

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Методическая разработка внеаудиторных мероприятий:
**«ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ УСТАНОВОК У
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ»**

Разработала:
мастер производственного обучения
Лир Мария Михайловна

Тула, 2025

Список исполнителей и название организации

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский техникум социальных технологий».

Лир Мария Михайловна — мастер производственного обучения, классный руководитель.

Аннотация

Методическая разработка включает описание теоретических основ, модель психологического сопровождения, коррекционно-развивающую программу с перечнем упражнений для каждого занятия, а также их подробное описание. Особенное внимание уделяется психолого-педагогическим аспектам, позволяющим учитывать индивидуальные потребности и возможности целевой группы.

Практическая значимость данной методической разработки определяется возможностями совершенствования процессов обучения, воспитания и развития лиц с ОВЗ и инвалидов. Разработанная и реализованная модель психологического сопровождения, а также коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование СУ, может быть использована специалистами в целостной системе подготовки студентов СПО.

Термины и определения

Социальные установки (в зарубежной психологии для обозначения социальных установок используется термин «аттитюды») – это состояние субъекта, при котором происходит восприятие, оценка, осознание и принятие решения относительно действий в отношении рассматриваемого социального объекта.

ОВЗ — ограниченные возможности здоровья

СУ — социальные установки

СПО — среднее профессиональное образование

Оглавление

Аннотация	2
Термины и определения	2
Основная часть Конкурсной работы	6
1. Результаты диагностического исследования	6
2. Модель психологического сопровождения формирования социальных установок	8
3. Коррекционно-развивающая программа	12
Заключение	22
Список литературы	24
Приложение	26

Введение

Основная функция аттитюдов заключается в регуляции социального поведения, что в современных условиях приобретает особую значимость и актуальность. СУ призваны помогать индивиду реализовать свой потенциал, установить и затем поддерживать социальную идентичность, упорядочить знания об окружающем мире.

Изучение данного феномена нашло свое отражение в работах следующих отечественных исследователей: А.Г. Асмолова, Л.И. Божович, А.А. Девяткина, А.Н. Леонтьева, В.М. Мясищева, Ш.А. Надирашвили, А.С. Прангишвили, Д.Н. Узнадзе, Ш.Н. Чхартишвили, П.Н. Шихирева и В.А. Ядова.

Формирование аттитюдов представляет собой долговременный процесс, на который оказывают влияние многочисленные социальные институты. В процессе социализации индивид овладевает социальными нормами, правилами, ценностями, а также знаниями и навыками, которые в дальнейшем позволяют успешно функционировать в обществе [3].

. В концепции ФГОС для обучающихся с ОВЗ зафиксировано следующее: «обучающийся с ОВЗ – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий» [1]. Из данного определения следует вывод, что рассматриваемая категория лиц имеет особые образовательные потребности, включая психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие между всеми участниками образовательного процесса, получение социально-педагогической и психологической помощи.

Формирование СУ у обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ в процессе профессионального обучения является крайне актуальным вопросом также по следующей причине: они способствуют повышению мотивации и самооценки обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ, помогают создать условия для их успешной интеграции и самореализации. Это особенно важно в

профессиональном обучении, где нужна высокая мотивация и уверенность в своих силах.

Актуальность данной разработки определяется следующим положением: успешность социализации, адаптации и профессионализации инвалидов и лиц с ОВЗ во многом зависит от сформированных у индивида СУ, определяющих цели и принимаемые решения. Вместе с тем противоречие заключается в том, что не существует эффективной и результативной системы, которая обеспечивала бы необходимые условия для реализации этой задачи. Образование лиц с проблемами в развитии является одним из приоритетных направлений государственной политики в области современного образования.

Целью данной разработки является определение эффективных методов и приемов, способствующих формированию социальных установок у лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также их развитию.

Исследовательской базой явилось Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский техникум социальных технологий» (ГПОУ ТО «ТТСТ»). Выборку исследования составили обучающиеся техникума, имеющие нарушения интеллекта, эмоционально-волевой сферы и поведения, в возрасте от 17 до 20 лет.

Основная часть Конкурсной работы

1. Результаты диагностического исследования

Реализованная на практике диагностическая программа привела к следующим результатам:

1) методика «Ценностные ориентации» М. Рокича позволила составить иерархию терминальных и инструментальных ценностей, определив содержательную сторону направленности группы испытуемых. К наиболее значимым терминальным ценностям испытуемые относят: творчество, интересную работу, свободу, активную деятельную жизнь, любовь, а также наличие хороших и верных друзей. Минимальный ранг присвоен следующим терминальным ценностям: счастье других, счастливая семейная жизнь, продуктивная жизнь, развитие, познание, развлечения. Наиболее значимыми инструментальными ценностями обучающиеся считают: аккуратность, воспитанность, эффективность в делах, терпимость, честность и смелость. К наименее значимым ценностям относят: чуткость, твердую волю, рационализм, образованность, независимость и самоконтроль;

2) методика диагностики структуры ценностей Б.С. Алишева выявила индивидуальные ценностные «пространства» каждого испытуемого. Анализ групповых результатов позволил выделить следующие наиболее значимые ценности: благополучие близких людей, добро, жизнь и безопасность каждого человека, семья, личное здоровье, справедливость, дружба. Минимальный ранг был выявлен у ценностей: свобода, мощь и процветание родной страны, общественная жизнь, экономический и технический процесс, сохранение среды обитания, любовь.

3) полученные по методу полярных профилей результаты позволили получить данные об эмоциональном отношении группы к исследуемым социальным установкам. Максимально положительно обучающиеся охарактеризовали следующие объекты: друзья, общественная деятельность, профессия. При этом установки на семью, жизнь и признание испытуемые

описывают как положительно, так и нейтрально по отношению к некоторым выделенным параметрам. Объекты «свобода» и «финансы» получили в основном отрицательные характеристики;

4) с помощью методики диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина) были выявлены сформировавшиеся к настоящему моменту паттерны поведения в различных ситуациях. Наиболее побуждающими к действию являются установки, ориентированные на труд и личные интересы (более 50%). При этом, если сравнивать полученные результаты с максимальными значениями, можно сделать вывод о недостаточной выраженности данных мотивов. Установки на альтруизм, процесс, семью, свободу, деньги и власть (менее 50%) характеризуются минимальными значениями;

5) Опросник личностной зрелости М.В. Кроза и Л.Я. Гозмана позволил оценить уровень личностной зрелости каждого обучающегося. Большая часть испытуемых имеет уровень ниже среднего. Оптимальный уровень выявлен только у двух испытуемых. Остальные обучающиеся имеют «зашкаливающие» уровни;

6) дополнительно используемые методы нашего исследования позволили подтвердить данные, полученные на констатирующем этапе эксперимента. Наблюдение за каждым испытуемым осуществлялось практически постоянно и на протяжении длительного времени (в ходе учебных и дополнительных занятий, классных часов, на переменах). Беседы с обучающимися и их родителями проводились ситуативно – в случае получения противоречивых данных.

2. Модель психологического сопровождения формирования социальных установок

Модель психологического сопровождения формирования СУ у лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе профессионального обучения является важной составляющей педагогического процесса. Ее теоретическое обоснование базируется на следующих положениях.

Во-первых, воздействие различных социальных факторов на процесс формирования установок. Социальные условия и контекст, в котором индивид функционирует, оказывают непосредственное влияние на определение дальнейших жизненных ориентиров, становление личности. Лица с ОВЗ часто являются объектом социальной дискриминации и изоляции, что может отрицательно повлиять на формирование их СУ.

Во-вторых, связь между социальными аттитюдами и мотивацией. СУ влияют на мотивацию индивида и его поведение в обществе. Однако наличие ограниченных возможностей здоровья может препятствовать формированию мотивации к достижению поставленных целей.

В-третьих, важность психологической поддержки для успешного формирования СУ. Психологическая поддержка может помочь лицам с ОВЗ преодолеть социальные и психологические барьеры, повысить уверенность в своих силах и развить СУ, необходимые для успешной адаптации в обществе.

Таким образом, модель психологического сопровождения формирования СУ у лиц с ОВЗ в процессе профессионального обучения основывается на понимании важности социальных факторов в формировании установок, связи между установками и мотивацией, а также необходимости психологической поддержки для успешного достижения поставленных данным исследованием целей.

Роль психологического сопровождения формирования СУ у лиц с ОВЗ состоит в научении каждого индивида ответственному отношению к своему

становлению, в посильной помощи личности стать полноценным и полноправным субъектом своей собственной жизни. Необходимость решения данных задач связана с социальной нестабильностью данной группы лиц, их индивидуально-психологическими особенностями, многочисленными возникающими трудностями, негативными тенденциями и дестабилизирующими факторами в их жизнедеятельности.

Построенная на рис. 1 модель психологического сопровождения формирования СУ у лиц с ОВЗ в процессе профобучения представляет собой описание психолого-педагогических условий, а также теоретическое обоснование процесса организации образовательно-воспитательной деятельности. Итоговым результатом реализации модели является повышение уровня сформированности СУ у обучающихся с ОВЗ.

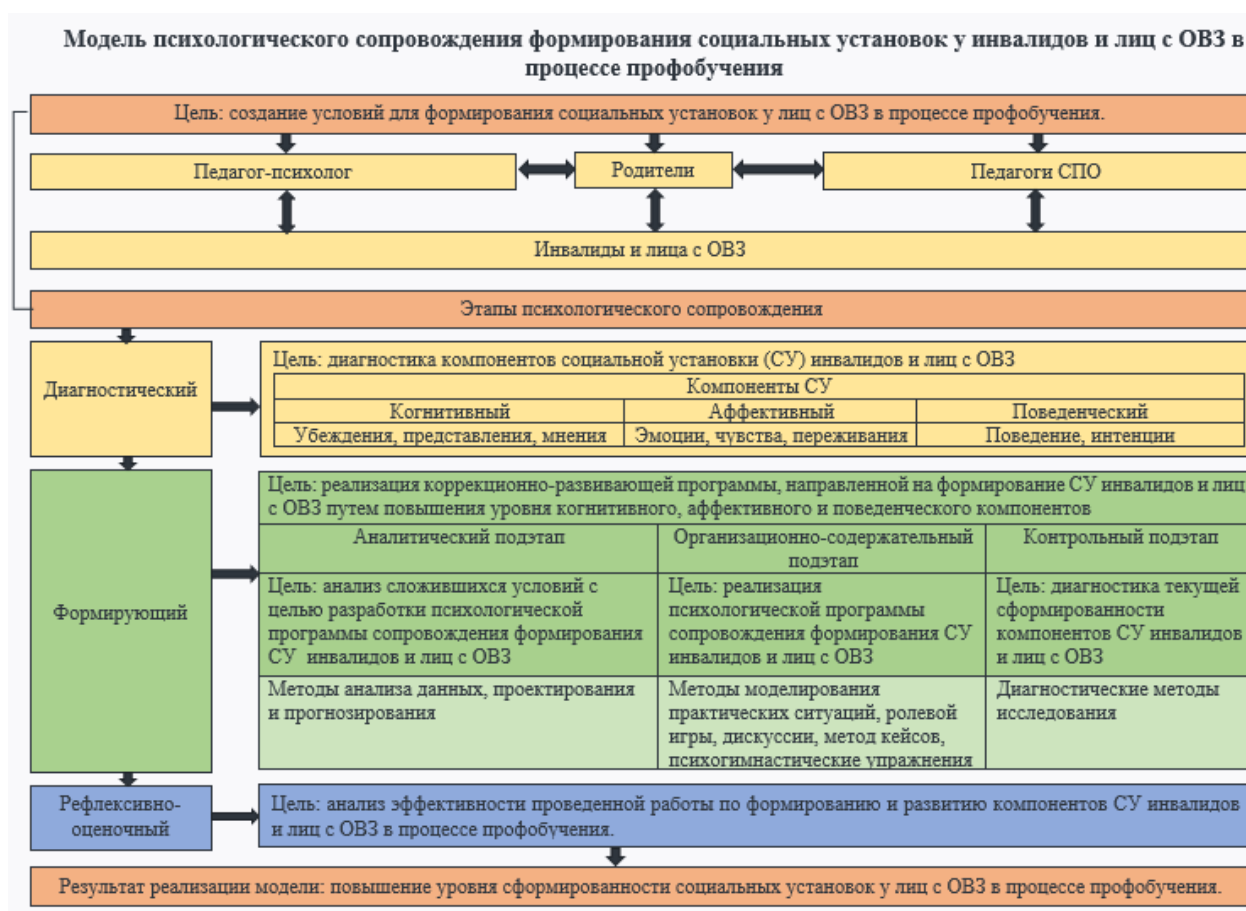


Рис. 1. Модель психологического сопровождения формирования социальных установок у лиц с ОВЗ в процессе профобучения

Модель психологического сопровождения формирования СУ у обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ включает в себя:

1) Диагностический этап – реализация диагностической программы, разработанной с целью выявления исходного уровня сформированности СУ у обучающихся с ОВЗ. Задачи этапа: выявить исходный уровень сформированности СУ у обучающихся с ОВЗ; определить приоритетные направления коррекционной работы. Методы: анализ документов и продуктов деятельности; наблюдение; беседа. Результаты этапа: оценка сформированности СУ (по каждому компоненту в отдельности и общая); описание приоритетных направлений работы по формированию СУ.

2) Формирующий этап – включает в себя следующие 3 подэтапа:

2.1. Аналитический подэтап подразумевает анализ сложившихся внешних и внутренних условий, факторов, определяющих особенности процесса, а также выбор наиболее эффективного пути формирования СУ у лиц с ОВЗ. Задачи этапа: проанализировать сложившиеся психолого-педагогические условия, а также потребности в формировании СУ у обучающихся с ОВЗ; определить перечень приоритетных направлений работы, наиболее эффективные способы формирования СУ у обучающихся с ОВЗ; составить психологическую программу сопровождения формирования СУ. Методы: анализ; проектирование; прогнозирование. Результаты этапа: психологическая программа сопровождения формирования СУ, включающая в себя перечень приоритетных направлений работы и отдельных компонентов с подробной характеристикой их использования; осознание и понимание роли, сущности и задач каждым участником, включенным в коррекционную работу по формированию СУ.

2.2. Организационно-содержательный подэтап направлен на создание условий для успешной реализации модели психологического сопровождения формирования СУ у лиц с ОВЗ в процессе профобучения. Задачи этапа: реализовать психологическую программу сопровождения формирования СУ у

обучающихся с ОВЗ в процессе профобучения; корректировать программу с целью совершенствования в ходе осуществления коррекционной работы. Методы: моделирование практических ситуаций; дискуссия; ролевая игра; метод кейсов; психогимнастические упражнения. Результаты этапа: реализована психологическая программа сопровождения формирования СУ у обучающихся с ОВЗ в процессе профобучения; в программу внесены необходимые изменения; текущий анализ эффективности коррекционной работы.

2.3. Контрольный подэтап включает в себя реализацию диагностической программы, разработанной с целью выявления текущего уровня сформированности СУ у обучающихся с ОВЗ. Задачи этапа: оценить текущий уровень сформированности СУ у обучающихся с ОВЗ; проанализировать полученные результаты диагностики; Методы: анализ документации и продуктов деятельности; наблюдение; беседа. Результаты этапа: текущая оценка сформированности СУ (по каждому компоненту в отдельности и общая); анализ результатов, полученных в ходе проведения констатирующего и контрольного этапов эксперимента.

3) Рефлексивно-оценочный этап завершает цикл психолого-педагогического процесса анализом и оценкой достигнутых результатов. Задачи этапа: осуществить анализ эффективности коррекционной работы/внести изменения; составить рекомендации по формированию СУ для родителей во время летнего отдыха; составить предварительный список приоритетных направлений коррекционной работы по формированию СУ на следующий учебный год. Методы: анализ; синтез; сравнение. Результаты этапа: сравнение результатов, полученных в ходе проведения констатирующего и контрольного этапов эксперимента; анализ эффективности проделанной коррекционной работы, рекомендации для родителей и предложения для дальнейших исследований; предварительный список приоритетных направлений коррекционной работы по формированию СУ на следующий учебный год.

3. Коррекционно-развивающая программа

Научно-методическую основу реализации программы составляют:

- концепция Л.С. Выготского;
- концепция С.Л. Рубинштейна о единстве биологического и социального факторов в культурно-историческом развитии личности;
- теория о деятельностном подходе к становлению личности А.Н. Леонтьева;
- признание единства закономерностей развития детей с разным уровнем психофизического развития (Л.С. Выготский, Л.В. Занков, Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, М. Монтессори);
- концепция о личностно-ориентированном, культурно-историческом подходе в образовании обучающихся Е.А. Ямбурга;
- концептуальные положения гуманистической психологии и педагогики о высшей социальной ценности личности, о необходимости включения каждого индивида с ОВЗ в образовательное пространство и социум.

