «Потихоньку - помаленьку»

Цель: получение информации друг о друге.

Необходимое время: 20 минут.

Необходимые материалы: листы А4, планшеты с зажимом, маркеры.

Инструкция: Напишите на листе свое имя, возраст, зодиак, дату рождения, увлечения, хобби. По моей команде, соберитесь в микрогруппы по времени года, и т.д. (по зодиакам, по полу, по интересам, по месяцам рождения и т.д.).

При поиске микрогруппы ребята хаотично бегают по кругу (держат планшет с листом перед собой в вертикальном положении), читают листы друг друга и собираются в группы.

Обсуждение: (работают без планшета) Понравилось ли вам упражнение? Что вы узнали друг о друге? Какие интересы преобладают в вашей группе? Кто по зодиаку, например, Лена? Чем занимается, Сергей? и т.д. (ребята могут отвечать хором).

Упражнение 3. «Кодекс группы»

Цель: создание правил работы в группе и принятие их.

Необходимое время: 20 минут.

Необходимые материалы: красная папка с надписью «Кодекс группы», листы А4, файлы, разноцветные маркеры.

Инструкция: Мы все знаем, что в любом обществе есть определенные правила. Наша группа – это маленькое государство и у нас с вами есть свой «Кодекс» (тренер показывает папку). В этот «Кодекс» мы сейчас внесем свои правила. А откуда возьмем правила? Я надеюсь на Вас, вы жители этой страны – вам и создавать «законы» (тренер раздает листы и маркеры, звучит гимн страны).

Обсуждение: Какие правила вы создали? (по возможности тренер сам вносит правила).

Упражнение 4. «Винни-Пух и бочка меда».

Цель: сплочение группы..

Необходимое время: 20 минут.

Необходимые материалы: песенки из мультфильма «Винни-Пух».

Группа встает в двойной (равный по количеству) круг. Стоящие впереди – бочки меда, сзади – Винни-Пух. Упражнение проходит по мотиву известной игры «Белка и орешка».

Инструкция: Стоящие впереди будут бочками меда, а сзади – Винни-Пухами. Я (тренер) буду бочкой меда (бегают «бочки меда» и ищут себе нового Винни-Пуха). Главное условие – к соседу подбегать нельзя! Тот, кто остается без пары становится ведущим.

Обсуждение: Понравилась ли Вам игра? Почему? Как вы себя чувствовали себя во время игры? Какая роль Вам больше понравилась?

Упражнение 5. «Однажды на море...»

Цель: снятие напряжения, скованности, создание внутренней гармонии.

Данное упражнение позволяет участникам расслабиться, сосредоточиться на своих мыслях.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: музыка природы.

Инструкция: Сядьте в удобной для вас позе, закройте глаза, расслабьтесь. Почувствуйте тяжесть в ногах, биение своего сердца. Представьте себе, что вы лежите у самого синего моря под высокой пальмой. Вас греет солнышко, мягкий песок. Вас щекочет легкий теплый ветерок. Вдруг Вам захотелось окунуться в морские волны... Вы встаете, идете по камушкам, подходите к морю, трогаете босыми ногами воду, она теплая... Заходите в море, окунаетесь, все глубже и глубже... Вы видите маленьких рыбок, они подплывают к Вам, удивленно смотрят на Вас... Вы проходите между морскими водорослями, они будто прилаживают Вам путь, вы плывете дальше, все глубже и глубже... Вы видите морских черепах, свинок и морских звезд. Черепахи играют со своими детьми – маленькими черепашками... Вы наблюдаете за ними, спрятавшись за коралловым рифом. Вам захотелось обратно на сушу, на берег под пальмой. Вы обратно плывете, все вверх и вверх. Сквозь воду видно солнце, оно становится все ярче и ярче, а вода все прозрачней и прозрачней... Вы выходите из воды, делаете большой вдох, берете воздух, дышите глубже...

Обсуждение: Что вы чувствовали? Комфортно ли было Вам? Что больше всего Вам понравилось? Трудно ли Вам было вообразить? представлять? фантазировать? Как ощущали себя под водой? Что произошло, когда вы вышли на воздух?