Основными принципами составления коррекционной программы являются:

1. Принцип единства диагностики и коррекции, заключающийся в первоочередности диагностического этапа, а также дальнейшем отслеживании динамики эффективности коррекционно-развивающих воздействий;
2. Принцип коррекции «сверху вниз», выдвинутый Л.С. Выготским, отражает направленность коррекционной работы. Коррекционная деятельность должна строиться на создании «зоны ближайшего развития», носить опережающий характер;
3. Принцип коррекции «снизу-вверх», основанный на подкреплении (положительном или отрицательном) уже имеющихся паттернов поведения для формирования заданной модели поведения;

4. Деятельностный принцип коррекции, заключающийся в обеспечении активной деятельности обучающегося с ОВЗ в коррекционно-развивающей работе с целью оказания положительного влияния на становление личности [2].

На основании характера нарушения и возрастных особенностей обучающихся с ОВЗ разработана программа коррекционно-развивающей работы, направленная на формирование СУ.

Цель программы – психологическое сопровождение формирования СУ у обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ в процессе профобучения.

Задачи программы:

1. Повысить уровень сформированности когнитивного компонента СУ: развитие знаний, представлений, понимания и осознания значимости семьи, профессии, жизни, общественной деятельности, друзей, финансов, свободы и признания;

2. Повысить уровень сформированности аффективного компонента СУ: развитие положительного отношения и интереса к настоящей и будущей семье, друзьям, свободе и признанию, развивать мотивацию на участие в общественной жизни, формирование позитивных аффективных реакций на финансовые аспекты и достижения в жизни, оказание психологической поддержки и помощи обучающимся с ОВЗ в их профессиональном развитии и стремлении к признанию в обществе, содействие развитию их эмоционального интеллекта;

3. Повысить уровень сформированности поведенческого компонента СУ: развитие умений и навыков, необходимых для успешного функционирования в обществе (коммуникативные навыки, навыки принятия решений, управления финансами, эмоционального контроля и т.д.), содействие формированию и развитию навыков самостоятельности и ответственности, эффективного взаимодействия в семье, профессиональной среде, обществе и с друзьями;

4. Формируя и поддерживая СУ создавать условия для получения навыков участия в общественной деятельности путем повышения ценности

такой деятельности в системе СУ (повышение самооценки и уверенности в своих силах, развитие лидерских качеств, эмпатии, коммуникативных навыков).

Прогнозируемый результат от реализации программы: при проведении повторной диагностики на контрольном этапе исследования у экспериментальной группы будет выявлена положительная динамика в формировании и развитии СУ.

Структура программы представлена следующим образом (таблица 1):

Таблица 1

Структура программы

Форма организации	Групповые занятия
Периодичность занятий	2 раза в неделю
Продолжительность занятия	40-50 минут
Количество занятий	22 занятия
Количество часов	18 часов

Каждое занятие разделено на следующие структурные части:

- 1) Вводная часть: приветствие, создание дружелюбной и располагающей атмосферы, положительного настроения на предстоящее занятие;
- 2) Основная часть: реализация коррекционно-развивающих упражнений, направленных на формирование СУ;
- 3) Заключительная часть: завершение занятия, подведение итога, ритуал прощания.

Социально-психологический тренинг является эффективным методом формирования СУ у обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ в сфере среднего профессионального образования (СПО). Он помогает им стать активными участниками общества, преодолеть социальные препятствия и развивать полноценную социально-эмоциональную компетентность.

Анализ научно-исследовательской литературы позволил определить наиболее целесообразные и перспективные коррекционно-развивающие мероприятия, представленные далее (таблица 2).

Таблица 2

Коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование социальных установок у обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ

№	Тема занятия	Задачи занятия	Содержание занятий	Оборудование
1	«Мы дружные»	1) Развивать коммуникативные навыки. 2) Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между обучающимися. 3) Формировать благоприятный психологический климат в коллективе.	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Давайте поздороваемся». 2) Основная часть: игра «Волшебная шляпа», мини-лекция «Сплоченный коллектив», упражнение «Кто быстрее», «Мы с тобой похожи», «Сиамские близнецы», «Семь свечей», «Волшебный ключ от волшебной двери». 3) Заключительная часть: упражнение «Подарок», ритуал прощания.	Шляпа, веревка, ключ.
2	«Семейный очаг»	1) Формировать представления о различных социальных ролях людей в семье (мать, жена, муж, отец и т.д.) 2) Формировать представления о личностных качествах людей, необходимых для создания крепкой семьи, как учитывать эти знания при выборе спутника жизни. 3) Формировать социально-нравственную готовность к семейной жизни.	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Ласковое имя». 2) Основная часть: беседа о семье, игра «Верно – неверно», упражнение «Правила семьи», игра-миниатюра «Дружная семья», творческое упражнение «Моя будущая семья», упражнение «Ассоциации». 3) Заключительная часть: упражнение «Да», ритуал прощания.	Презентация, листы бумаги, карандаши или фломастеры.
3	«Наде	1) Формировать навыки конструктивного реше-	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Чудо-дерево».	Разноцветные листья из цвет-

		<p>ния конфликтов в семье.</p> <p>2) Развитие навыков эмпатии, умения различать собственные и чужие эмоции.</p> <p>3) Закрепление установки «семья» и ее значимости в жизни человека.</p>	<p>2) Основная часть: упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок», ролевая игра «Конфликты в семье», упражнение «Сквозь кольцо», «Рисунок по кругу».</p> <p>3) Заключительная часть: упражнение «Тепло наших сердец», ритуал прощания.</p>	<p>ной бумаги, заготовленный ствол дерева, клей, ручки, листы бумаги, гимнастический обруч, ватман, карандаши (фломастеры или маркеры).</p>
4	«Человек-природа»	<p>1) Познакомить с основными особенностями и характером труда профессий типа «Человек-природа».</p> <p>2) Узнать, какие качества необходимы для работы по профессиям типа «Человек-природа».</p> <p>3) Раскрыть значимость и важность профессий типа «Человек-природа».</p> <p>4) Воспитывать (развивать) любовь к природе.</p>	<p>1) Вводная часть: ритуал приветствия, притча о садовнике.</p> <p>2) Основная часть: беседа о профессии «Рабочий зеленого строительства», упражнение «Назови инструмент», «Комнатные и садовые цветы», викторина «Важные решения».</p> <p>3) Заключительная часть: релаксационное упражнение «Заброшенный сад», ритуал прощания.</p>	<p>Презентация.</p>
5	«Моя жизнь»	<p>1) Раскрыть понятие «ценность жизни».</p> <p>2) Познакомиться с различными аспектами ценности жизни, включая физическое здоровье, психическое благополучие, отношения с близкими и окружающим миром.</p> <p>3) Воспитывать стремление к самосовершенствованию и саморазвитию.</p>	<p>1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Пожелание на сегодняшнее занятие».</p> <p>2) Основная часть: беседа о здоровье, значимости отношений с близкими, просмотр ролика «История Ника Вуйчича», упражнение «Жизненные цели», деловая игра «На что потратить жизнь».</p> <p>3) Заключительная часть: упражнение «Мои достижения», ритуал прощания.</p>	<p>Мяч, листы бумаги, ручки, жетоны, презентация.</p>
6	«Мир добрых дел»	<p>1) Формировать активную гражданскую позицию обучающихся.</p> <p>2) Поддерживать социальную инициативу, направленную на распространение гуманизма, милосердия, человеколюбия и сострадания.</p>	<p>1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Мое приветствие».</p> <p>2) Основная часть: беседа о волонтерской деятельности, игра «Лестница добрых дел», упражнение «Помоги другу», игра-инсценировка «Как поступить?».</p> <p>3) Заключительная часть: упраж-</p>	<p>Мяч, презентация, настольная игра, листы бумаги, ручки, клубок шерстяных ниток.</p>

		3) Развивать самостоятельность и ответственность, коммуникативные умения и навыки.	нение «Ты мне нравишься», ритуал прощания.	
7	«В кругу друзей»	1) Создать положительный эмоционального климата в коллективе. 2) Формировать стремление к возможности распознавать личностные качества и качества окружающих, стремление к взаимодействию с другими людьми. 3) Способствовать адаптации личности, формировать лидерские качества.	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Дружба начинается с улыбки». 2) Основная часть: игра «Выбор траектории» (модификация Е.А. Зориной), упражнение «Нить», игра «Фотосессия для нашей группы», притча о дружбе, упражнение «Мой сосед справа». 3) Заключительная часть: игра «Снежный ком», ритуал прощания.	Презентация, фигуры «круг», «квадрат», «треугольник» и «зигзаг», нить, фотоаппарат.
8	«Азбука финансов»	1) Формировать финансово-грамотное поведение в повседневной жизни. 2) Обучить анализу распределения денежных средств. 3) Воспитывать ответственное отношение к финансовой деятельности.	1) Вводная часть: ритуал приветствия, притча «Ненужный клад». 2) Основная часть: упражнение «Ассоциации», «Узнай себя», беседа о расточительности, игра «Финансовая ошибка», викторина по финансовой грамотности. 3) Заключительная часть: упражнение «Вверх по радуге», ритуал прощания.	Презентация.
9	«Связанные одной целью»	1) Познакомить педагогов СПО с явлением установки, дать представление об их значимости в различных сферах жизни; 2) задать установку на успешное взаимодействие со всеми участниками образовательного процесса, содействие процессу формированию социальных установок у обучающихся.	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Здравствуй-те!». 2) Основная часть: упражнение «Ассоциации», теоретический блок «Явление установки», упражнение «Мои ценные качества», «Первое впечатление», «Вместе мы сильнее». 3) Заключительная часть: упражнение «Зажечь свечу», ритуал прощания.	Презентация, листы бумаги, ручки, фотография школьника, свеча.
10	«Личность»	1) Соотнести и установить взаимосвязь между понятиями «свобода», «ответствен-	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Рецепт хорошего дня». 2) Основная часть: эпиграф о сво-	Карточки с рецептами, листы бумаги, ручки, презентация,

		<p>ность» и «выбор».</p> <p>2) Формировать умение принимать правильные решения в ситуации выбора.</p> <p>3) Осознать свободу выбора своего поведения и ответственность за него.</p> <p>4) Формировать понимание рациональных и иррациональных установок.</p>	<p>боду (Ж. Лабрюйер), беседа, просмотр фрагмента фильма «Свобода изменить мир», упражнение «Вставь слово», «Я свободен в принятии решений», «Нерациональные установки»</p> <p>3) Заключительная часть: упражнение «Рациональные установки», ритуал прощания.</p>	<p>фрагмент фильма «Свобода изменить мир», карточки для упражнения «Вставь слово».</p>
11	«В поисках признания»	<p>1) Развивать лидерские качества;</p> <p>2) Способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя;</p> <p>3) Снижать чувство напряжения и тревоги;</p> <p>4) Развивать умение самоанализа, учить преодолению психологических барьеров.</p>	<p>1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнения «Встреча взглядами».</p> <p>2) Основная часть: притча о камне, упражнение «Ассоциации», «Каменистая дорога», «Мой звездный час», «Я – это Я».</p> <p>3) Заключительная часть: упражнение «Внутренняя сила» (И.А. Ползунова), ритуал прощания.</p>	<p>Презентация, мешочек с камнями, веревка, материал для изготовления дипломов, грамот, медалей, листы бумаги, ручки.</p>
12	«Развиваемся вместе»	<p>1) Повышать чувство уверенности в любой ситуации.</p> <p>2) Развивать коммуникативные навыки.</p> <p>3) Учить справляться с застенчивостью и беспокойством, страхом выступлений.</p>	<p>1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Я принес с собой сегодня».</p> <p>2) Основная часть: упражнение «Вот какой Я», «Реклама», игра «Назови 5 людей, кто...», упражнение «Я сильный – Я слабый», «Расслабление через напряжение».</p> <p>3) Заключительная часть: упражнение «Аплодисменты», ритуал прощания.</p>	<p>Салфетки разного цвета, разноцветные жетоны, листы с изображением разных предметов.</p>
13	«Большой секрет»	<p>1) Актуализировать представления обучающихся об образе семьи.</p> <p>2) Способствовать самоанализу собственных представлений о себе.</p> <p>3) Познакомить с различными стилями поведения.</p> <p>4) Развивать умение анализировать жизненные проблемы.</p>	<p>1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Разговор с попутчиком».</p> <p>2) Основная часть: упражнение «Представление о будущей семье», «Если бы я был...», «Мои сильные и слабые стороны», ролевая игра «Стиль общения», притча «Морковь, яйцо и кофе».</p> <p>3) Заключительная часть: упражнение «Ток», ритуал прощания.</p>	<p>Карточки с незаконченными предложениями, листы бумаги, ручки, презентация.</p>
14	« Я	<p>1) Создать позитив-</p>	<p>1) Вводная часть: ритуал привет-</p>	<p>Непрозрачный</p>

		<p>ную эмоциональную установку на получение профессии.</p> <p>2) Расширять представления о получаемой профессии.</p> <p>3) Повышать мотивацию, уверенность в своих силах для получения профессии.</p>	<p>ствия, упражнение «Моя будущая работа похожа на...».</p> <p>2) Основная часть: упражнение «Цветок на букву...», командная игра «В мире растений», упражнение «Веселое интервью», беседа о самооценке, упражнение «Профессия – необходимое качество».</p> <p>3) Заключительная часть: творческое упражнение «Цветок моего Я», ритуал прощания.</p>	<p>пакет с предметами, презентация, листы бумаги, карандаши, фломастеры, маркеры.</p>
15	«ЗОЖ для души»	<p>1) Раскрыть понятие «психологическое здоровье».</p> <p>2) Способствовать снятию напряжения, чувства тревоги.</p> <p>3) Развивать навыки взаимоподдержки, самоанализа, осознания личностных ресурсов для преодоления психологических барьеров.</p>	<p>1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Поза Наполеона».</p> <p>2) Основная часть: беседа о психологическом здоровье, упражнение «Выбор», «Порой я балую себя», обсуждение «10 советов М. Беркли-Ален», упражнение «Источник».</p> <p>3) Заключительная часть: упражнение «Я желаю тебе...», ритуал прощания.</p>	<p>Презентация, распечатки с советами, листы бумаги, ручки.</p>
16	«Я и общество»	<p>1) Способствовать раскрытию личностного потенциала, тренировке коммуникативных умений.</p> <p>2) Развивать сильные стороны обучающихся, умение брать на себя ответственность.</p> <p>3) Формировать практические навыки публичных выступлений в аудитории, способствовать снятию психологических зажимов.</p>	<p>1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Я рад тебя видеть...».</p> <p>2) Основная часть: упражнение «Проникнуть в круг», игра «Продай слона», упражнение «Всеобщее внимание», игра «Ведущий телепередачи», упражнение «Сосулька».</p> <p>3) Заключительная часть: игра «Передача ритма», ритуал прощания.</p>	<p>Презентация, листы бумаги, ручки.</p>
17	«Среди своих»	<p>1) Формировать толерантные установки, чувство доверия друг к другу.</p> <p>2) Развивать способность позитивного отношения к другим людям.</p> <p>3) Развивать коммуникативные навыки, эмоциональную отзывчивость, умение взаимо-</p>	<p>1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...».</p> <p>2) Основная часть: упражнение «Индивидуальность», «Солнце светит для тех, кто...», упражнение-игра «Тик-так», «Слепой и поводырь», творческое упражнение «Эмблема толерантности».</p> <p>3) Заключительная часть: упражнение «Волшебный стул», ритуал</p>	<p>Листы бумаги, карандаши, фломастеры.</p>

		действовать в группе сверстников.	прощания.	
18	«Отправная точка»	1) Формировать личностный смысл и позитивные установки в сфере финансов. 2) Мотивировать обучающихся к постоянному расширению знаний о финансовой грамотности. 3) Развивать умение видеть перспективу.	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Приветствие без слов». 2) Основная часть: притча про богатство и бедность, упражнение «Представьте, что у Вас есть миллион», «В каком ты домике?», «Незаконченное предложение», «Продай свой недостаток». 3) Заключительная часть: упражнение «Лестница», ритуал прощания.	Презентация, листы бумаги, ручки, карточки с незаконченными предложениями, стикеры, листочки со схематичным изображением лестницы.
19	«Будущий Я»	1) Формировать позитивный образ себя, развивать самопринятие, навыки самопрезентации. 2) Развивать личностные качества, присутствующие эффективно функционирующему взрослому. 3) Формировать навык планирования своей жизни.	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Слушай и делай». 2) Основная часть: упражнение «Лучшее о себе», «Психологический портрет взрослого человека», «Мой жизненный путь», творческое упражнение «Я в будущем», «Загородный дом». 3) Заключительная часть: упражнение «Поплавок в океане», ритуал прощания.	Листы бумаги, ручки, карандаши, фломастеры, презентация.
20	«Лучшая версия себя»	1) Формировать способность к произвольной регуляции поведения. 2) Развивать чувство эмпатии, потребности в общении. 3) Формировать адекватную самооценку, повышать уверенность в себе.	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Эхо». 2) Основная часть: упражнение-игра «Кто без места?», тест-игра «Самооценка», упражнение «Говорящие жесты», «Ситуация», дискуссия «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку», упражнение «Безусловное принятие себя». 3) Заключительная часть: упражнение «Свеча», ритуал прощания.	Листы бумаги, ручки, карточки с заданиями, презентация.
21	«Положительный заряд»	1) Укрепление психологического и социального здоровья. 2) Раскрыть понятие «позитивное мышление». 3) Способствовать осмыслению ценности позитивного мышления, показать его значение для жизни и здоровья	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Ласковые руки-добрый взгляд-приятная улыбка». 2) Основная часть: беседа о позитивном мышлении, упражнение «Улыбка», просмотр мультфильма «Баран и кролень», упражнение «Мусорное ведро», «Калоши счастья».	Листы бумаги, карандаши, презентация.

		человека.	3) Заключительная часть: релаксационное упражнение «Путешествие на облаке», ритуал прощания.	
22	«Осознание»	1) Раскрыть понятие «рефлексия». 2) Развивать рефлексивное сознание обучающихся. 3) Создавать условия для лучшего познания себя, реализации личностного потенциала.	1) Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Круг энергии». 2) Основная часть: упражнение «Дружеский привет», беседа о рефлексии, «Голодный или сытый?», творческое задание «Анкета-газета», упражнение «По цепочке», «Маяк». 3) Заключительная часть: упражнение «Декларация самооценности», ритуал прощания.	Листы бумаги, карандаши, ватман, фломастеры, маркеры, краски, наклейки, презентация.

«Для достижения наибольшего эффекта психологического сопровождения студентов с ОВЗ недостаточно использовать только психокоррекционные воздействия. Последние должны выступать в комплексе с другими видами психологического воздействия, а именно с психологическим просвещением, психопрофилактикой, информационным просвещением преподавателей и другими видами деятельности психолога, образующими единую стратегию психологического сопровождения студентов-инвалидов на этапе их обучения» [5, с. 21]. Именно поэтому в программу включены совместное занятие обучающихся с их родителями, тренинг с педагогами СПО, а также разработаны методические рекомендации. Подробное описание используемых упражнений, игр и рекомендаций представлено в Приложении.

Заключение

Учитывая особенности юношеского возраста, специфику нарушений, а также полученные результаты психодиагностического исследования, нами была разработана и реализована коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование СУ у обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ.

Сравнительный анализ данных, полученных на констатирующем и контрольном этапах исследования, демонстрирует успешность реализованной программы:

1. Повышение уровня сформированности когнитивного компонента: повторная диагностика посредством методики «Ценностные ориентации» и методики диагностики структуры ценностей выявили качественные изменения в предпочитаемых обучающимися ценностях. Данная трансформация стала возможна благодаря направленности программы на формирование конкретных знаний и представлений.

2. Повышение уровня сформированности аффективного компонента: повторная диагностика методом полярных профилей выявила, что обучающиеся стали относиться к исследуемым СУ более позитивно.

3. Повышение уровня сформированности поведенческого компонента: повторная диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере и опросник личностной зрелости демонстрируют изменение паттернов поведения обучающихся.

Также были выявлены:

- индивидуальные улучшения. После реализации программы была составлена сводная таблица с личными результатами каждого обучающегося, которая отражает насколько успешным оказалось воздействие на компоненты изучаемых СУ для каждого испытуемого;

- участие обучающихся в социальной жизни. Обучающиеся после проведения формирующего этапа эксперимента стали активнее участвовать в общественной жизни, социальных мероприятиях, проявлять инициативу в

различных сферах жизни. Это также свидетельствует о том, что программа помогла формированию необходимых СУ;

- обратная связь от обучающихся, их родителей и педагогов СПО. Положительные отзывы, а также трансформация поведения обучающихся в общественных местах, образовательном учреждении и в домашних условиях;

- достижение поставленных целей. В начале программы были поставлены определенные цели и задачи, которые были достигнуты посредством реализации программы на практике.

Разработанная модель психологического сопровождения и реализованная на ее основе коррекционно-развивающая программа позволили повысить уровень сформированности СУ у обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ по выделенным компонентам. Для поддержания достигнутого результата необходимо продолжать работу с обучающимися. Целесообразно также увеличить количество проводимых занятий и обогатить их содержание с учетом потенциальных возможностей группы.

Результаты исследования прошли апробацию, опубликованы в научных сборниках и журналах, а также были освещены на научно-практических конференциях [4; 6; 7; 8; 9].

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ)
2. Антошкина Е.А. Социальная установка и ее роль в регуляции социального поведения / Е.А. Антошкина, А.Н. Ильин // *Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XLVII Международной научно-практической конференции*, Пенза, 30 июля 2021 года. Пенза: Общество с ограниченной ответственностью «Наука и Просвещение», 2021. С. 260–263.
3. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 4-е изд., расш. М.: АСТ; СПб: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с. (Большая психологическая энциклопедия).
4. Кацера А.А., Лир М.М. Поведенческий компонент социально-психологических установок студентов с инвалидностью / А.А. Кацера, М.М. Лир // *Донецкие чтения 2023: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : Материалы VIII Международной научной конференции (Донецк, 25–27 октября 2023 г.)*. / Под общей редакцией С.В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонГУ, 2023. – С. 162-164.
5. Коновалова М.Д. Психолого-педагогическое сопровождение студентов: учеб.- метод. пособие / М.Д. Коновалова, Е.Б. Щетинина. Саратов: Изд-во Саратов. Ун-та, 2013. 24 с.
6. Лир М.М. Исследование социальных установок у лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе профобучения / М.М. Лир // *АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ: Материалы X Международной научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, студентов и специалистов-практиков (г. Донецк, 20 апреля 2023 г.)* / Под общ. ред. А.В. Гордеевой, Э.А. Ангелиной. – Донецк: ДонГУ, 2023. – С. 146-148.

7. Лир М.М. Психолого-педагогическое сопровождение семьи особого ребенка в процессе формирования социальных установок / М.М. Лир // Вестник ГОУ ДПО ТО "ИПК и ППРО ТО". Тульское образовательное пространство. – 2023. – № 1. – С. 33-35.

8. Лир М.М. Роль социальных установок в формировании личности у лиц с ОВЗ и инвалидов / М.М. Лир // XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: Материалы конференции, Нижневартовск, 05–06 апреля 2022 года / Под общей редакцией Д.А. Погоньшева. Том Часть 10. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2022. – С. 153-157.

9. Лир М.М. Ценность здоровья и формирование установки на интересную работу у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью / М.М. Лир, А.А. Кацера // Актуальные вопросы науки и образования: Сборник научных трудов Межвузовской научно-практической конференции (с международным участием), Ульяновск, 20 апреля 2023 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет, 2023. – С. 401-405.

10. Малютина Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте // Омский научный вестник. 2014. № 2. С. 129–134.

11. Почебут Л.Г. Социальная психология / Л.Г. Почебут, И.А. Мейжис. М.: Питер, 2010. 665 с.

12. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. СПб: Речь, 2010. 222 с.

13. Узнадзе Д.Н. Психология установки / Дмитрий Узнадзе. СПб.: Питер, 2001. 414 с. (Психология-классика).

Приложение

Методические рекомендации педагогам СПО по формированию СУ у обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ:

1. Индивидуальный подход: учитывайте индивидуальные особенности каждого обучающегося с инвалидностью и/или с ОВЗ. Узнайте о его интересах, потребностях, навыках и препятствиях, с которыми он сталкивается, чтобы создать комфортную образовательную среду.

2. Раннее выявление и поддержка: педагог должен вести наблюдение за поведением и учебными достижениями учеников, а также консультироваться со специалистами, чтобы обучающимся с инвалидностью и/или с ОВЗ своевременно была оказана нужная поддержка и помощь.

3. Применение интерактивных методов обучения: используйте интерактивные методы обучения, которые позволяют обучающимся с инвалидностью и/или с ОВЗ активно взаимодействовать с материалом и другими студентами. Например, проводите дискуссии, групповые проекты, ролевые игры, лекции с использованием мультимедийных презентаций и т.д.

4. Развитие навыков социального взаимодействия: уделяйте особое внимание развитию социальных навыков у обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ. Проводите тренинги по коммуникации, умению работать в группе, решению конфликтов, эмоциональной регуляции и т.д. Также создавайте возможности для совместного взаимодействия со студентами без инвалидности или ОВЗ, чтобы развивать способность к адаптации и сотрудничеству.

4. Взаимодействие с родителями: поддерживайте регулярное взаимодействие с родителями обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ. Информировать их о прогрессе и трудностях ребенка, обсуждайте совместные действия для поддержки его развития и социализации. Предлагайте консультации и рекомендации по воспитанию и образованию.

5. Психологическая поддержка: педагог должен быть готов оказывать психологическую поддержку обучающимся с инвалидностью и/или с ОВЗ, устанавливать доверительные отношения, помогать работать над самооценкой и самоопределением, а также преодолевать страхи и учить преодолевать негативные эмоции.

6. Выявление потенциала: педагог должен помогать обучающимся с инвалидностью и/или с ОВЗ открыть и развивать свой потенциал, помочь осознать свои сильные и слабые стороны.

Методические рекомендации родителям обучающихся с инвалидностью и/или с ОВЗ по формированию СУ:

1. Создавайте доброжелательную и поддерживающую атмосферу в семье. Проявляйте понимание и терпимость к особенностям и потребностям ребенка с инвалидностью или ОВЗ. Относитесь к нему с любовью и уважением, поддерживайте его самооценку и уверенность в себе.

2. Обеспечьте ребенку возможность общения и социализации. Выделяйте время, которое он может провести с друзьями и сверстниками. Поддерживайте его участие в различных социальных мероприятиях и активностях.

3. Регулярно общайтесь с ребенком на различные социальные темы. Обсуждайте с ним истории о взаимоотношениях между людьми, эмоции, проявления доброты и сострадания. Стимулируйте его эмпатию и понимание взаимодействия с другими людьми.

4. Развивайте у ребенка навыки коммуникации и взаимодействия. Учите его умению слушать других, выражать свои мысли и эмоции, соблюдать речевой этикет. Поощряйте его активное участие в диалогах и обсуждениях.

5. Помогайте ребенку осознавать свои права и вести себя в соответствии с ними. Объясняйте ему, что все люди имеют равные права на уважение, независимо от их физических или психологических особенностей. Учите его быть терпимым и справедливым к окружающим.

6. Вовлекайте ребенка в волонтерскую и добровольческую деятельность. Поддерживайте его желание помогать другим людям и принимать активное участие в улучшении жизни окружающих. Участие в таких проектах поможет развить у ребенка чувство ответственности и заботы о других.

7. Поддерживайте ребенка в развитии самостоятельности и самоуправления. Учите его планировать свои дела, осуществлять выбор и принимать решения. Расширяйте его кругозор через чтение, посещение музеев, театров и выставок.

8. Содействуйте участию ребенка во всех сферах своей жизни – студенческой, семейной и общественной. Помогайте ему преодолевать преграды и преодолевать стереотипы. Позитивный опыт достижений и успешности укрепит его уверенность и мотивацию к социальной активности.

9. Постоянно обновляйте свои знания о возможностях и потребностях детей с инвалидностью или ОВЗ. Ищите информацию о новых методах и подходах, которые помогут вам эффективно взаимодействовать со своим ребенком.

Методический материал к коррекционно-развивающей программе

Упражнение «Давайте поздороваемся»

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия.

Упражнение «Волшебная шляпа»

Я предлагаю вам поиграть в игру «Волшебная шляпа». Сейчас каждый из вас будет одевать ее на себя и говорить комплимент сидящему от себя справа. Это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений, внешности, а также можно сказать что-либо положительное о самом человеке. Тот человек, которому адресован «комплимент», должен принять его сказав: «Спасибо, мне очень приятно!».

Мини-лекция «Сплоченный коллектив»

Как вам всем известно, в благоприятном климате растение может расцвести, а в другом зачахнуть. Так можно и сказать про нас с вами. В дружном сплоченном коллективе человек развивается, раскрывает свой потенциал, а в другом – наоборот... Возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Вопрос этот важен потому, что от него зависит эффективность учебы, а также психологический комфорт каждого обучающегося.

Как вы думаете, что обозначает слово «сплочение»?

Сплочение – это возможность стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой одноклассник, хорошо услышать и помочь, когда необходима эта помощь, как хорошо понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Что нужно делать, чтобы коллектив был сплоченным?

Заповеди сплоченного коллектива:

- 1) Проявляйте искренний интерес к другим людям. Пусть люди, с которыми вы общаетесь, почувствуют, что они вам интересны.
- 2) Будьте хорошим слушателем.
- 3) Полюбите себя. Как вы думаете о себе, и относитесь к себе, так и люди будут думать о вас и относиться к вам.
- 4) Научитесь представлять себя на месте другого и смотреть на мир его глазами.
- 5) Делайте приятное людям. Дарите подарки, говорите комплименты. Не критикуйте, не превозносите, не осуждайте. Честно и искренно оценивайте достоинства людей.
- 6) Старайтесь услышать и понять окружающих, способствуйте созданию дружного и сплоченного коллектива.
- 7) Уважайте мнение и выбор другого. Учитесь прощать мелкие ошибки – с кем не бывает!
- 8) Являясь неотъемлемой частью коллектива, оставайтесь яркой, неординарной, творческой личностью.
- 9) Если коллектив не такой, каким вы его хотите видеть, начните его изменять с себя.
- 10) Будьте активными в выполнении общего дела и сделайте его приятным и важным для всех.

Упражнение «Кто быстрее»

Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры: квадрат, треугольник, ромб, букву, сердце.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Упражнение «Мы с тобой похожи»

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например, что живем на планете Земля, учимся в одной группе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». Например, что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Участники разбиваются на пары. Они «срослись» любыми частями тела (можно привязать друг к другу) и вынуждены действовать как одно целое. Надо пройтись по комнате, попробовать сесть, привыкнуть друг к другу. Затем показать какой-нибудь эпизод из жизни: вы завтракаете, одеваетесь.

Упражнение «Семь свечей»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полутемном помещении.

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение «Волшебный ключ от волшебной двери»

Каждый участник по очереди выходит, берет ключ и говорит, какую волшебную дверь он бы открыл и что за ней.

Упражнение «Подарок»

Давайте подумаем, что Вы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие.

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Упражнение «Ласковое имя»

Дети стоят в кругу. Прошу вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Ребенок, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

Игра «Верно – неверно»

Я буду говорить вам какие-то фразы, а вы, если согласны со мной - поднимайте обе руки вверх, а если не согласны - топайте ногами.

Семья – это все мои друзья и знакомые.

Семья – это родные, которые живут рядом.

Семья – это я.

Мои родители могут быть младше меня.

Бабушка - это мама моей мамы.

Дедушка – это папа моего папы.

Семья – это люди которые любят друг друга.

Я – дочь мамы и папы.

Я – сын мамы и папы.

Бабушка и дедушка – это мои родители.

Всем людям нужна семья.

Упражнение «Правила семьи»

Сейчас я прочту вам правила, существующие в некоей семье, скажем, Ивановых. Послушайте их и скажите, какие правила вы, будучи взрослыми и уважаемыми главами своих семейств, не сочли бы возможным ввести в обиход вашей семьи.

Правила семьи

1. Родители контролируют дела детей.
2. Каждый член семьи имеет свои обязанности.
3. Дети имеют право без ограничений смотреть телевизор.
4. При подготовке к семейным праздникам каждый член семьи вносит свое посильное участие.
5. Родители не обязаны знать, чем занимаются дети в свое свободное от занятий время.
6. Старшие дети оказывают помощь младшим, в отсутствие родителей присматривают за ними.

Дети выбирают правила и озвучивают свои мнения «за» и «против».

Игра-миниатюра «Дружная семья» (М.А. Косицына, И.Г. Бородина)

Дети сидят на стульях. Педагог предлагает детям по очереди изобразить действия членов семьи, которые они часто наблюдают дома: мытье посуды, стирка белья и т.д. При этом ребенок должен показать серию последовательных движений, отражающих определенное действие, а также различные настроения и черту характера члена семьи, которого он изображает. Ребенку не разрешается разговаривать, а только изображать действия при помощи мимики и жестов. Остальные дети должны понять и назвать изображение.

Упражнение «Моя будущая семья»

Как подросток представляет себе идеальную семью? Что в ней делают родители? Какое у подростков представление о «правильном» воспитании детей, о «хороших» детях, как они представляют себе, чего ожидают от них родители? Эти темы можно не только обсуждать, но и изобразить в виде рисунка.

Упражнение «Ассоциации»

Каждый имеет свое представление о семье. Какие ассоциации с этим словом возникают у вас?

Если семья – это здание, то какое...

Если семья – это цвет, то какой...

Если семья – это музыка, то какая ...

Если семья – это геометрическая фигура, то какая...

Если семья – это настроение, то какое...

Упражнение «Да»

Вытяните правую руку вперед ладонью вверх. Мысленно положите все знания, которые вы принесли на занятие. Вытяните левую руку вперед ладонью вверх. В левую все то, что узнали на занятии. И когда я скажу: «Готово, давай!», соединим руки громким хлопком, сказав при этом «Да».