Упражнение 6. «Рисунок настроения»

Цель: формирование группового единства.

Данное упражнение позволяет участникам выразить, проявить свои чувства, ощущения, полученные в ходе групповой работы. Кто-то будет выступать инициатором, кто-то будет подчиняться. Полученный рисунок, наблюдения тренера за группой могут служить диагностическим материалом.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: ватман, гуашь, кисточки, банки с водой.

Инструкция: Нарисуйте свое общее групповое настроение. Попробуйте учесть мнение каждого, интересы всей вашей группы.

Обсуждение: Давайте посмотрим, что у Вас получилось? Почему Вы нарисовали именно это? С чем это связано? Какие цвета у Вас преобладают? Что вы хотели отразить этим творчеством?

3 блок тренинга – завершающий. Цель - создание эффекта законченности;

Упражнение 7. «Сегодня я...»

Цель: завершение тренинга, обобщение

Необходимое время: 15 минут.

Необходимые материалы: мини-опросники, карандаши, планшеты с зажимом.

Инструкция: Перед вами мини-опросник, состоящий из пары вопросов. Пожалуйста, оцените по баллам.

1 – хуже; 2 – плохое; 3 – нормальное; 4 – хорошее; 5 – отличное.

1) Оцените свое настроение (поставьте балл): _____

2) Понравилось ли Вам занятие (поставьте балл): _____

3) Оцените свою группу (поставьте балл): _____

Спасибо!

Обсуждение: Понравилось ли Вам занятие? Что больше всего Вам понравилось? Ожидали ли такой тренинг?

Занятие 2. «Прочь, тревога!»

Цель: снижение уровня тревожности;

Задачи:

- диагностика уровня тревожности;
- определение показателей тревожности;
- выявление путей решения тревожности.

Общее время: 4 академических часов.

1 блок тренинга – вступительный. Цель – создание позитивного настроя к групповой деятельности.

Упражнение 1. «Прошлое и настоящее»

Цель: сбор ожиданий группы.

Необходимое время: 10 минут.

Необходимые материалы: мячик.

Инструкция: Для меня прошлое занятие означает «бодрое настроение», а сегодня я хочу, чтобы день прошел на «УРА!» (тренер передает мячик сидящему справа или слева).

Упражнение 2. «Воздушные шарик».

Цель: снятие усталости, энергетизация группы.

Необходимое время: 15 минут.

Необходимые материалы: шарик, веселая музыка.

Инструкция: Вы, наверно, с детства не раз надували шарик. Если шарик надуть очень сильно, то он лопается. Сейчас, Вы все превратитесь в шарик, а я буду Вас надувать. Для этого сядьте все на корточки и по моей команде изобразите надувающийся шарик. И так, готовы? Начинаем!

Тренер качает руки, будто качает воздух насосом, ребята в это время встают-«надуваются» и прыгают-«лопаются»). Повторить несколько раз!

Инструкция: Сейчас перед вами шарик, но уже надутый. Ваша задача – лопать их руками как можно скорее.

Обсуждение: Понравилось ли Вам упражнение? Как вы думаете, в чем польза данного упражнения? Изменилось ли Ваше состояние? настроение?

2 блок тренинга – основной. Цель – решение поставленной цели и задач.

Упражнение 3. Групповая диагностика тревожности.

Цель: определение уровня тревожности;

Необходимое время: 20 минут.

Необходимые материалы: листы А4, карандаши, планшеты с зажимом.

Методика: (см. Приложение 1)

Упражнение 4. Составление коллажа на тему «Неуверенный человек» и «Уверенный человек».

Цель: Определение внешних и внутренних показателей неуверенного (тревожного поведения) поведения.

Неуверенное поведение и тревожное состояние не тождественны, но тесно

взаимосвязаны. Тревожность является ведущим компонентом неуверенного поведения, поэтому работа над неуверенным поведением представляет одно из ее решений.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: ватманы, клей-карандаши, журналы, маркеры, ножницы.

Группа делится на 2 микрогруппы. Каждой группе тренер раздает необходимые материалы. Задача групп – создать стенд-коллаж на темы «Неуверенный человек» и «Уверенный человек». Затем каждая группа рассказывает свою «работу». При рассказе должны быть выделены внешние и внутренние характеристики темы.

Обсуждение: Что испытывает неуверенный человек? А уверенный? Как внешне выглядит неуверенный человек (поза, мимика, жесты)? А уверенный? (сравнительный анализ, тренер записывает различия на ватмане в виде таблицы).

Упражнение 5. «Здесь выход»

Цель: анализ психологической природы неуверенного поведения, выявление способов борьбы с ней.

Необходимое время: 60 минут.

Необходимые материалы: фрагмент из кинофильма «В ожидании чуда...»

Группа смотрит фрагмент из кинофильма «В ожидании чуда...»

Обсуждение: Что происходит с девушкой? Что она чувствует? Почему? Что вы можете ей посоветовать? Какой выход из этой ситуации?

Результаты обсуждения группы фиксируются тренером на ватмане. Примерные способы борьбы с внутренним дискомфортом: лечь поспать, устранить причину (узнать то, что неизвестно и т.д.), послушать музыку, поделиться с другом или родителями и т.п.

Упражнение 6. «Начало есть, будет и конец!»

Цель: практическое осмысление и начальное преодоление страха оценки.

Почему человек, взаимодействуя с другими людьми, испытывает неуверенность, внутренне тревожится? Оказывается, это во многом страх оценки, который мешает и сковывает. Попробуем его преодолеть!

Тренер раздает участникам карточки с заданиями. Задание – невербально показать животного, предмет и т.п. Остальные должны догадаться, что загадано. Желательно, чтобы в игре в качестве водящего принял участие каждый.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: карточки с заданиями.

Инструкция: Сейчас я Вам раздам карточки (тренер раздает), на которых написаны задания. Прочитайте про себя и подумайте, как его можно невербально изобразить, т.е. используя только (!) мимику, жесты и позы. Каждый будет выступать по одному. Задача

остальных – угадать загаданное. Кто готов?

Обсуждение: Понравилось ли Вам упражнение? Какая роль Вам предпочтительнее: актер или зритель? Легко ли было работать? Что Вы чувствовали при выступлении? Как Вы думаете, в чем польза данного упражнения? Чему она учит? Молодцы!

3 блок тренинга – завершающий. Цель – завершение, обобщение занятия.

Упражнение 7. «Вперед!»

Цель: создание чувства взаимоподдержки друг друга.

Необходимое время: 15 минут.

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Инструкция: Вы - одна целая группа. Каждая группа имеет свою цель – для нас это ДЕВИЗ. Перед Вами ватман и маркеры. Придумайте девиз группы и напишите ее. (В конце ватман вешают на стене).

Обсуждение: Как Вы выбрали девиз? Какие были еще варианты? Почему остановились именно на этой идее? Спасибо!

Занятие 3. «Стоп, негатив!»

Цель: создание позитивного отношения к жизни и будущему.

Задачи:

- диагностика направленности личности;
- выявление положительных сторон личности;
- формирование чувства взаимоподдержки группы.

Общее время: 4 академических часов.

1 блок тренинга – вступительный.

Упражнение 1. «Как в сказке...»

Цель: создание благоприятной атмосферы для дальнейшей эффективной работы.

Необходимое время: 10 минут.

Инструкция: Ребята, Вам нравятся сказки? Вы читали (или слушали) когда-нибудь сказку? Как оно обычно начинается? Представьте себе, что мы вдруг оказались в сказке... «В некотором государстве, в некотором царстве жили-были: Я – стражник, по имени... (тренер называет свое имя), стою у ворот Дворца, охраняю и берегу Вас. А ты кто? (тренер спрашивает соседа справа или слева и так по кругу)». Какой конец имеют сказки? (Ответы: счастливый, добро побеждает зло, ...) Правильно! Наше сегодняшнее занятие будет иметь именно такой конец.

Упражнение 2. «Паровозики»

Цель: создание активных позиций у участников, поднятие настроения.

Необходимое время: 15 минут.

Необходимые материалы: шарики, магнитофон

Инструкция: Сейчас мы поиграем в детскую игру «Паровозики». По классу развешаны шарики. Возьмите любой, который вам понравится (все берут по шарiku).