Упражнение «Чудо-дерево»

Педагог-психолог и родители встают в круг. Каждому участнику предлагается выбрать листик того цвета, который у него ассоциируется с его семьей, написать на нем свое имя (или имя и отчество, если как участник хочет, чтобы к нему так обращались) и прикрепить на дерево. Прикрепляя листик на дерево, каждый участник называет свое имя (имя, отчество) и цвет, например, «Меня зовут Таня, мой цвет – желтый. Он похож на ... (называет, на что он похож) в моей семье». Каждый участник практикума высказывается о своем выборе.

После выполнения упражнения делается вывод: «Посмотрите, какое разноцветное дерево у нас получилось. На нем можно увидеть листья разного цвета: желтого, красного, коричневого, зеленого. Все листья разные. Точно так же и семьи – все разные. Одинаковых

семей быть не может. У каждой семьи бывает разное настроение (веселое, грустное, спокойное), как и у нашего «Чудо-дерева»».

Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок»

Обучающиеся отдельно от родителей составляют список, который характеризует идеального родителя. Родители, объединившись, составляют свой список характеристик идеального ребенка. После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального родителя, либо идеального ребенка».

Вывод: ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого дети не перестают любить родителей, а родители детей.

Упражнение заканчивается тем, что составленные списки разрываются, а пары (родитель – ребенок) обнимаются.

Уважаемые родители, как часто вы говорили детям ласковые слова, хвалите их за успехи? Ведь человеку независимо от возраста необходима ласка, внимание, похвала и конечно же любовь.

Ролевая игра «Конфликты в семье»

В ходе ролевой игры участники пытаются разрешить некоторые семейные проблемы при помощи распределения ролей специально придуманных действующих лиц. Эта игра породит больше вопросов, чем ответов. Это хорошо! Она полезна не своими результатами, а самим процессом участия в ней. Важнее всего увидеть подвижки в развитии личности ребенка. Дети должны уяснить: от того, как разрешаются конфликты, зависит микроклимат в семье, и многое при этом в их власти.

Работа опять проходит в уже сформированных микрогруппах. Ученики выбирают конфликтную ситуацию, можно из тех, что заготовлены, можно любую другую, распределяют роли между всеми членами группы, обсуждают действия участников конфликта, а потом пытаются предложить новые варианты действий, которые должны способствовать примирению, укреплению семьи.

Задача педагога и его помощников – проследить, чтобы группы выбрали разные темы конфликтных ситуаций, помочь распределить роли в группе, учитывая желание самих ребят, подсказать, что нужно сначала проиграть ситуацию обострения конфликта, традиционного его развития в наших семьях, потом предложить новые нестандартные варианты действий, какие-то реплики, если дети испытывают затруднения. Но надо стараться ничего им не навязывать, а поощрять их инициативу и находки. Например, если группа выбрала конфликт в семье по поводу разных подходов к воспитанию, можно предложить детям выработать на семейном совете свод основных правил семейного воспитания, которыми должны руководствоваться родители, бабушки и дедушки, а также тети и дяди, принимающие участие в воспитании ребенка. Если выбран конфликт, когда семья недружная и каждый сам по себе, можно предложить организовать конференцию, на которой выбрать любимые занятия, предложить варианты занятий в свободное время для всей семьи. Такие темы, как поздние прогулки сына, пропуски школьных занятий, безделье ребенка, просиживание у компьютера, обманы – не вызывают трудностей у ребят, и, как правило, они находят довольно нестандартные варианты разрешения этих конфликтов.

Наконец, когда все участники готовы, они начинают разыгрывать ситуацию, каждый исполняет свою роль в меру собственного понимания и артистизма. Задача остальных – внимательно следить за развитием конфликта и поисками выхода из него.

Вопросы обучающимся:

Испытываете ли удовлетворение от своей работы?

Кто из участников действительно вошел в роль и удержался в ней до конца?

Что вы поняли из разыгранных конфликтов?

Какие выводы сделали для себя на будущее?

Какая ситуация показалась вам наиболее интересной?

Кто смог разрешить конфликт наилучшим образом?

Упражнение «Сквозь кольцо»

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (при отсутствии такового можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.



Обсуждение

Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом, или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

Упражнение «Рисунок по кругу»

Всем участникам выдаётся один лист – ватман и карандаши (фломастеры, маркеры). Задача – задумав картину (любой образ), нарисовать только один ее элемент, после чего ватман передаётся соседу справа. Таким образом, каждый участник получает ватман с одним элементом и добавляет свой элемент рисунка. Рисунки передаются до тех пор, пока круг не замыкается. Особенность этого упражнения заключается в том, что участники не знают, когда ведущий скажет «Стоп» и предложит передать рисунок следующему участнику. Упражнение позволяет развивать эмпатию участников, умение видеть позицию другого, в целостном действии развивает сплочённость коллектива.

Обсуждение общего рисунка:

Прежде всего, нужно дать название рисунку. Рисунок может понравиться, а также вызвать негодование. Поэтому обсуждаем с участниками, что понравилось, что не понравилось, что вызвало раздражение. Можно уточнить, кто из участников нарисовал элемент рисунка, который не понравился. Какие мысли и чувства были, когда рисовали рисунок.

Ведущий наблюдает реакции участников и при сильных реакциях анализирует это состояние.

Если у кого-то из участников пошли сильные эмоции, то ведущий обязан проработать эти эмоции с данным участником либо в группе, либо в индивидуальном ключе.

Упражнение «Тепло наших сердец»

Участники прикладывают руку к сердцу, берут часть своего тепла, протягивают руки вокруг и смыкают их, представляют, что в центре возникло теплое и яркое светило, затем берут пригоршню этого света и помещают себе в сердце.

Притча о садовнике

Однажды жил-был садовник, который работал в прекрасном саду. Каждый день он заботился о растениях, поливал их, обрезал лишние ветви и удалял сорняки. Садовник был известен своим умением создавать настоящие шедевры природы.

Однажды ко садовнику пришли люди из далекой страны. Они слышали о его умении и хотели узнать его секреты. Садовник радостно принял гостей и рассказал им, как он создает прекрасный сад.

Он сказал: «Всякое растение нужно заботиться и любить. Каждое растение имеет свои потребности: одно требует больше внимания, другое – больше света или воды. Я наблюдаю за ними и удовлетворяю их потребности, чтобы они росли красивыми и здоровыми».

Гости сказали: «Но вы же без конца работаете! Когда вы отдыхаете?». Садовник улыбнулся и ответил: «Моя работа – это мое призвание. Забота о растениях приносит мне радость и счастье. Когда я вижу, как они растут и процветают, я чувствую себя счастливым».

Гости удивленно посмотрели на него и сказали: «Вы действительно настоящий садовник. Вы не просто сажаете растения, вы вкладываете в них свою душу и любовь. Это прекрасно!».

Садовник был рад своим гостям и благодарил их за комплименты. Он продолжал заботиться о своем саду с такой же преданностью и любовью, и его сад стал одним из самых красивых в мире.

Эта притча учит нас о важности любви к тому, чем занимаемся, и о том, что настоящая страсть и преданность могут превратить нашу работу в искусство. Как садовник, мы должны заботиться о том, что нам дорого, и вкладывать в это свою энергию и любовь. Только тогда наши усилия оправдаются и принесут нам истинное счастье.

Упражнение «Назови инструмент»

На экране появляются инструменты, которые относятся к профессии «Рабочий зеленого строительства». Каждый по очереди называет инструмент и его функции. Если возникают сложности, то помочь может вся группа.

Упражнение «Комнатные и садовые цветы»

На экране появляются комнатные и садовые цветы, которые относятся к профессии «Рабочий зеленого строительства». Каждый по очереди называет цветок. Если возникают сложности, то помочь может вся группа.

Викторина «Важные решения»

На экране появляются проблемные кейсы, связанные с профессией «Рабочий зеленого строительства». Обучающимся необходимо решить их.

Упражнение «Заброшенный сад»

Можно включить негромкую фоновую музыку из подборки «Релаксационная музыка». Свет можно сделать приглушенным. Сесть нужно удобнее, прикрыть глаза.

«Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Представьте, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья или кустарники, окапываете и поливаете их, то есть делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид. Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали. У вас появилось желание продолжить свою работу или нет? Где бы вы хотели остаться, там где все красиво и в порядке или в заброшенном старом саду?».

Теперь можно открыть глаза, вспомнить и обсудить представленные картины и ощущения. Какие чувства вы испытали, какие мысли у вас возникли, что бы вы хотели изменить или продолжить?

Задавая вопросы, например, почему так зарос сад, что вы хотите изменить в нем, можно получить дополнительную диагностическую информацию. В конце обсуждения можно придумать саду новое название.

Упражнение «Пожелание на сегодняшнее занятие»

Я желаю вам начать тренинг с хорошим настроением и получить от него удовольствие и хорошие результаты. Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание должно быть коротким. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшнее занятие. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение «Жизненные цели»

Напишите на листке в столбик 10 своих жизненных целей-ценностей, затем напротив каждой цели напишите, что вы делаете или собираетесь сделать, чтобы данную жизненную цель достичь (создаём формулу успеха). Проводится обсуждение нескольких формул участников по желанию.

Далее напротив каждой цели напишите, что вы не делаете или не сделали, чтобы достижение вашей жизненной цели стало возможным (определение «барьеров-помех»). Проводится обсуждение нескольких «барьеров-помех» участников по желанию.

Теперь вычеркните 3 наименее важные для вас из этих 10 жизненные цели; затем вычеркните 3 из оставшихся 7; затем – 3 из 4; та цель, которая осталась – это и есть главная для вас жизненная цель, поэтому мы можем конкретизировать теперь вашу фразу: «Жизнь – это ...»

Деловая игра «На что потратить жизнь»

Я раздаю вам по 10 жетонов. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих – одну десятую долю вашего времени, энергии, физических и душевных сил, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность и соответственно ваша жизнь.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетон или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбирать любую из них или никакую вообще, но только не обе сразу. Приобрести каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставляется на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, то вы уже ничего не сможете приобрести. Готовы?

Итак, начинаем «торги»:

№ пары	Пары ценностей
1.	А. Хорошая просторная квартира или дом (1 жетон). Б. Новый спортивный автомобиль (1 жетон).
2.	А. Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона). Б. Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (мужем) (2 жетона).
3.	А. Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон). Б. Один настоящий друг (2 жетона).
4.	А. Хорошее образование (2 жетона). Б. Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона).
5.	А. Здоровая семья (3 жетона). Б. Всемирная слава (3 жетона). После того, как все участники приняли решение купить одну из этих вещей или не покупать ни одной, объявите, что выбравшие здоровую семью получают назад в награду два жетона.
6.	А. Изменить любую черту своей внешности (1 жетон). Б. Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона).

7. А. Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (1 жетон).
Б. Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона). Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон (если у них остались жетоны). Объясните, что есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.
8. А. Чистая совесть (2 жетона).
Б. Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона).
9. А. Чудо, совершенное ради любимого человека (2 жетона).
Б. Возможность заново пережить (повторить) любое событие прошлого (2 жетона).
10. А. Семь дополнительных лет жизни (3 жетона).
Б. Безболезненная смерть, когда придет время (3 жетона).

Торги закончены, больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры. Ответьте на следующие вопросы:

- Какой покупкой вы более всего довольны?
- Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
- Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

Возможные предложения: «Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться»; «Хотелось бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже»; «Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов».

Считаете ли вы, что игра от этого станет более интересной?

Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали. Выбор решения в каждой конкретной ситуации зависит именно от нас. И именно нам нести ответственность за те решения, которые нами приняты.

Если вам не хватило средств, для чего-то важного – вы слишком много потратили на вещи, значение которых для вас не столь велико. Если у вас остались средства в конце игры – подумайте, может быть, вы не до конца используете данные вам возможности.

Это была всего лишь игра. Но то, как мы расходует свои время, силы, возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Возможно, вы увидите связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, вы отдали жетон за изменение внешности – значит, придаете большое значение тому, что думают о вас окружающие. Если предпочли быть довольным собой – значит, больше цените свое мнение о себе.

Вспомните, какие «ценные вещи» вы выбрали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь недаром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, с сожалением, осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Кто-то пожалеет, что поспешил израсходовать себя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее».

И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор - и не в нашей игре, а в реальной жизни! Когда вы вновь будете находиться перед выбором, задумайтесь на что потратить

свою жизнь, не растрчивайте ее попусту. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

Упражнение «Мои достижения»

Важно, чтобы дети научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это дает им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый может научиться этому, сохраняя в памяти свои счастливые события и достижения. Для этого упражнения может быть использован мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось в жизни. То, чего он хотел и достиг. Например, «Я помирился со старым другом», «Я исправил оценку по иностранному языку», «Я познакомилась с мальчиком, с которым хотела» и т.д.

Упражнение «Мое приветствие»

Ведущий предлагает участникам группы, перебрасывая мяч от одного участника к другому, сопровождать его репликой, содержащей имя и приветствие.

Игра «Лестница добрых дел»

«Лестница добрых дел» - это социальная игра, которая предлагает участникам выполнять добрые поступки, чтобы продвигаться вперед по лестнице.

Правила игры:

Игроки по очереди бросают кубик и перемещаются на соответствующее количество клеток вперед по лестнице.

Каждая клетка на лестнице содержит описание доброго дела, которое игрок должен выполнить, чтобы продвигаться дальше.

Если игрок успешно выполнил доброе дело, он продвигается вперед на следующую клетку. Если нет, то он остается на текущей клетке.

Цель игры – достичь финишной клетки на лестнице, выполнив все добрые дела на пути.

Примеры добрых дел:

Помочь незнакомому человеку перейти дорогу.

Пожертвовать игрушки или одежду детям в нужде.

Разделить свой обед с бездомным человеком.

Помочь старому человеку перевести через улицу на руках его покупки.

Устроить уборку в парке или на улице.

Игра помогает участникам осознать важность добрых поступков и внести свой вклад в улучшение окружающего мира. Это также способствует развитию эмпатии, социальных навыков и ответственности.

Упражнение «Помоги другу»

«Ребята, представьте, что вы работаете на популярном молодежном радио, и вам позвонил подросток с проблемой, что он очень неуверенный, и просит у вас помощи и поддержки. Что бы вы ему пожелали? Сейчас вам предстоит записать на листочках бумаги свои пожелания и советы неуверенному подростку».

Работа в группах. Выступления представителей групп.

Анализ: «Трудно вам было найти слова в поддержку неуверенного человека? На самом деле, чем больше вы поддерживаете других людей, тем сами становитесь увереннее».

Игра-инсценировка «Как поступить?»

Обыграть конфликтную ситуацию и попытаться найти решение проблемы.

Примеры ситуаций:

1. Семейная ссора: вам не нравится, как ваш брат или сестра возвращаются поздно домой и не помогают вам с домашними обязанностями. Вы хотите поговорить с ними и решить эту проблему.

2. Конфликт с коллегой на работе: ваш коллега постоянно критикует вашу работу и это начинает влиять на ваше самооценку и рабочую атмосферу. Вы хотите разрешить эту ситуацию, чтобы продолжать работать эффективно.

Упражнение «Ты мне нравишься»

Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу вам, как должна протекать эта игра.

Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из детей. Постарайтесь выбрать не самого популярного в классе ученика.

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в «паутине». После того, как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: «Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что...». Например, я говорю: «Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс». Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например, «Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу». При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

Постепенно «паутина» будет расти и заполняться. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Упражнение «Дружба начинается с улыбки»

Все мы знаем, что без друзей очень плохо, а как вы думаете, какой самый простой способ завести себе друзей? Обучающиеся вспоминают и перечисляют способы, с помощью которых можно завести друзей. Педагог-психолог: Все перечисленные вами способы хороши, но есть самый простой и самый действенный способ для приобретения друзей – это... Сейчас я вам загадаю загадку автор, которой Елена Осипова отгадка, на которую и будет этот способ.

Если ты её подаришь,
То счастливей каплю станешь.
Она миглом обернётся,
И к тебе скорей вернётся.
Грусть она прогонит махом,
Словно фея крыльев взмахом.
На неё ты не скупись,
С каждым ею поделись.
И на праздник на большой
Поважней она любой
Хоть конфетки, хоть открытки.
Говорим мы об ...

Обучающиеся: Улыбке!

Педагог-психолог: правильно улыбка! Вот сейчас я вам предлагаю взять друг друга за руки, посмотреть друг другу в глаза и молча улыбнуться.

Педагог-психолог: Ребята ответьте, пожалуйста, какие вы испытывали чувства когда, улыбаясь своим одноклассникам? А какие у вас были ощущения, когда вам улыбались одноклассникам?

Обучающиеся делятся своими впечатлениями.

Педагог-психолог: Вам было всем приятно, когда вы и вам улыбались. Вот и запомните пережитые вами сейчас ощущения. Ведь улыбка – самое лучшее противоядие, которое могла создать природа от всех неприятностей.