Я - паровоз, вы - вагоны, шары - сцепления. Расположите шары на уровне пояса. Встаньте очень плотно друг другу. Готовы? Поехали!!! (Движение под музыку)

Молодцы! Вы дружная команда! Спасибо!

Обсуждение: Вам понравилось упражнение? Как Вы думаете, на что направлено данное упражнение? Изменилось ли Ваше состояние? настроение?

2 блок тренинга – основной. Цель – решение поставленной цели и задач.

Упражнение 3. Диагностика направленности личности.

Цель: определение типа личности, личностных качеств и особенностей и сценария поведения (направленности) личности.

Необходимое время: 20 минут.

Необходимые материалы: опросники, карандаши, планшеты с зажимом.

Методика: (см. Приложение 2)

Упражнение 4. «Перевод в позитив».

Цель: выявление положительных сторон личности.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: ватман, маркеры, листы А4, карандаши, планшеты с зажимом.

Инструкция: Напишите свои отрицательные качества, от которых, по-вашему мнению, сложно избавиться (участники пишут). Как говорится, даже у зла бывают свои герои, значит, в негативе тоже можно найти позитив! Давайте посмотрим), тренер помогает ребятам найти положительное в отрицательном, записывает «перевод»).

Негатив	Позитив
Ленивость	Отдых
Конфликтность	Разрядка
Обидчивость	Право на свое мнение
Зависть	Высокая самооценка
Застенчивость	Скромность
Одиночество	Личная свобода
Эгоизм	Независимость

Страх	Осторожность
Неусидчивость	Активность
Чрезмерная болтливость	Коммуникабельность
И т.д.	И т.д.

Обсуждение: Изменилось ли представление о самом себе? Можете ли Вы применить его на практике? Как вы думаете, какова помощь данного приема? Спасибо!

Упражнение 5. «Медитация»

Цель: снятие усталости, концентрация внимания.

Необходимое время: 10 минут.

Необходимые материалы: магнитофон.

Инструкция: Сейчас самое простое задание – это медитация. Ваша задача – сидеть в удобном для Вас положении, закрыть глаза и расслабиться (звучит спокойная медленная музыка). Попробуйте не о чем не думать, не размышлять.

Обсуждение: Понравилось упражнение? Изменилось ли Ваше состояние? Спасибо!

Упражнение 6. «Счастливый конец»

Цель: осмысление смысла и необходимости позитивного в жизни человека.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: незавершенные тексты сказок, планшеты с зажимом, карандаши.

Инструкция: Перед Вами незавершенные тексты (см. Приложение 3). Ваша задача – придумать ей счастливый конец.

Обсуждение: (каждая группа рассказывает завершенную сказку) Что бы случилось, если бы зло победило добро? Какие качества необходимы человеку для достижения цели? Какие стратегии применены? Спасибо!

Упражнение 7. «Моющая машина».

Цель: осмысление смысла и необходимости доброжелательного отношения друг к другу.

Необходимое время: 20 минут.

Тренер предлагает выстроиться в две параллельные шеренги лицом друг к другу и представить, что они – моющая машина, через которую пройдет каждый играющий. Задача «машины» - «помыть» того, кто пройдет через нее, сделать его более радостным и счастливым. Для этого можно похлопать его по плечу, пожать руку, сопровождая свои действия словами похвалы, одобрения. При любом грубом движении или слове машина «ломается». Игра начинается снова.

Инструкция: Вы – «моющая машина», через которую пройдет каждый. Задача –

сделать человека радостным и счастливым. Функции машины – одобрение, похвала, комплименты, рукопожатие. И так начинаем!

Обсуждение: Какие чувства и ощущения возникли у Вас после упражнения? Что Вы чувствовали во время «мойки»? Трудно ли было выражать позитивные слова, совершать какие-то действия?

Упражнение 8. «Дерево жизни»

Цель: формирование чувства взаимоподдержки, позитивного единства в группе, положительных представлений о группе.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, гуашь, кисточки, ватман.

Инструкция: Сколько лет живет дерево? Что влияет на ее рост, жизнедеятельность? (свет, место, дистанция от других деревьев, зона природы, времена года и т.д.) Точно так же и в жизни человека. В зависимости, в какой среде ты родился и рос, в каком коллективе взаимодействуешь, какое развитие (воспитание и обучение) получаешь, зависит твое благополучие, настоящее и будущее. Должна быть гармония с окружающим миром.

Любое растение имеет корни. У дерева они бывают огромны. И чем они огромны, тем больше дерево будет жить, становясь все более красивым, мощным и «мудрым». Корень взаимодействует с землей, от этого зависит красота его ветвей и листьев. Корни похожи на наши, человеческие, отношения. От того, как человек относится к окружению, зависит его личностное развитие, благополучие и будущее.

Нарисуйте дерево вашей группы, определите, кто является ветвями, корнями, листьями и т.д. Главное условие – не разговаривать друг с другом.

Обсуждение: Что ты нарисовал? Почему выбрал именно этот компонент? (тренер спрашивает с каждого) Какое это дерево? Где оно растет? Каковы его отношения с другими деревьями? Какое место оно занимает в лесу?

3 блок тренинга – завершающий.

Упражнение 9. «Вот и сказке конец...»

Цель: завершение занятия, формирование позитивных представлений о занятии.

Необходимое время: 15 минут.

Инструкция: Помните, в начале тренинга было сказано, что сегодняшнее наше занятие будет иметь счастливый конец как в сказке. Давайте сочиним конец нашему занятию. Я начну «И эта группа продолжала жить долго и счастливо». (Группа продолжает фразу).

Занятие 4. «Я самая... Я самый...»

От недостатка уважения к себе происходит столько же пороков, сколько и от излишнего к себе уважения.

М.Монтень

Цель: формирование адекватной самооценки личности.

Задачи:

- определение уровня самооценки;
- раскрытие ресурсов личности;
- осознание Я-концепции.

Общее время: 4 академических часов.

1 блок – вступительный.

Упражнение 1. «Настроение + Ожидание»

Цель: создание оптимистичного настроения участников тренинга.

Необходимое время: 10 минут.

Инструкция: У меня сегодня отличное настроение, потому что я вновь встретила Вас, радуюсь каждой нашей встрече. Сегодня я от занятия ожидаю гармонии, активности и позитива. А у тебя как дела? (спрашивает соседа и так по кругу)

Упражнение 2. «Под одной крышей»

Цель: снятие усталости, поднятие настроения.

Необходимое время: 15 минут.

Необходимые материалы: магнитофон, скотч, газеты, ножницы.

Инструкция: Вы знаете, что на земле живут люди разных национальностей. И нужно, чтобы они жили мирно. Представьте себе, что Вы – представители разных национальностей. Ваша задача - объединить всех присутствующих под одной общей крышей.

Перед вами пачка газет и скотч. За 15 минут вы должны построить один общий дом, в котором найдется место для каждого из вас. Задание понятно? Время пошло. (Звучит очень быстрая музыка).

Обсуждение: Понравилось ли Вам упражнение? Изменилось ли Ваше состояние, настроение после упражнения? Комфортно ли было Вам в «доме»? Как Вы себя чувствовали? Спасибо!

2 блок – основной. Цель – решение поставленной цели и задач.

Упражнение 3. «Что в имени твоём?»

Цель: повышение интереса к личности друг друга.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: листы А4, маркеры, планшеты с зажимом.

Группа делится на микрогруппы (по три участника).

Инструкция: Каждая группа будет рассказывать о членах другой группы, но с особым способом – по имени участника. Напишите по горизонтали имя участника и напишите качества, соответствующие ей (ему). Правило – качества, начинаются с букв имени.

Обсуждение: Трудно ли было составить список качеств? Совпадают ли Ваше представление о самом себе с мнением группы? Спасибо!

Упражнение 4. Диагностика самооценки

Цель: определение уровня самооценки.

Необходимое время: 20 минут.

Необходимые материалы: листы А4, карандаши, планшеты с зажимом.

Инструкция: Закончите фразу «Я - ...».

Упражнение 5. «Займи место»

Цель: создание позитивного настроя к дальнейшей работе.