Игра «Выбор траектории» (модификация Е.А. Зориной)

Ведущий включает фоновую музыку (среднего темпа) и дает следующую инструкцию:

- У многих людей есть привычка, размышляя над решением какой-либо сложной задачи, двигаться по замкнутой траектории. Кто-то движется по кругу... (показывает), кто-то предпочитает ходить, совершая более резкие повороты, т.е. описывая квадрат или прямоугольник... (показывает), кто-то – как будто шагает вдоль сторон треугольника... (показывает). И наконец, встречаются люди, которые, размышляя, движутся по траектории, которую мы называем зигзагом... (показывает). У вас есть несколько минут для того, чтобы подвигаться по комнате, опробуя все эти траектории. Можно уменьшать или увеличивать размеры описываемых фигур по вашему желанию.

Участники начинают двигаться по комнате под музыку (разумеется, это упражнение применимо только в том случае, если позволяют размеры помещения). Ведущий мягко пресекает разговоры: нужно, чтобы каждый сумел настроиться на свои внутренние ощущения. Пяти-семи минут обычно достаточно для того, чтобы каждый определился в своем выборе. Ведущий предлагает участникам группы разделиться: «круги», «квадраты», «треугольники» и «зигзаги» занимают разные углы помещения.

- А теперь посмотрите, кто еще оказался в одной группе с вами? Кто так же, как и вы, предпочитает именно эту фигуру? Видимо, что-то объединяет вас, видимо, есть в вас нечто схожее, раз ваши вкусы в отношении этой геометрической фигуры совпадают. Обсудите в группах, в чем сходство между вами – людьми, выбравшими круг, квадрат, треугольник или «восьмерку». Почему именно эта фигура оказалась для вас наиболее симпатичной?

После пятиминутного обсуждения каждая группа представляет свое обоснование сделанного выбора. Участники объясняют, чем выбранная фигура предпочтительнее остальных и как можно охарактеризовать людей, выбирающих эту фигуру.

Упражнение «Нить»

Педагог: «Сейчас я расскажу вам историю. Много лет назад на земле жил мудрец, который долгие годы провел сначала в путешествиях по всем удивительным городам и весям, а затем посвятил годы размышлениям о сущности человеческой. И сплел мудрец длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой чудесной тончайшей нитью».

Рассказывая историю, ходите вокруг участников, вкладывая каждому в руки нить. На последнем участнике отрежьте нить и завяжите концы. Так нить образует замкнутый круг.

Педагог: «Эта нить была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но несмотря на это, она влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали внимательней относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, и тогда нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но после примирений оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре. Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег нить, передавая ее тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно становился «узловатым». Но главное – у каждого появилась способность протягивать нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя. Она натянется и будет резать руки. Такие отношения называются натянутыми. А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет это делать? Равновесие круга нарушится. Кто-то будет чувствовать себя более устойчиво. О таких людях говорят, что они тянут одеяло на себя. Некоторые люди

предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать? Ощутили, как больно нить режет шею? О таких людях говорят, что они позволяют другим садиться себе на шею. Разные эксперименты можно проводить с этой нитью. Многие люди даже посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею или вообще отпустят... Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех нас будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой своего тела».

Спросите участников, каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца? Что было легким или трудным в этой игре? Чему эта игра может научить команду?

Педагог: «Ощущение невидимой связи помогает установить доверительные отношения в команде. Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить: натянутом или свободном. Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Главное – уметь восстанавливать комфортное состояние нити несмотря ни на что».

Игра «Фотосессия для нашей группы»

Предлагается, чтобы ребята представили, что все они – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка» он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи». Более никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. А вы постоите и понаблюдайте за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но, однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Вам будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения.

После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно и очень громко кричат «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

Притча о дружбе

Как-то два друга много дней шли в пустыне. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощёчину другому. Его друг почувствовал боль, но ничего не сказал. Молча он написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину».

Друзья молча продолжали идти и через много дней нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас.

Когда он пришел в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, который дал пощечину и спас жизнь своему другу спросил его:

- Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

И друг ответил:

- Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Научитесь писать обиды на песке и высекать радости на камне. Оставьте немного времени для жизни! И пусть вам будет легко и светло...

Упражнение «Мой сосед справа»

А сейчас я вам предлагаю испытать положительные эмоции. Этот метод даже помогает снять усталость, лишению тревогу. Надо просто под музыку потанцевать. Зазвучит музыка, каждый по очереди должен показать танцевальное движение, после чего это движение выполняет сосед справа, и т.д. а остальные хлопают. Обсуждение. Какие эмоции вы испытали? Были ли сложности в выполнении задания? С чем, как вы думаете, они были связаны?

Игра «Снежный ком»

Все участники игры садятся или становятся в круг, таким образом, чтобы все играющие видели друг друга. Участники по очереди называют свое имя. Каждый последующий игрок называет имена всех предыдущих игроков прибавляя к ним свое. Например, первый участник называет свое имя, второй - имя первого и свое, третий - имя первого, имя второго и свое, и так далее до последнего игрока, который должен назвать имена всех, кто находится в кругу. Помимо своего имени, каждый игрок называет качество, которое начинается на первую букву имени и соответствует его характеру.

Например, Вера - верность, Сергей - смелый, Наталья - нежная...

Притча «Ненужный клад»

Однажды человек, который арендовал и обрабатывал земельный участок, решил пахать глубже и случайно нашел клад. Были там золотые монеты и другие ценности. В спешке он закопал все назад и сразу же обратился к владельцу с просьбой продать ему участок. Владелец, заметив его лихорадочную озабоченность, согласился, но потребовал очень высокой платы. Чтобы собрать необходимые деньги, крестьянин нашел другую работу, потом еще одну. Начал зарабатывать и инвестировать заработанные деньги, организовал рынок, расширил торговлю за пределами государства.

Прошло время. Тот человек стал известным инвестором, хорошим руководителем, занимался торговыми операциями, путешествовал. И уже не думал о сокровище, которое спрятал в земле.

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий тренинга предлагает участникам назвать, с чем ассоциируется у них слово «финансы». Участники группы могут высказываться по желанию или в определенном порядке.

Ведущий обобщает результаты работы, отмечает сходство, различия, многообразие мнений.

Упражнение «Узнай себя»

Ведущий предлагает поднять руку тому, кто будет согласен с утверждением, которое он произнесет: «поднимите руки все, кто ...»

- знает точную сумму финансовых средств в своем кошельке,
- планирует крупные покупки,
- пользуется для расчета электронными картами,
- кто когда-нибудь брал кредит,
- и др.

Итог: так или иначе мы все являемся участниками финансовых отношений.

Игра «Финансовая ошибка»

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, в которой они недостаточно грамотно распорядились своими финансовыми средствами, попали в проблемную ситуацию и ответить на вопросы:

- что вы при этом чувствовали?
- что вы делали, как действовали, как вели себя?
- какие выводы для себя вы сделали?
- как вы планируете в дальнейшем использовать этот опыт?

Участникам предлагается своими чувствами и размышлениями по поводу ситуации.

Викторина по финансовой грамотности

1. Что такое бюджет? Ответ: Бюджет - это план расходов и доходов на определенный период времени.

2. Что такое пассивный доход? Ответ: Пассивный доход - это доход, который поступает без непосредственного участия человека, например, от сдачи в аренду недвижимости или от инвестиций.

3. Что такое инфляция? Ответ: Инфляция - это устойчивое и продолжительное повышение уровня цен на товары и услуги в экономике.

4. Что такое кредитный рейтинг? Ответ: Кредитный рейтинг - это оценка платежеспособности и кредитоспособности заемщика, которую выставляют кредитные бюро.

5. Что такое диверсификация инвестиций? Ответ: Диверсификация инвестиций - это распределение инвестиций на различные активы или инвестиционные инструменты для уменьшения риска потерь.

6. Что такое страховка жизни? Ответ: Страховка жизни - это договор, в рамках которого страховая компания обязуется выплатить определенную сумму денег в случае смерти застрахованного лица.

7. Что такое пенсионный фонд? Ответ: Пенсионный фонд - это организация, которая собирает и управляет деньгами, предназначенными для выплаты пенсий.

8. Что такое акции? Ответ: Акции - это доли собственности в компании, которые продаются на фондовой бирже и дают право на получение части прибыли и голосование на собрании акционеров.

9. Что такое налоговый вычет? Ответ: Налоговый вычет - это сумма денег, которую можно вычесть из общей налогооблагаемой базы, чтобы уменьшить сумму налога, которую необходимо заплатить.

10. Что такое процентная ставка? Ответ: Процентная ставка - это процент от суммы займа, который заемщик должен заплатить в качестве вознаграждения за использование этого займа.

Упражнение «Вверх по радуге»

Садимся по удобнее, закрываем глаза, делаем глубокий вдох и представляем, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки.

Упражнение повторяют трижды. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза.

Упражнение «Здравствуйте!»

Известно, что слово «здравствуйте» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйте» по-своему. Можно обсудить подтекст, который каждый вкладывал в приветствие.

Упражнение «Ассоциации»

Добрый день, уважаемые коллеги! Тема нашего тренинга для каждого из Вас несет свой смысл. И я попрошу Вас назвать ассоциации, образы, которые вызывает у Вас слово «установка».

Установки влияют на нашу жизнь, в соответствии с ними мы, часто бессознательно, планируем, действуем, делаем выводы.

Теоретический блок «Явление установки»

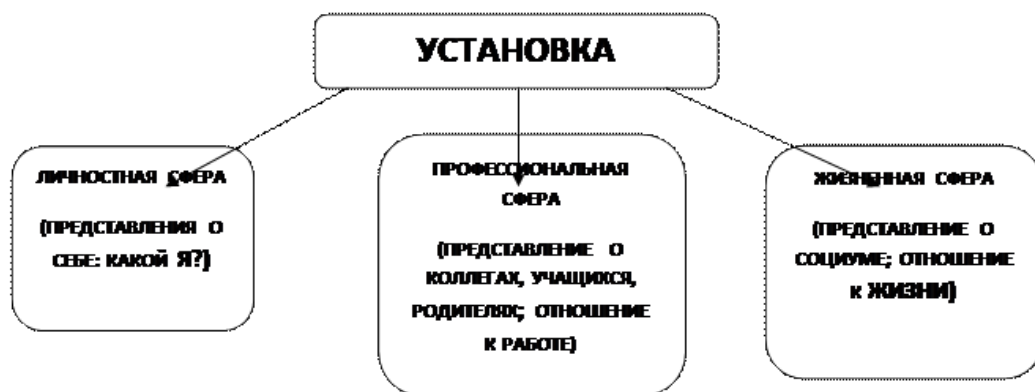
Небольшой теоретический блок раскроет суть данного понятия. Явления установки пронизывают практически все сферы психической жизни.

Установка – психологическое состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации.

Установки могут быть осознанными, однако наибольший интерес представляют проявления установок неосознаваемых.

Но иногда механизмы установки могут ввести в заблуждение. Именно «ошибки установки», проявляемые в ошибочных действиях, восприятиях или оценках, относятся к ее самым выразительным проявлениям.

Таким образом, место установки в жизни человека можно представить в виде схемы:



Задайте себе несколько вопросов: «Задумывался ли я об этом? Какие установки у меня существуют? И как они влияют на мою жизнь?»

Таблица «Мои установки»

ЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА		ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СФЕРА		ЖИЗНЕННАЯ СФЕРА	
помогают	мешают	помогают	мешают	помогают	мешают

Упражнение «Мои ценные качества»

Составить список ценных качеств в себе, закончив предложение:

Я забочусь... Я люблю.... Я помогаю.... Я признаю.... Я талантлива.... Я умею хорошо делать... Я сержусь... Я обижаюсь... Я расстраиваюсь, когда... Мне нравится... Я благодарна себе....

Вопросы:

Трудно ли было дописывать?

Что вызвало сопротивление?

О себе ли Вы писали, или о других?

Упражнение «Первое впечатление»

Перед вами фото, ваша задача назвать личностные качества человека, изображенного на фотографии. (добрый, злой, умный, дружелюбный, лживый, щедрый, скупой и т.п.)

Разделимся на 2 группы. Правая группа будет называть личностные качества этого человека с положительной стороны, а левая – с отрицательной.

- Почему вы выбрали именно эти качества?

- Что повлияло на ваше мнение?

Следовательно – мои слова явились для вас установкой.

На самом деле этот юноша, серебряный призер международной олимпиады школьников.

Упражнение «Вместе мы сильнее»

В течение 5 минут на листочках вы составляете список своих сильных и слабых сторон в своей деятельности, далее обсуждаете в группе. Вам необходимо составить совместный список сильных и слабых сторон всей команды. При этом если чей-то недостаток компенсируется сильной стороной другого человека, то этот недостаток можно вычеркнуть (например, прямолинейность одного может компенсироваться тактичностью другого). Если Вы видите командные недостатки и достоинства, их следует дописать.

Выводы: важен вклад каждого в команду. Слабые стороны каждого в эффективной команде компенсируются сильными сторонами других. Важно внимательно относиться к возможностям других людей и ценить их особенности, а не видеть только свои «сильные» стороны и считать их достаточными и эталонными для общих результатов.

Упражнение «Зажечь свечу»

Существует древняя притча:

«Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусочек.

- Что еще тебе слепить? - спросил Бог.
- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины».

- Всё в наших руках. И счастье наших детей тоже в наших руках.

Я хочу, чтобы пламя этой свечи уничтожило все ваши печали и невзгоды, тепло этой свечи согрело ваши сердца и души, её свет озарил ваши лица улыбкой и любовью.

Давайте возьмемся за руки. Ведь только вместе мы сможем сделать наших детей счастливыми.

Давайте мысленно поблагодарим друг друга за нашу работу. Наберем воздуха и дружно погасим свечи.

Упражнение «Рецепт хорошего дня»

Для этого упражнения потребуются рецепты приготовления вкусных блюд. Ведущий может подготовить карточки с рецептами самостоятельно или попросить участников захватить их из дома. Рецепты должны быть аппетитными и включать не меньше 7–8 ингредиентов. Участники разбиваются на подгруппы по 3–4 человека, каждой из подгрупп методом жеребьевки достается один из рецептов. Задача участников – сохранив структуру рецепта и соотношение объемов/массы ингредиентов, составить рецепт хорошего дня (сохранять в рецептуре вид обработки ингредиентов необязательно).

Рецепт должен быть итогом коллективного творчества и устраивать всех членов подгруппы. В состав рецепта может входить все что угодно. Клаус Фопель приводит в качестве примера такой рецепт: «Берем 20 интересных участников, килограмм обязательности, сто граммов опыта, обильно сдабриваем все это любознательностью, добавляем щепотку духа противоречия...». На подготовку рецепта подгруппам дается 5 минут; после того как все рецепты будут сформулированы, они зачитываются всем участникам. Источник: Профилактическая психолого-педагогическая программа «Хочу. Могу. Развиваюсь. Стоп – выгоранию». (Авторы: Иванова Е.С., Можейко А.В., Паршукова С.В.)

Эпиграф о свободе (Ж. Лабрюйер)

Свобода – это выбор, иными словами добровольное решение творить добро или зло, совершать похвальные или дурные поступки, то есть быть добродетельным или преступным. (Ж. Лабрюйер)

Упражнение «Вставь слово»

Рассуждения о свободе и ответственности человека затрагивали и волновали души великих философов мира, писателей, поэтов и свои мысли они выразили в следующих высказываниях и изречениях.

«Человек – раб потому, что ... (свобода) трудна, рабство же легко». (Н.А. Бердяев)

«Нужно, чтобы человек знал, что он творец и хозяин мира, что на нём ... (ответственность) за все несчастья земли и что ему принадлежит слава за всё хорошее, что есть в жизни». (Ромен Роллан)

«... (Свобода) – это в первую очередь не привилегии, а обязанности». (Альберт Камо)

«Настоящая ... (ответственность) бывает только личной. Человек краснеет один». (Фазиль Искандер)

«Сохранить ... (свободу) можно лишь там, где она осознанна и где ощущается ... (ответственность) за неё». (Карл Ясперс)

Упражнение «Я свободен в принятии решений»

- Каждый из нас готов вкладывать в эти понятия свои смыслы, но с течением времени наши взгляды могут изменяться, это объясняется тем, что в течение жизни изменяется число предоставляемых человеку в жизни свобод. Давайте попытаемся проанализировать подобные изменения на примере своей жизни («Раннее детство», «Настоящее время», «Взрослая жизнь») Обсуждение

- Ребята как вы считаете, у подростка есть ли какие-либо ограничения свободы? (ответы детей)

- Представьте, что вы пошли на День рождения к другу, и вам там очень понравилось, друг предложил остаться ночевать. Как вы считаете, имеете ли вы право в данном случае самостоятельно принимать решения?

- Да, на самом деле, подростки не могут принимать таких решений. Почему? (ответы детей)

При принятии важных решений до совершеннолетия требуется разрешение и согласие ваших родителей. Например, с 21.00 вы можете находиться вне жилища только с вашими законными представителями. А кто является для вас законным представителем?