Необходимое время: 15 минут.

Необходимые материалы: магнитофон.

Инструкция: Вспомните себя в детстве. Наверно, все Вы посещали детский сад. В какие игры Вы играли? А помните игру «Займи место»? Хотите в нее поиграть? Давайте! (звучит музыка)

Обсуждение: Понравилось ли Вам упражнение? Изменилось ли Ваше настроение, состояние? Спасибо!

Упражнение 6. «Могущество»

Цель: определение потенциальных возможностей личности.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: планшеты с зажимом, карандаши.

Инструкция: Закончите предложение «Я могу...» (не менее 20 предложений). Подчеркните то, что можете Вы и некоторые Ваши знакомые. Зачитайте Ваши «могушки».

Как Вы думаете, что такое могущество? Правильно, это умения. И чем больше их у человека, тем он могущественнее, тем больше он может, умеет что-то делать, создавать,

творить. Могущественный человек – это сильный человек, и совсем не обязательно – физически. Сила этого человека в том, что он многое умеет и рассчитывает на свои силы, не сдается, не опускает руки, он готов научиться еще чему-нибудь, если чувствует такую необходимость. Будьте же сильными, могущественными, учитесь создавать, творить и стремитесь довести каждое дело до конца.

Закончите предложение «Я смогу...»

Обсуждение:

Упражнение 7. «Плюс и минус»

Цель: развитие возможности находить позитивных сторон в негативном.

Необходимое время: 20 минут.

Группа делится на две команды. Команды сидят друг против друга. Одна сторона – оптимисты, другая – пессимисты. Тренер называет исходную ситуацию и спрашивает участника «оптимизма»: «Что в этом хорошего?». Участник отвечает. На его ответ спрашивается вопрос тренера с пессимиста «А что в этом плохо?». И так далее. Главное условие – конечный ответ должен быть оптимистичным. Возможно рассмотрение другой ситуации.

Обсуждение:

Упражнение 8. «Это про тебя...»

Цель: осознание Я-концепции.

Необходимое время: 20 минут.

Тренер рассказывает каждому «психологический портрет», делает акцент на его возможности, способности и преимущества, дает рекомендации. Психологический портрет на каждого участника составляется на основе результатов проведенных диагностик.

Инструкция: Задавали ли Вы когда-нибудь себе вопрос «Кто Я?». Хотите узнать о себе, какие качества у Вас преобладают? (тренер раздает карточки с определенными номерами участников)

Обсуждение:

3 блок – завершающий.

Упражнение 9. «Упаковка чемодана»

Цель: сбор обратной связи и ожиданий от группы.

Необходимое время: 10 минут.

Инструкция: Представьте себе, что у нас есть общий чемодан группы. Занятие завершилось, пора упаковать чемодан. Но у нас чемодан особенный, в нее каждый должен

положить то, что он получил от сегодняшнего занятия – это ваши впечатления, полученные знания, умения, навыки, какие-то чувства... И так, начнем?

Занятие 5. Умей общаться!

Цель: обучение навыкам конструктивного общения.

Задачи:

- ознакомление с функциями общения и их практическое применение;
- развитие умения слушать;
- знакомство с понятием «невербальное общение» и осмысление ее значимости.

Общее время: 4 академических часов.

1 блок – вступительный. Цель – создание позитивного настроения к тренинговой деятельности.

Упражнение 1. «Твое настроение»

Цель: сбор ожиданий.

Необходимое время: 10 минут.

Инструкция: ... (имя участника), привет, мне кажется, что у тебя хорошее настроение и оно у тебя имеет желтый, яркий цвет. (и так по кругу)

Обсуждение: Трудно ли было угадать настроение соседа? Как Вы узнали?

Упражнение 2. «Дракон. Принцесса. Самурай.»

Цель: активизация деятельности, поднятие настроения участников.

Необходимое время: 15 минут.

Участники делятся на 2 группы. Принцип игры «камень, ножницы, бумага». Одновременно, обе команды показывают «принцессу», «дракона» или «принца». «Принцесса» побеждает/очаровывает «принца». «Принц» побеждает «дракона». А «дракон» побеждает/крадет принцессу.

Примечание: участники одной команды показывают одного и того же героя.

Обсуждение:

2 блок – основной. Цель – решение поставленной цели и задач.

Упражнение 3. «Общение»

Цель: ознакомление с функциями общения.

Необходимое время: 15 минут.

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Обсуждение: Что такое «общение»? (Общение – это ...) Можно ли считать мою речь общением? В этом случае я буду коммуникатором – человеком, который передает информацию Вам. Тогда кем Вы являетесь? Вы являетесь реципиентами – люди, которые получают информацию. Что нужно для эффективного общения? Необходимо восприятие (активное слушание) и понимание информации. Но восприятие и понимание информации возможно при взаимодействии людей друг с другом. Таким образом, посмотрите,... (тренер рисует на ватмане 3 стороны общения). Идет собрание – какие здесь стороны общения можно отметить? А при футбольной игре? На уроке? На приеме у врача? (можно дать больше примеров)

Упражнение 4. «Дискуссия»

Цель: осмысление необходимости конструктивных навыков в общении.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: карточки с заданиями.

Группа делится по 5-6 человек. Тренер предлагает тему дискуссии и раздает карточки с ролями каждому участнику.

Карточка №1. Вы – фантазер! Ваша задача – давать группе ложную информацию. Придумайте какую-нибудь невероятную историю. Говорите эмоционально, с утвердительной интонацией.

Карточка №2. Вы – пессимист. Ваша задача – отрицать все, что предлагает группа. Аргументируйте свой отказ различными поводами – холодно, можно ушибиться, скучно и т.д.

Карточка №3. Вы – самый наивный участник этой дискуссии. Вы не имеете собственного мнения, соглашаетесь со всеми идеями.

Карточка №4. Вы – генератор идей! Ваша задача – находить новые идеи во время дискуссии. Постарайтесь дать наибольшее количество идей.

Карточка №5. Вы – молчун! У вас самая легкая задача – проявите скуку, неинтерес.

Карточка №6. Вы – золотая середина. Вы самый объективный участник дискуссии. Попытайтесь примирить спорящих друг с другом людей, останавливайте ссору, в общем, делайте все, чтобы группа пришла к единому мнению.

Обсуждение: Каждый делится со своими чувствами. Возможно ли общение в такой ситуации? Почему? Можно ли привести группу к единому мнению? Каким образом? Какие встречались трудности?

Упражнение 5. «Рулет»

Цель: осмысление необходимости активного слушания.

Необходимое время: 30 минут.

Необходимые материалы: веревка.

Инструкция: Встаньте в шеренгу и скрутитесь в «рулет» так, чтобы Вы стояли плотно друг к другу. Теперь я обяжу всех Вас веревкой. В таком состоянии Ваша группа должна двигаться, например, от окна к двери и обратно. При этом во время движения каждый из Вас должен сообщить о себе три факта по собственному желанию: например, что Вы любите, что Вам нравится («Я люблю маму, орхидеи и своих друзей»). Группа продолжает движение до тех пор, пока все не выскажутся.

Обсуждение: Поскольку в инструкции не было сказано, что говорить надо по очереди, то, естественно, вопрос такой: почему не говорили все вместе? Какие факты говорил о себе, например, Сергей? А Катя?

Упражнение 6. «Язык тела»

Цель: выявление невербальных компонентов общения.

Необходимое время: 35 минут.

Необходимые материалы: любой кинофильм (продолжительность 20 минут).

Фильм необходимо посмотреть без звука.

Обсуждение: Как Вы думаете, что произошло с героями? Что они сказали друг другу? Как Вы это узнали?

Упражнение 7. «Стоп!»

Цель: определение дистанции общения.

Необходимое время: 15 минут.

Инструкция: Вы все должны образовать круг, один из Вас по желанию становится в центр круга. К центральному участнику по очереди будут подходить все остальные. Их задача — двигаться маленькими шажками до тех пор, пока центральный участник не скажет «Стоп!», то есть не почувствует себя дискомфортно.

Обсуждение: Какая дистанция является наиболее комфортной? Насколько это зависит от участников, например, от их пола или дружеского расположения?