- Если у вас дома сложилась, как вам кажется, трудная жизненная ситуация, или вы поссорились с родителями, то в данном случае не стоит принимать опрометчивых решений, как например, уход из дома, что может привести к нежелательным последствиям, таким как болезни, совершение правонарушений и преступлений, попадание под влияние различных людей и организаций, пристрастие к вредным привычкам.

- С возрастом увеличивается не только число предоставляемых свобод, степень их серьезности, но и возрастает личная ответственность за совершаемые поступки.

Самое привычное понимание ответственности – это способность отвечать.

Но в таком случае возникают вопросы: «За что и перед кем?» Что включает в себя понятие «ответственный человек»?

Работа в группах.

Группа разбивается на 4 микрогруппы, каждая из которых предлагает свои варианты ответов на один из вопросов:

«Я ответственен за...» (за что я могу и готов принять на себя ответственность)

«Я ответственен перед...» (перед кем и перед чем я готов быть ответственным)

«Я не обязан нести ответственность за...» (за какие аспекты жизни я не хочу или не готов брать на себя ответственность)

«Ответственный человек – это...» (какие качества личности соответствуют такому определению человека).

После работы в группах предложенные варианты выносятся на общую схему на доске, обсуждаются и дополняются некоторыми характеристиками.

Упражнение «Нерациональные установки»

«Каждый из нас обладает достаточной информацией о том негативном влиянии, которое оказывает курение на наше здоровье, на жизнь окружающих и даже на экологическое состояние нашей планеты. Несмотря на это миллионы людей во всем мире испытывают огромные трудности, пытаясь избавиться от навязчивого желания курить. Любые доводы оказываются безуспешными, если они не затрагивают убеждения человека, а только пытаются надавить на него. Цель этого упражнения – избавиться от тех нерациональных убеждений, которые мешают нам увидеть собственные цели и позволяют другим манипулировать нами».

Далее ведущий зачитывает список наиболее распространенных нерациональных убеждений, влияющих на поведение людей.

1. Во всем виноваты другие.
2. Я должен быть вежливым.
3. Я несу ответственность за поступки других людей.
4. Я не должен быть агрессивным.
5. Мой удел – страдать.
6. Во всем виноват я сам.
7. Я должен оставаться спокойным.
8. Я не нравлюсь себе.
9. Я не заслуживаю уважения других людей.
10. Ничего не получится.

11. Нельзя расслабляться.
12. Лучше ничего не менять.
13. Я недостаточно хорош.
14. Я одинок в этой жизни.
15. Со мной всегда происходит все плохое.
16. Людям нельзя доверять.
17. Надо быть настороже.

Затем каждый участник выбирает «свои» иррациональные установки и рассказывает о ситуациях, которые их подтверждают, а затем – о тех, которые опровергают эти установки. Участники отвечают на вопросы друг друга, а также на вопрос ведущего о том, почему установки «работают» или «не работают».

Упражнение «Рациональные установки»

«Рациональные убеждения, в противоположность иррациональным, соответствуют реальности, подкрепляются доказательствами, доступными проверке, отражают предположения, предпочтения, желания, а не абсолютную уверенность или требование. Вот примеры рациональных установок».

1. Я имею право на ошибку.
2. Я имею чувство собственного достоинства.
3. Я имею право хорошо к себе относиться.
4. Я имею право поступать, исходя из своих убеждений и ценностей.
5. Человек имеет право идти своей дорогой, если она не разрушает дорогу других людей.
6. Я имею право не чувствовать ответственность за поступки других людей.
7. Я имею право чего-то не знать или не уметь.
8. Я имею право быть свободным от оценок других людей.
9. Я имею право заботиться о себе.

Затем ведущий предлагает найти различия между рациональными и нерациональными убеждениями. Вместе с участниками могут быть сформулированы и записаны следующие критерии рациональных убеждений:

- 1) возможность выбора;
- 2) ощущение позитивного настроения;
- 3) ощущение силы и свободы.

Упражнение «Встреча взглядами»

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Притча о камне

Каждый раз, когда мы выходим из дома, мы попадаем в различные миры – живые и неживые, издающие звуки и молчаливые. Иногда мы проходим сквозь них, глядя себе под ноги, не замечая ничего, кроме пыльной дороги, зеленой травы, камней, которые лежат у нас под ногами. Бывает, мы останавливаемся, пинком отбрасываем камень, а порой, как в детстве, протягиваем руку и поднимаем какое-нибудь «каменное сокровище», рассматриваем его, бережно касаясь пальцами. Иногда нам кажется, что этот камень обладает определенной силой, что он может помочь, ведь он такой необычный и красивый.

Мы берем его и опускаем в карман. А потом... забываем о нем.

Через некоторое время, обнаружив камень в кармане, мы удивляемся: откуда он взялся?

Упражнение «Ассоциации»

Вот и сейчас пришло время собирать камни. Достаньте из этого мешочка по одному камню.

(Участники вытаскивают из «чудесного мешочка» камешки.)

Какие ассоциации вызывает камешек? Как бы вы могли его назвать?

(Каждый по очереди сообщает о своих ассоциациях и имени камня.)

Упражнение «Каменистая дорога»

Но камни могут стать не только защитой для нас, но и преградой, которую надо преодолеть. Путь, проложенный по камням, труден, но, преодолевая препятствия и трудности, мы учимся понимать себя. Каменистый путь в жизни легче пройти вместе с другими людьми. Чтобы легче было в пути, мы подстрахуем себя веревкой, ибо нить, соединяющая с другими, дает возможность быть сильным и не одиноким.

Участники берутся за веревку и выполняют команды ведущего: образовать спираль, кольцо, другие геометрические фигуры, преодолеть препятствия, например, в виде перевернутых стульев, и т.п. Последний шаг — участники опускают веревку над камнями, образуется круг. Необходимо одновременно перешагнуть через нее, оказавшись за пределами круга и «каменной гряды». В момент, когда участники выполняют это действие, ведущий просит их символически попрощаться с негативным прошлым, принять настоящее, не бояться будущего.

Ведущий. Какие чувства вы испытали, работая в одной связке?

Упражнение «Мой звездный час»

Сейчас мы будем вспоминать ту ситуацию, в которой вы чувствовали себя очень успешным. Это может быть маленький успех, который никто не видел или грандиозный, на виду у всех. Самое главное ваше состояние в тот момент, вы чувствовали свой «звездный час». Если вспомнили, побудьте в этом состоянии несколько секунд, сосредоточьтесь на нем.

Теперь перед нами стоит следующая задача – наградить самого себя за успех. Вы можете нарисовать диплом, грамоту, сделать орден или медаль и т.д. Делайте так, как вам подсказывает ваше внутреннее состояние.

Сейчас каждый участник торжественно вручит себе награду и скажет поздравительные слова, а остальные участники будут аплодировать.

Легко ли было вспомнить свой успех и сосредоточиться на нем? Что вы чувствовали при создании награды? Как изменилось ваше состояние после церемонии награждения?

Упражнение «Я – это Я»

«У меня есть тело, но я – это не моё тело. Моё тело может быть здоровым или больным, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на моё истинное «Я».

Моё тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но он всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но моё тело – это не «Я».

У меня есть тело, но я – это не моё тело.

У меня есть эмоции, но я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим «Я», радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать мои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то очевидно, что они не есть моё «Я».

У меня есть эмоции, но я – это не мои эмоции.

У меня есть ум, но я – это не мой ум.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не моё «Я».

У меня есть ум, но я – это не мой ум.

Я – центр Воли, способный владеть и управлять моим умом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Во мне содержится всё и вся! Во мне заключена вся Вселенная, и всё, что в не есть, живет во мне. Всё существование – это Я.

Я – вневременная и внепространственная вечность. И пока я покоюсь в себе, моя вечная сущность наполняет всё пространство и всё, что в нем существует.

Я – ЕДИНСТВЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ, Я – ЖИЗНЬ, Я – ЭТО Я!

Выходя из моего небесного Я и облачаясь в одежды моего личного эго, Я несу с собой знание того, кто Я есть.

Я несу в своём сердце осознанное мной Высшее Я. Отныне Высшее Я будет действовать через меня, и я буду во всём покорен ему».

Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием.

Упражнение «Внутренняя сила» (И.А. Ползунова)

Закройте глаза и почувствуйте то место в теле, в котором живет ваша сила. От нее исходит свет, который и помогает исполнять желания. Этот свет заключен в волшебный кристалл, хранящийся в сундуке золотого или любого другого цвета. Теперь мы откроем глаза и подарим друг другу (по кругу) нечто волшебное, что можно положить в сундучок; то, что будет усиливать действия волшебства, помогать (Почувствуйте по ассоциации, чего не хватает человеку, сидящему рядом с вами).

Упражнение «Я принес с собой сегодня»

Участники продолжают фразу «Я принес с собой сегодня...в своем рюкзаке, сумке, мешке...» описание своего состояния (хорошее настроение, усталость, внимание, ожидание, чувства).

Упражнение «Вот какой Я»

Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета).

Ведущий:

-У каждого из вас в руках салфетка.

-Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым.

-Закончили? Спасибо.

-А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

Вопросы:

- Сложно ли вам было говорить о себе?

- Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?

- Спасибо.

- Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.

- Я предлагаю продолжить наш тренинг, который может быть поможет вам уверенно поддерживать беседы и легко проводить выступления перед большим скоплением людей.

Упражнение «Реклама»

- Я предлагаю вам разделиться на группы по цвету жетона, который вы выбрали.

- Спасибо.

- Каждая группа должна сейчас выбрать листок, на обратной стороне листа изображён рисунок предмета (конфета, шапка, сумка). Не показывать и не называть предмет другой группе!

Ваша задача – как можно ярче «отрекламировать» его, по цепочке каждому участнику.

- Подумайте, что можно сказать о данном предмете. На подготовку 2-3 минуты.

- Участники других групп, постарайтесь догадаться, о чём шла речь.

После того как все участники готовы к рекламе, группа образует зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждая подгруппа по очереди выходит и разыгрывает свое представление.

- Я считаю, группа неплохо справилась с заданием. Давайте поаплодируем участникам.

(Аналогично выполняют задание оставшиеся 2 группы).

- Понравилось ли вам упражнение? Почему?

- В чём возникали трудности?
- С чем вы справлялись легче?
- Как вы считаете, какой группе удалось более ярко «отрекламировать» свой предмет?
- Я думаю каждый по-своему справился с заданием. Давайте поаплодируем себе и друг другу.

Игра «Назови 5 людей, кто...»

Психолог просит назвать 5 богатейших людей на планете, 5 последних «Мисс Мира», 5 лауреатов Нобелевской премии, 5 лауреатов кинопремии «Оскар».

Спрашивает: «Трудно?». Да, это действительно трудно, но не беспокойтесь – этого никто не помнит. И стихают аплодисменты.... Призы покрываются пылью, победители забываются.

А теперь назовите трех учителей, которые внесли вклад в ваше образование; трех друзей, которые помогли вам в трудную минуту; несколько человек, которые вызвали у вас особые чувства; 5 человек, с которыми вам нравится проводить время. Это осуществимо! А теперь ответьте на вопрос: «А вы в каком из этих списков?»

Помните, что самая важная вещь в жизни – значить для других намного больше, чем побеждать для себя. Самая важная вещь – помогать другим побеждать. Ищите смысл жизни, придавай смысл каждому дню, учитесь и познавайте красоту мироздания. Счастье – это путь, а не пункт назначения.

Счастье – не в обретении, а в изменении к лучшему.

Упражнение «Я сильный – Я слабый»

А сейчас каждый участник возьмёт за руку соседа справа.

- Мы разбились по парам.
- Встаньте в круг каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку (можно обе руки). Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху.

Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы:

- Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
- Почему, как вы думаете?
- Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
- Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Упражнение «Расслабление через напряжение»

Участникам предлагается встать и напрячь правую руку до предела. Тренер просит участников удерживать напряжение 5 секунд. После этого тренер предлагает расслабить руку, сбросить напряжение. Полезно спросить у участников, куда пошло напряжение от руки. Обычно участники отвечают, что почувствовали напряжение в шее, нижней челюсти и правой ноге, хотя могут быть и индивидуальные вариации. Далее тренер предлагает участникам проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Аплодисменты»

Участники сидят или стоят в кругу. По желанию один из участников выходит в центр круга, а остальные начинают ему бурно аплодировать. Аплодисменты продолжаются столько, сколько этого захочется стоящему в центре круга. Когда он решает, что ему достаточно внимания, он благодарит группу тем способом, который выберет он сам (говорит «спасибо», кланяется, делает реверанс, пожимает каждому руку и т. д.) и возвращается в круг. После этого место в центре круга занимает следующий участник.

Упражнение «Разговор с попутчиком»

Участники садятся на стулья лицом друг к другу, образуя внешний и внутренний круги.

Педагог-психолог: Представьте, что вы находитесь в купе поезда и общаетесь с постоянно меняющимися попутчиками. По моему знаку вы одновременно (по 3 минуты каждый) обмениваетесь монологами по заданной теме. После того как вы завершите монологи в паре, те, кто образует внешний круг, пересаживаются по часовой стрелке на один стул.

Темы для обсуждения: «Что я ожидаю от занятия в группе», «Какие у меня трудности в общении», «Что меня радует в общении с друзьями и близкими», «Какой я», «Что я изменил бы в своем поведении», «Состав моей семьи», «Самое интересное событие в последний год».

Упражнение «Представление о будущей семье»

Участникам предлагается закрыть глаза и представить себя взрослыми. «Вот ты идешь по улице, подходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Тебя радостно встречают родные или они заняты своими делами? Ты из прихожей проходишь в комнату. Оглядиись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?». Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел.

Упражнение «Если бы я был...»

Техника представляет собой игру, в основе которой лежит задание завершить незаконченные предложения:

- Если бы я (он, она, наша семья) был транспортным средством, я (он, она, семья) был бы...

- Если бы я был отрицательным персонажем сказки, я был бы...

- Если бы я был цветом, я был бы...

- Если бы я был настроением, я был бы...

- Если бы я был грехом, я был бы...

- Если бы я был инструментом, я был бы...

- Если бы я был животным, я был бы...

- Если бы я был известным литературным персонажем или историческим деятелем, я был бы...

- Если бы я был запахом, я был бы...

- Если бы я был едой, я был бы...

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

У каждого из нас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту.

При формулировании сильных сторон не умаляйте своих достоинств. На составление списка вам дается 5 минут.

– Когда будете высказываться, говорите уверенно, безо всяких «но...», «если...», «может быть...», «я не совсем уверен в том, что...» и т. п. На выступление дается по 30 секунд. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены.

Комментарий. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить, чтобы участвующие избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

– Однако, не все наши качества нас устраивают. Теперь каждый должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках.

Важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п. Это может быть и положительная черта, но в крайнем ее проявлении, например, отзывчивость – вы не можете никому ни в чем отказать, хотя сами от этого страдаете. Крайне важно, чтобы вы не брали в кавычки свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, пытаясь оправдать их.

Необходимо, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 минуты.

Комментарий. Это упражнение направлено в первую очередь на определение каждым участником собственных слабых сторон, на формирование привычки анализировать свои недостатки, но при выполнении у него должна быть возможность опереться на сильные стороны характера. Для этого после каждого выступления необходимо проводить положительную оценку выступающего.

Ролевая игра «Стиль общения»

Цель этой игры – помочь участникам разобраться в том, как разные стили общения влияют на отношения внутри семьи, и расширить их навыки в области конструктивного общения. Эта игра также может помочь участникам улучшить свои навыки слушания, уважения и эмпатии.

Игра может быть организована следующим образом:

1. Разделение ролей: участники выбирают роли, которые они будут играть во время игры. Некоторые возможные роли могут включать родителей, детей разных возрастов или даже друзей и родственников, которые могут посещать семью.

2. Ситуации и диалоги: фасилитатор задает ситуации, которые могут возникать внутри семьи, такие как споры о правилах, конфликты между супругами или проблемы с детьми. Участники разыгрывают эти ситуации, используя разные стили общения.

3. Дебрифинг: после каждой разыгранной ситуации, ведущий тренинга проводит дебрифинг, во время которого участники обсуждают, какие стили общения были использованы и как они повлияли на отношения внутри семьи. Они также могут предлагать альтернативные способы общения, которые улучшат семейные отношения.

4. Развитие навыков: игра может быть повторена несколько раз, чтобы дать участникам возможность попрактиковать новые навыки общения, которые они обсудили на дебрифинге.

Ролевая игра помогает участникам понять различные стили общения, которые могут возникать внутри семейной динамики, и развить навыки конструктивного общения для улучшения отношений в семье.

Притча «Морковь, яйцо и кофе»

Приходит ученик к Учителю и говорит: «Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?»

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей емкости.

«Что изменилось?» – спросил он ученика.

«Яйцо и морковь сварилось, а кофе растворилось в воде», – ответил ученик.

«Нет», – сказал Учитель, – это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств – кипятка.

Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут».

«А кофе?» – спросил ученик.

«О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств. Они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации».

Упражнение «Ток»

Дети встают в круг, держась за руки, и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа).

Упражнение «Моя будущая работа похожа на...»