3 блок – завершающий.

Упражнение 8. «Твое настроение»

Цель: сбор обратной связи.

Необходимое время: 10 минут.

Инструкция: ... (имя участника), ты сегодня так активно участвовала в тренинге, у тебя, по-моему, отличное настроение и оно имеет оранжевый цвет, угадала? (и так по кругу).

Шкала ситуативной (реактивной) тревожности

(Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)

Инструкция: Прослушайте приведенные предложения и оцените каждое из них цифрой в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент:

1 – нет, это совсем не так;

2 – пожалуй, так;

3 – верно;

4 – совершенно верно.

Список ситуаций:

1. Я спокоен.
2. Мне ничто не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я испытываю сожаление.
5. Я чувствую себя свободно.
6. Я расстроен.
7. Меня волнуют возможные неудачи.
8. Я чувствую себя отдохнувшим.
9. Я встревожен.
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
11. Я уверен в себе.
12. Я нервничаю.
13. Я не нахожу себе места.
14. Я взвинчен.
15. Я не чувствую скованности, напряжения.
16. Я доволен.
17. Я озабочен.
18. Я слишком возбужден и мне не по себе.
19. Мне радостно.
20. Мне приятно.

Обработка:

Оценка состояния тревоги производится по формуле:

$$T=(C1-C2)+50, \text{ где}$$

Т – уровень ситуативной тревожности;

С1 – сумма ответов на вопросы №№ 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;

С2 – сумма ответов на вопросы №№ 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20,

причем взятых с обратным значением, т.е. если ответ оценен испытуемым в 1 балл, экспериментатору необходимо брать для обработки 4 балла; 2 рассматривается как 3 балла; 3 – как 2; 4 – как 1.

Затем, на основе полученного итогового показателя Т, делается вывод об уровне ситуативной тревожности (тревоги) испытуемого:

меньше 30 баллов – низкий уровень тревоги;

30-45 – средний уровень;

свыше 45 – высокий уровень.

Приложение 2.

Психогеометрический тест С. Делингера

Инструкция: Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это – Я! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под №1. теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами.

Итак, самый трудный этап работы закончен. Какую бы фигуру Вы ни поместили на первое место, это – Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры – это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда Вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

Приложение 3.

Текст 1:

В одном селе жила девочка по имени Нина. Жила она с больной матерью в маленьком домике. Денег у них всегда не хватало. Мать пыталась подрабатывать: шила одежду, готовила праздничные кондитерские изделия по заказу. Единственной целью ее

жизнью было то, чтобы дочь была образованной, обеспеченной и счастливой. А дочь была очень доброй, трудолюбивой, старательной. Училась она на «отлично», заветной ее мечтой было – поступить в Московский государственный институт международных отношений (МГИМО), стать материально обеспеченной и вылечить больную мать. На дискотеки она не ходила, вместо этого занималась самостоятельно иностранным языком, географией и т.п. Прозвенел последний звонок, Нина успешно сдала государственные выпускные экзамены, пришло время ехать в город на поступление... Мать сильно заболела, врачи пытались делать все возможное, но матери легче не становилось...

Текст 2:

Это история про одну очень скромную девочку по имени Маша. Она была очень застенчива. Под густой челкой она прятала свое очень красивое и милое личико. Поклонников она не обращала внимания, все их подарки, открытки, игрушки сжигала или дарила маленьким детям. Так она окончила школу, ВУЗ, получила специальность менеджера по продажам. Работа требовала максимального общения, взаимодействия с людьми, с различными компаниями, фирмами. Сидела она целый день в кабинете перед компьютером, т.к. работа проводилась в основном через Интернет. Так в одном из рабочих дней она зашла в сайт знакомств и познакомилась с одним молодым человеком по имени Влад. Казалось, что они друг друга знают давно, у них было много общего. Так они общались целый год. И вот настал день встречи, первого свидания... Маша одела свое самое красивое платье в горошках, туфли, накрутила волосы бигудями, прикрепила к волосам заколку-бабочку... Настал час встречи... Маша волновалась все больше и больше... Она стояла на мосту и ждала Влада... прошел час, а его все нет...