Все участники сидят в общем кругу. Педагог-тренер передает по кругу пакет с предметами (непрозрачный пакет с предметами по количеству участников тренинга. Например, мягкая игрушка, коробок спичек, фломастер, набор скрепок, и т. д.). Каждый участник должен, не глядя достать предмет, показать его остальным участникам и быстро придумать, почему его будущая профессия похожа на этот предмет (например, «работа менеджера по продажам похожа на лупу, потому что он должен уметь замечать малейшие детали» и т. д.). Выбор обсуждается всеми участниками.

Упражнение «Цветок на букву...»

На экране появляется буква. Каждый по очереди называет цветок на эту букву. Если возникают сложности, то помочь может вся группа.

Командная игра «В мире растений»

Группа разбивается на две подгруппы. Участникам необходимо выполнить предложенные задания, касающиеся получаемой профессии.

Упражнение «Веселое интервью»

Разделите участников на пары.

Один участник в паре будет играть роль интервьюера, а другой роль кандидата на вымышленную профессию.

Ведущий тренинга готовит нестандартные и забавные вопросы, которые задал интервьюер в ходе интервью.

Объясните участникам, что они должны оставаться в роли на протяжении всего интервью и отвечать на вопросы, как будто это настоящая ситуация.

Установите ограниченное время (например, по 3-5 минут на каждое интервью).

После окончания интервью, каждая пара обменивается ролями, и участники играют интервью вновь.

По окончании упражнения проведите обсуждение и задайте вопросы участникам:

Как им удалось оставаться в роли во время нестандартных вопросов?

Какие были самые забавные и интересные вопросы?

Какие навыки коммуникации и быстрой реакции были важны в этом упражнении?

Какие уроки можно извлечь из этого упражнения для будущей профессии?

Примеры нестандартных вопросов:

Если бы вы были фруктом, то каким бы вы были и почему?

Как бы вы продали холодильник эскимосу?

Если бы у вас были сверхспособности, какие они были бы и как бы вы их использовали на работе?

Изобразите, как вы представляете себе идеального коллегу?

Если бы вам предоставили возможность провести день знаменитого человека, кто бы это был и что бы вы делали?

Запасные вопросы:

Как бы вы помыли 100 слонов за один день?

Если бы вы могли устроиться на работу мечты без образования и опыта, какую бы должность выбрали и почему?

Если бы вы могли избрать одну страну, где бы вы хотели поработать и почему?

Как бы вы объяснили, что собаки старше годовичного возраста не умеют летать?

Если бы вам предложили роль супергероя, какую бы вы выбрали и какие суперспособности бы у вас были?

Упражнение «Профессия – необходимое качество»

Ведущий называет профессию, участникам предлагается назвать необходимые качества, которыми должен обладать представитель данной профессии (водитель автомобиля, плотник, управленец-менеджер, учитель).

Упражнение «Цветок моего Я»

Представьте свой внутренний мир в виде необычного цветка. Каким он будет, решать вам. Главное, чтобы рисунок отражал то, что вам нравится, какие вы по характеру, что любите, к чему стремитесь.

Упражнение «Поза Наполеона»

Психологом показывается участникам три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде психолога: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий: это упражнение показывает, насколько участники готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

Упражнение «Выбор»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как

к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Упражнение «Порой я балую себя»

Всем нужно не только заботиться о своем психическом здоровье, но и баловать себя. Я хочу познакомить вас с советами Мадэлин Беркли-Ален. А теперь приготовьте листы бумаги и ручку, чтобы составить список мероприятий, которые вы выполняете с целью доставить себе радость, удовольствие, позаботиться о своем эмоциональном благополучии и немного побаловать себя. Вся эта информация будет носить строго конфиденциальный характер. Каждый выполняет это упражнение самостоятельно, не подглядывая в листок соседа и не спрашивая совета. (Участники выполняют задание.) Теперь, если кто-то хочет поделиться со всеми своими способами, сделайте это. (После этого психолог дает возможность участникам высказаться, насколько важно хоть иногда баловать себя, делать себе что-то приятное.)

9 советов М. Беркли-Ален

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника).
2. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».
6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
7. В выходной позвольте себе подольше поспать.
8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

Упражнение «Источник»

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется». По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

Упражнение «Я желаю тебе...»

Участники сидя в кругу, по очереди желают друг другу что-то доброе.

Упражнение «Я рад тебя видеть...»

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

Упражнение «Проникнуть в круг»

Участники делятся на две равные команды. Одна из них встает в круг лицом наружу, расстояние между соседями таково, чтобы они могли коснуться вытянутой рукой плеча друг друга. Другая команда находится снаружи этого круга.

Те, кто стоит в кругу, закрывают глаза и начинают, не сходя со своего места двигать руками и телом, стараясь не пропустить внутрь круга членов другой команды. Задача членов другой команды, играющих с открытыми глазами – проникнуть в круг таким образом, чтобы «охранники» их не коснулись. Кого удалось коснуться – выбывает из игры. Потом команды меняются ролями, и игра повторяется.

Игра «Продай слона»

Для упражнения ведущий вызывает одного продавца и 4-5 покупателей. Они выходят в центр группы. Остальные участники становятся наблюдателями.

Инструкция для продавца: Вы – продавец самолетов. В вашем авиасалоне представлены самолеты на любой вкус. Вы предлагаете покупателям самолеты, как только они услышат подходящее предложение, покупатель поворачивается к вам лицом. Вы не можете задавать вопросы покупателям, все покупатели купить самолет могут.

Инструкция для покупателей: Вы потенциальные покупатели самолета. Вы можете купить самолет, если вам понравится предложение, и можете не купить, если предложение вам не понравится. Пока продавец говорит, вы стоите спиной к продавцу. Как только вы слышите подходящее вам предложение, вы поворачиваетесь лицом к продавцу. Задача максимум для продавца – развернуть всех покупателей. У продавца – 3 минуты на продажу самолета. После того, как три минуты прошли, тренер подводит итоги: сколько покупателей развернулось – «купило» самолет, кто самолет не купил и почему?

Вопросы к продавцу: были ли трудности при продаже и почему? Как можно было бы быстрее продать самолет?

Вопросы к покупателям: почему купили/не купили самолет? Это упражнение хорошо демонстрирует, что у покупателей разные потребности и решение о покупке они принимают не сразу. Все продавцы отмечают, что продать было бы легче, если бы можно было задавать вопросы покупателям.

Упражнение «Всеобщее внимание»

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим воздействиям и местным катастрофам, постараться привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры. Определите, кому это удалось, и за счет каких средств. В заключение подсчитываем, кто привлек внимание большего числа участников игры.

Игра «Ведущий телепередачи»

Ведущий: Сейчас мы с вами отправимся на необычную телестудию, где вы сможете попробовать себя в роли телеведущего разных программ.

Вы побываете на нескольких передачах. На каждую программу команде необходимо выбрать телеведущего, без повторов участников.

Первая передача «Новости»

Выбранному телеведущему нужно будет продумать и показать со всей своей группой сюжет новостей (сюжет может быть любым). Время на подготовку (5 минут).

Показ придуманных сюжетов (3 – 5 минут на каждую группу).

Вторая передача «Спорт»

Телеведущему нужно будет продумать и показать утреннюю разминку в течение 3 – 5 минут. Ведущий может быть сам в роли тренера группы, а может быть в роли комментатора. Разминка должна включать в себя не менее пяти различных упражнений. Время на подготовку (5 минут).

Показ придуманных сюжетов (3 – 5 минут на каждую группу).

Третья передача «Самый умный»

Телеведущие выходят в центр, а оставшиеся участники являются группой поддержки, которые могут помочь своему руководителю получить дополнительные баллы.

В течение 3 минут вам нужно написать как можно больше простых предложений, состоящих из трех слов, каждое слово которого начиналось бы на букву «Л» (например: «Ласточки любят лето»). После объявления предложений может добавлять свои варианты группа поддержки.

Четвертая передача «Про животных»

Телеведущему нужно будет продумать и показать со всей своей Группой пантомиму из жизни животных. Время на подготовку (5 минут).

Показ придуманных сюжетов (3 – 5 минут на каждую группу).

Пятая передача «Культура»

Телеведущему нужно будет продумать и показать со всей своей группой сюжет на любую тему музыка, архитектура, живопись. Время на подготовку (5 минут).

Показ придуманных сюжетов (3 – 5 минут на каждую группу).

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно ли было в роли телеведущего (продумывать, организовывать и реализовывать свои сценарии)?
2. Кто из телеведущих вам понравился больше всего, почему?
3. При обсуждении и планировании сценария трудно ли было договориться между собой?
4. Что вы делали для того, чтобы прийти к сотрудничеству и взаимопониманию в группе?

Упражнение «Сосулька»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженное.

Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения, замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Игра «Передача ритма»

Группа усаживается в тесный кружок на стульях. Участники легко держат друг друга за руки. Каждый один раз сжимает руку своего соседа справа. Теперь скажите игрокам примерно следующее: «Сжатые руки» - сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда я пожму руку своего соседа справа. Когда он почувствует пожатие, то должен передать его направо своему соседу. Так рукопожатие проходит слева направо по кругу, пока не вернется ко мне. В первый раз мы можем работать совсем медленно и спокойно. Вы можете не торопиться передавать рукопожатие дальше.

Когда первый раунд завершен, участники закрывают глаза и играют так дальше. От раунда к раунду предлагается слегка ускорять темп игры. В заключение участники должны сильно сжать руки обоим своим соседям и потом открыть глаза.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает свой стул и говорит, что он сейчас назовет одно качество или предмет и те, у кого это качество (предмет) есть, должны будут поменяться местами. Участники должны стараться как можно быстрее занять освободившиеся стулья. Тот, кто не успевает занять место, становится ведущим. Каждый новый кон игры начинается словами «Меняются местами те, кто...».

Сначала имеет смысл вводить в игру простые признаки. Например, ведущий может предложить поменяться тем, у кого светлые волосы, у кого в одежде присутствует красный цвет, кто любит проводить свободное время с друзьями и т. д. В дальнейшем формулировки могут стать более сложными, требующими рефлексии участников и дающими определенную

диагностическую информацию. Например, меняются те, для кого свобода самовыражения важнее продвижения по карьерной лестнице; для кого в работе важнее коллектив, а не выполняемые обязанности и др. Тренер может заранее подготовить ряд характеристик, связанных с темой занятия, или ввести дополнительное условие, согласно которому водящие должны придумывать характеристики, связанные с тренингом в целом.

Упражнение «Индивидуальность»

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга.

– Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Думаю, что и вы, встретившись в очередной раз, радостно улыбнетесь друг другу и скажете: «Привет, индивидуальность!». Но сегодня к тому, что мы говорили при встречах, добавим еще одно – свои ассоциации с яркими личностями, например, с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Значит, кроме обычных слов приветствия вы должны сказать каждому члену группы, например, «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь Хлестакова». «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку».

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера.

Упражнение «Солнце светит для тех, кто...»

Группа усаживается в тесный кружок. Один из участников группы убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится в центр круга.

Цель стоящего в круге – снова получить стул, на который можно сесть.

Человек в центре произносит: «Солнце светит для тех, кто ...» и добавляет что-нибудь о себе или о ком-то из игроков (Например, Солнце светит для тех, кто носит голубые джинсы. Солнце светит для тех, кто был на море.) Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он встает и меняется местами с говорившим.

Играть можно до тех пор, пока группа сохраняет активность.

Подвести итог можно задав следующие вопросы:

- Что стало неожиданностью?
- Чувствуешь ли ты, что нашел достаточно «родственных душ»?
- Радует ли тебя, что между вами столько много общего?

Упражнение-игра «Тик-так»

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Участники тренинга разбиваются на пары и определяются, кто из них будет первым исполнять роль «слепого», а кто роль «поводыря». После распределения они получают задание: «поводырь» становится за спиной «слепого», который закрывает глаза. «Поводыри» всех пар, прижимаясь к «слепым», берут их руки в свои. Они начинают водить своих «слепых» по комнате, подводя друг к другу, знакомят их. «Поводыри» руками «слепых» начинают трогать лицо и тело другого «слепого». Все происходит молча.

При выполнении этого упражнения обязательно проявляются конвенциональные запреты на прикосновение, в первую очередь, сексуальные. Затем происходит обсуждение. Ведущий помогает участникам не убегать от темы запретов, спрашивая: «Какие чувства вызвало это упражнение, приятно ли было ощущать руками другого человека, было необычно, неловко, интересно, удалось ли узнать что-нибудь новое при таком способе знакомства? Какие чувства возникли по отношению к партнеру, как чувствовался «поводырь», делал он что-то лишнее, или не хватало его активности, хотелось, чтобы он более активно действовал вашими руками и т. д.».

Рекомендации: при участии в тренинге лиц, имеющих затруднения в передвижении, возможно присваивание им роли «наблюдателя контролера» и роль «слепого». При закрытых глазах предлагаются разнообразные предметы на возможность тактильного восприятия, подводятся другие участники и пр. При нечетном числе участников тренер включается в игру.

Упражнение «Эмблема толерантности»

Учащиеся объединяются в микрогруппы. Их задача – нарисовать эмблему (герб, символ) толерантности, то, что могло бы печататься на плакатах. Представители от каждой команды демонстрируют и поясняют свои рисунки.

Упражнение «Волшебный стул»

В нашем кругу сегодня есть место чуду и волшебству! Здесь в кругу стоит «волшебный» стул. Что в нем необычного? Человек, который садится на него, становится обладателем уникальной возможности услышать от нескольких человек из группы обратную связь. Это могут быть и критика, и положительные высказывания. Тем, кто дает обратную связь, необходимо делать это, используя правила обратной связи, тому, кто сидит на «волшебном» стуле, – внимательно все выслушать, не оправдываясь, не благодаря, а просто принимая информацию. Затем на «волшебном» стуле окажется следующий участник.

Итак, кто хотел бы первым сесть на «волшебный» стул?

Анализ

Что вы чувствовали, когда получали обратную связь?

Что удивило?

Удалось ли вам следовать правилам?

Хотите ли дать обратную связь группе?

Упражнение «Приветствие без слов»

Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Притча про богатство и бедность

Однажды пришли к человеку Богатство и Бедность и спросили его:

«Скажи, кто из нас красивее?»

Человек растерялся и не знал что ответить. Стал размышлять: «Если я скажу, что Бедность красивее, то Богатство рассердится и уйдет от меня. А если я скажу, что Богатство красивее, то Бедность обидится и будет преследовать меня до конца жизни.»

Он подумал и сказал: «Я не могу сразу так решить, когда вы стоите на одном месте. Пройдитесь. Я посмотрю на вас с разных сторон».

Богатство и Бедность стали ходить перед ним, крутиться, показывая себя с лучшей стороны.

Посмотрел на них человек и говорит: «Ты, Бедность, очень красива и прекрасна со спины, когда уходишь! А ты, Богатство, просто превосходно, когда ты поворачиваешься лицом и приходишь!»

Упражнение «Представьте, что у Вас есть миллион»

Ведущий просит представить, что у каждого участника есть миллион рублей. Затем задает вопрос: на что потратили бы эти деньги? Чего добились бы? Ответ нужно записать. Условия: нельзя желать что-то для другого человека, благотворительность, бизнес.

Упражнение «В каком ты домике?»

Вы видите три «домика».

В первом живут люди, каждый из которых считает:

«Сколько бы я не зарабатывал, я просто обязан поделиться хотя бы маленькой частью, примерно 10% с окружающими, чтоб хоть чуть-чуть они были так же счастливы, как и я».

Во втором:

«Я буду безмерно счастлив, если заработаю столько денег, сколько никогда еще не видел».

В третьем:

«Какое счастье, что у меня есть друзья, которые всегда могут дать мне в долг, а я им».

Я предлагаю каждому из вас «поселиться» в том домике, который вы для себя определили, как родной. Все жители каждого из домов скажите хором «девиз» дома, в котором «поселились».

Упражнение «Незаконченное предложение»

Завершите предложения, не повторяя своих мыслей: в каждом предложении должна быть новая мысль.

1. Деньги – это...
2. А на самом деле, деньги – это...
3. В детстве я узнал, что деньги...
4. Когда у меня нет денег, обычно я...
5. Самый большой страх, связанный с деньгами, - это...
6. Деньги нужны для того, чтобы...
7. Если бы мне не нужно было думать о деньгах, то я...
8. Когда я держу в руках большую сумму денег, я...
9. Когда я озвучиваю сумму оплаты за свою работу, я...
10. Когда я оказываюсь роскошном магазине/ресторане/отеле, я чувствую ...
11. Деньги мне дают...
12. И всё же деньги - это..

Упражнение «Продай свой недостаток»

Суть упражнения заключается в том, что участник учится находить позитивные стороны своего «недостатка», и описывать их такими словами, чтобы у других участников появилось желание приобрести это качество/черту характера. При этом важно оставаться честным, не придумывать лишнего, а только описывать реальные позитивные стороны продаваемого «недостатка».

Например, вам предлагается уникальная черта характера, которая позволит взвешенно и обстоятельно подходить к оценке любого вопроса, ситуации. Обладая этим качеством, вы сначала рассмотрите все варианты решений, сделаете оценку этих вариантов, и только тогда выберете наиболее подходящий. Ну, что берете? А, ведь, это продается «неуверенность».

После выполнения этого упражнения у участника меняется отношение к своим «недостаткам», становится гораздо проще воспринимать их как свои особенности, а то и как достоинства.

Упражнение «Продай свой недостаток» помогает превратить свой недостаток в свою особенность.

Возьмите любой свой недостаток, запишите его название на стикере. За 3 минуты придумайте текст, описывающий вашу особенность в позитивном ключе. Каждый участник выходит на место ведущего и, не называя свою особенность «рекламирует» ее группы. Если кто-то захочет иметь такое качество, то выступающий отдает ему стикер с названием. Тот, кто приобрел качество, не говорит другим участникам название недостатка. Группа пытается угадать название недостатка.

Упражнение «Лестница»

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Упражнение «Слушай и делай»

Здравствуйтесь ребята! Для нашей традиционной разминки предлагаю поиграть в игру «Слушай и делай». Я прошу сделать определенное движение тем, кто обладает определенным умением или качеством.

«Хлопните в ладоши, кто сегодня умывался»

«Помашите рукой все те, кто сегодня говорил слово: «Привет!»»

«Погладьте себя по животу, кто сегодня завтракал»

«Кивните головой те, кто приехал на машине или автобусе»

«Топните те, кто пришел в техникум пешком»

«Встаньте те, кто занимается в спортивной секции»

«Поднимите две руки все те, кто умеет плавать»

«Улыбнитесь все те, кто любит встречаться с друзьями»

«Сделайте два хлопка, кто рад нашей встрече»

Упражнение «Лучшее о себе»

Каждого из участников просят вспомнить и записать:

1) три своих сильных качества, достоинства;

2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Психологический смысл упражнения: возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей.

Обсуждение: какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «сам себя не похвалишь – никто не похвалит»?

Упражнение «Психологический портрет взрослого человека»

Ведущий разбивает группу на подгруппы по три человека. Каждая тройка составляет характеристику успешного взрослого человека. Характеристика может иметь вид списка личностных качеств. Представитель каждой тройки зачитает разработанный список качеств, после чего все вместе составляют на доске полный психологический портрет успешного взрослого человека.

Обсуждение: Теперь я хочу, чтобы вы еще раз посмотрели на наш список и подумали, какими из указанных качеств вы обладаете уже сейчас, а какие еще необходимо развивать.

Необходимо остановиться более подробно на обсуждении таких качеств, как самостоятельность, ответственность, способность принимать решения и достигать цели.

Упражнение «Мой жизненный путь»

«Путник шёл по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрёстку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?»

Представьте себя на месте этого путника... О чём вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листке свой жизненный путь: свою прошлую историю, своё положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни (дорогу и перекрёсток). Каким был ваш жизненный путь до перекрёстка: ровным, извилистым, с ухабами, горами и обрывами? Куда вы хотите прийти? Каким вы представляете свой путь после перекрёстка? С чем встретитесь на своём пути? Чему вам придётся научиться?

Обсуждение: Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? Важно обратить внимание на связь прошлого и настоящего, настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова

цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Что вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Какие условия, средства, возможности?

Упражнение «Я в будущем»

Возьмите лист бумаги и принадлежности для рисования. Подумайте, какой/каким вы хотите видеть себя в будущем, и перенесите возникший образ на бумагу. Если рисование – не ваша сильная сторона, можно максимально подробно все записать. Самое главное – представлять будущее четко, во всех деталях, с мельчайшими подробностями, как будто вы в нем находитесь.

Упражнение «Загородный дом»

Представьте, что вы вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из вас поехал в свой дом, чтобы подготовить все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды, топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, телевизор, видеомагнитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Ребята описывают свои предполагаемые действия, при условии, связь с внешним миром отсутствует.

Затем задание усложняется тем, что:

- эта ситуация продолжается на следующий день;
- эта ситуация продолжается неделю;
- эта ситуация продолжается месяц.

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Упражнение «Эхо»

Представьте, что окружающие нас люди, социум – эхо. Давайте пообщаемся с собственным эхом, олицетворяющем отражение наших слов и поступков в окружающем нас мире.

Попробуем ссориться. Я обращаюсь к предполагаемому сопернику, высказывая обидное слово в центр круга, а все участники по очереди, начиная слева от меня, становятся эхом, подбирая синонимы к моему выражению.

Например, я говорю: «Знать тебя не желаю».

Эхо: «Уходи», «Ненавижу», «Тебя нет», «Не звони» и т.п.

Что мы наблюдаем? Негатив вызывал противодействие и по кругу вернулся к автору в усиленном многоголосном возмущении. Цепь замкнулась.

Есть ли шанс изменить позицию эха? Эхо – лишь результат наших действий, слов, мыслей, поведения. Дождаться от него добрых слов можно, имея добрые побуждения.

Попробуем мириться.

Тренер: «Я хочу быть с тобой».

Эхо (участники): «Ты – лучший», «Любимый», «Единственный», «Я принимаю тебя» и т.п.

«Что произошло? Изменилась ли (на противоположную) позиция добра, отражаясь в других? Чем эхо ответило автору изречения? Сердечностью и содействием!

Нужно понимать, что любая реакция угасает и вновь предстоит выбор: подтвердить прежнюю программу или изменить её.

Если эхо обидело – крикните ему: «Я люблю тебя» и оно ответит вам взаимностью».

Каждый член группы сегодня попробует поговорить с эхом. Давайте попробуем изменить «программу работы эхо», перестроим только на позитив.

Итак, первый член группы адресует соседу слева свое критическое замечание, имитируя негодование. Например, он говорит: «Ты чересчур самодоволен».

Эхо, начиная с соседа слева, двигаясь по кругу вторит с позиции добра: «Я тобой доволен», «Ты прекрасно выглядишь», «У тебя острый ум», «Мне нравятся твои глаза», «Тебе есть чем гордиться»...

Последним, повторно, роль эхо исполняет тот, кто начинал диалог с осуждающих фраз в адрес соседа. Теперь он должен перефразировать смысл своих слов, изменив парадигму обращения на позитивную. Например, он может сказать: «Мне нравится твой гордый и независимый вид».

Далее в роль активного коммуникатора вступает второй участник. Он осуществляет интервенцию в адрес соседа слева. И вновь все члены группы от имени эхо амортизируют конфликтное высказывание интервента.

Упражнение считается законченным тогда, когда все члены группы поучаствовали в роли субъекта, выражающего недовольство.

Рефлексия: Было ли вам сложно выполнять это упражнение? Что вы чувствовали? Часто ли мы встречаемся с подобным «эхом» в повседневной жизни? Совершая хороший или плохой поступок, мы долго ощущаем его результаты. Словами и действиями своими мы осуществляем интервенцию в социум, провоцируем его соответствующую реакцию. «Как аукнется, так и откликнется», – говорят в народе.

Упражнение-игра «Кто без места?»

Первый вариант. По кругу расставляются стулья. Количество стульев на один меньше, чем число участников. Участники движутся по кругу. По сигналу ведущего каждый участник старается занять ближайший к нему стул. Участник, оставшийся без стула, из игры выбывает. Убирается один стул и игра продолжается.

Оставшиеся в игре дольше всех 3-4 участника признаются победителями.

Второй вариант. Участники сидят на стульях, стоящих по кругу, а водящий стоит в центре. По команде водящего все участники встанут со своих мест и стараются занять место своего правого соседа. Цель водящего – занять место того, кто не успел пересест на соседний стул.

Тест-игра «Самооценка»

Участника предлагается изобразить в ряд 8 кружочков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Ведущий объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

Упражнение «Говорящие жесты»

Тренер говорит о том, что жест важный знак общения. Он помогает правильнее, точнее понять говорящего.

1. Каждый участник получает отдельное задание в конверте. Например, показать жестами, что он сердится или радуется, или возмущен. Все остальные члены группы стараются угадать, какую информацию передал первый участник. Далее все остальные члены группы выполняют данное упражнение.

2. Группа делится на две команды. Каждая команда загадывает сюжеты мультфильмов или действия известных литературных героев. Потом команды обмениваются представителями. Представителям раскрывается секрет команды. Но он должен передать эту информацию своей команде только посредством жестикуляции.

3. Далее ставятся разные задачи: передать жестом цвет, музыку, стихотворение и т.д.

Упражнение «Ситуация»

Ведущий. Нам необходимо разделиться на 4 команды. А теперь слушаем внимательно задание. В течение жизни мы все сталкиваемся с какими-либо ситуациями. Одни из них нам приятны и радостны, другие заставляют задуматься, третьи же кажутся просто неразрешимыми. Но тем не менее любая требует принятия решения и ответа на вопрос: «Как лучше поступить?» Сейчас я предложу вам различные ситуации, с которыми вы можете

встретиться в жизни. Ваша задача – найти выход из ситуации и объяснить, почему именно этот вариант вам кажется наиболее удачным.

На каждую группу дается одна ситуация, которую дети обсуждают в течение 5-10 минут. Затем каждая группа представляет свою ситуацию и способ ее решения для других участников занятия, которые могут задавать вопросы. Ведущий стимулирует работу групп, руководит процессом обсуждения.

1. ЧТО ПРОИЗОШЛО: ты нечаянно разбил мамину красивую чашку.

ЧТО СДЕЛАТЬ:

- убрать осколки и ждать пока мама сама обнаружит пропажу, а затем все объяснять;
- срочно бежать в магазин и искать такую же чашку;
- рассказать маме о том, что произошло, как только она придет домой;
- звонить маме на работу и, громко плача в трубку, рассказать о случившемся;
- сказать, что чашку разбил мамин любимый кот.

2. ЧТО ПРОИЗОШЛО: проспал в школу и жутко опаздываешь на контрольную работу к строгому учителю.

ЧТО СДЕЛАТЬ:

- прогулять урок и прийти на следующий;
- ворваться в класс, поздороваться, сказать, что застрял в лифте;
- постучаться в класс, извиниться и попросить разрешения войти;
- не пойти в школу вообще, повеселиться дома, пока никто не знает;
- срочно искать у себя признаки заболевания, звонить маме на работу, хрипеть и кашлять в трубку.

3. ЧТО ПРОИЗОШЛО: родители попросили тебя посидеть дома с младшей сестрой (братом), а ты собирался пойти погулять.

ЧТО СДЕЛАТЬ:

- запереть младшего в комнате и побежать на прогулку;
- попробовать занять малыша; почитать ему книжку, поиграть с ним и пр.;
- лечь спать от обиды, а он пусть сам себя веселит;
- устроить родителям истерику — ведь у тебя были свои планы;
- попробовать придумать какие-нибудь отговорки: «мне уроки надо делать!», «мне на секцию!» и др.

4. ЧТО ПРОИЗОШЛО: классный руководитель предлагает организовать концерт для детей-инвалидов.

ЧТО СДЕЛАТЬ:

- сославшись на занятость, не принимать участия в подготовке;
- включиться в работу, постараться придумать что-то новое и необычное;
- спросить, чем можно помочь, но, взяв какое-либо поручение, ничего не делать;
- подойти с предложением помочь в подготовке концерта, но на выступление не ехать;
- просто сидеть и молчать: обратят внимание — помогут, не заметят — высовываться не стану.

После каждого выбора задается вопрос «почему?». Итоги работы обсуждаются.

Упражнение «Безусловное принятие себя»

Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со своими достоинствами? Что помогает?

После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю таким, каков я есть».

Упражнение «Свеча»

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Упражнение «Ласковые руки-добрый взгляд-приятная улыбка»

Участникам предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, посмотреть ему в глаза и улыбнуться. И так по кругу.

Упражнение «Улыбка»

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Упражнение «Мусорное ведро»

Предлагаем детям нарисовать то, чего они боятся (после рисования индивидуально поговорить с детьми об их конкретном страхе). Советуем детям порвать свой страх на маленькие бумажки. Показываем, что теперь этот страх собрать невозможно. Дети выбрасывают бумажки в мусорное ведро, чтобы избавиться от страха.

Упражнение «Калоши счастья»

Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача – надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

1. Вас отчитали за плохо выполненную работу.
2. По дороге на учебу вы потеряли телефон.
3. За последние 3 месяца Вы набрали «лишних» 12 кг.
4. Вы внезапно заболели.
5. Вы серьёзно поругались с мамой, и она с Вами не разговаривает вот уже несколько дней, игнорирует.
6. Не готов дома ужин.
7. Рано просыпаетесь в выходной.

Упражнение «Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Упражнение «Круг энергии»

Представьте перед собой круг, если вы мысленно войдете в него, то вы получите очень много энергии. Сделайте это и пропитайтесь энергией. Я не знаю, как она выглядит, и как вы себя почувствуете, получив энергию. Вы можете направить ее в те или иные места тела, где чувствуете себя плохо, а можете направить ее на свой личностный рост или

решение каких-то проблем. Я не знаю, как вы это будете делать, экспериментируйте и замечайте трудности и препятствия, с которыми вы сталкиваетесь. Результаты мы обсудим позднее, время упражнения 5 минут.

Это упражнение позволяет найти еще один ресурс и оценить, какое количество энергии вы позволяете себе иметь. Хорошо бы еще понять, почему? Важно понять, что каждый человек имеет столько счастья, радости, энергии и денег, сколько он может себе позволить.

Упражнение «Дружеский привет»

Каждый участник обрисовывает свою ладошку на листе бумаги, лист подписывается. Далее участники передают листы по кругу и пишут в каждой «ладошке» свое искреннее пожелание ее хозяину. Форма выполнения произвольная.

Упражнение «Голодный или сытый?»

Мне хотелось бы предложить упражнение, в ходе которого вы сможете понять, насколько вы довольны тем, что к сегодняшнему дню получили в группе, и тем, чего вы здесь достигли. Я хочу, чтобы те из вас, кто чувствует сейчас, что он уже «насытился», встали около двери, а те, кто ещё ощущает себя «голодным», собрались у окна. Решите для себя, что вам больше подходит, и встаньте в соответствии с этим в том или ином месте комнаты. При этом, пожалуйста, не разговаривайте до тех пор, пока вы не определите свое место...

Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый коротко рассказал нам, что оказало влияние на его решение. Одновременно с этим вы можете сообщить о своем отношении к решению других членов группы. Начать высказываться я предлагаю «сытым»...

Фиксируйте для себя, по возможности, все высказанные «голодными» важные потребности, и в заключение обсудите с группой, что вы все вместе можете сделать, чтобы удовлетворить их «голод».

Вопросы для обсуждения:

- Кто сильно удивил меня своим выбором?
- Насколько я доволен итогами работы группы?
- Сколько времени и сил я хотел бы уделить "голодным"?
- Что реально мы могли бы еще сделать?
- Что я сейчас чувствую?

В другом варианте упражнения члены группы выстраиваются в ряд: участник, который ощущает себя наиболее «голодным», становится в начале ряда, а в конце него оказывается тот, кто чувствует себя наиболее «насытившимся».

Творческое задание «Анкета-газета»

На большом листе бумаги участникам предлагается выразить свое отношение к рассмотренной теме, дать оценку взаимодействию на занятии в виде рисунков, дружеских шаржей, карикатур, стихотворных строк, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов, рекомендаций и т. п. После того как в выпуске газеты примут участие все присутствующие, она вывешивается на всеобщее обозрение. При желании можно ее дооформить или обсудить.

Упражнение «По цепочке»

Ребята сидят в кругу. Ведущий записывает на верхней части листочка качество и передает следующему. Его задача придумать синоним для этого качества, записать его под первым, завернуть верх листа, чтобы предыдущего не было видно. И так далее по цепочке. Листочек разворачивается, зачитывается цепочка «синонимов», проводится обсуждение. Когда качество сильно видоизменилось от первого к последнему человеку, целесообразно обсудить, какие существенные различия есть между каждыми двумя рядом стоящими «синонимами». Для упражнения рекомендуется использовать следующие слова: уверенность в себе, искренность, вспыльчивость, доброта, мягкость.

Упражнение «Маяк»

«Закройте глаза и успокойтесь. Представляйте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко построенный Маяк. Его стены такие

толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть его. Из верхней части башни, зимой и летом, в хорошую и плохую погоду маяк посылает мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Маяк предупреждает их, чтобы они не сбились с пути. А теперь представьте себя внутри маяка, под его защитой. Пусть на улице бушуют непогода, тайфуны, грады, смерчи, как и сейчас в вашей жизни, но чтобы, ни происходило снаружи, вы в безопасности. Побудьте внутри маяка. Ощутите безопасность, контроль, тепло и защиту. Побудьте в этом состоянии минут 10, а потом медленно откройте глаза».

Упражнение «Декларация самооценности»

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая всё образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мне принадлежат мой рот и все слова, которые он может произнести – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне, потому что Я выбрал это.

Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя и заинтересоваться собой. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилось все больше и больше. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, «сохранить те, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, думать, чувствовать, говорить и действовать. Значит, во мне есть все, чтобы жить. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!»