

Бюджетное учреждение Омской области
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

**Программа по реабилитации подростков,
пострадавших от жестокого обращения и насилия**

Составители:
Е.И. Харитонова, психолог
отделения помощи гражданам,
находящимся в трудной
жизненной ситуации;
И.М. Стасевич, методист

Пояснительная записка

В современном обществе антигуманные отношения, насилие над детьми, агрессия и жестокость достаточно широко представлены во многих сферах жизни.

Подобная ситуация в нашем обществе, конечно же, вытекает из ряда проблем – это и экономические, связанные с резким падением уровня жизни подавляющей части населения и неуверенности в завтрашнем дне, и социальные – в обществе утрачены основные общественно значимые ценности, и психологические – воспитываемый многие годы инфантилизм, нежелание принимать жизненно важные решения, брать ответственность на себя, зависимость от других, и, главное педагогические – когда общество, государство не несут ответственности за воспитание человека, формирование его морали и нравственных принципов.

По мнению специалистов, выделяются три основные сферы отношений, в которых, с одной стороны, происходит социализация детей, а с другой стороны, ребенок подвергается риску эмоционального, психологического и физического насилия: семья, сфера образования, государственные учреждения интернатного типа и сфера макросоциальных отношений.

Школьная среда в общеобразовательной школе, переживающей нарастающую дифференциацию программ, внедрение «элитарных» форм обучения, создает зоны повышенной конфликтности между сверстниками различных социальных групп. Это приводит к повышению агрессивности в системе межличностных отношений.

Рост «социального сиротства» сопровождается вытеснение детей из неблагополучных семей на улицу, сокращение базы досуга детей школьного возраста, доминирование культа «успехи через насилие».

Первым вопросом, связанным с оценкой социально-медицинских последствий жестокого обращения с детьми, является определение понятий, используемых в исследовании по проблеме насилия. Наиболее постоянно употребляются следующие термины:

- пренебрежение, плохое обращение;
- жестокое физическое наказание, физическое насилие, издевательство;
- сексуальное злоупотребление.

Второй вопрос, возникающий при анализе насилия к детям, связан с оценкой серьезности жестокого обращения и характера ближайших и отдаленных социально-медицинских последствий. С выраженностью

последствий связывают такие факторы, как частота и продолжительность актов жестокости, их массивность, возраст ребенка, особенности личности.

Плохой самоконтроль и нарушения поведения свойственны жертвам как физического, так и сексуального насилия. Однако, считает А. Green (1995), для жертв физического насилия больше характерны агрессивность, разрушительное поведение как в школе, так и дома, бесконтрольность поведения. Для детей и подростков, переживших жестокое обращение и насилие, характерны:

1. Изменения в эмоциональном состоянии и общении:

- замкнутость, изоляция, уход в себя;
- депрессивность, грустное настроение;
- отвращение, стыд, вина, недоверие, чувство собственной испорченности;
- частая задумчивость, отстраненность (с дошкольного возраста);
- истерическое поведение, быстрая потеря самоконтроля;
- трудности в общении с ровесниками, избегание общения с ними, отсутствие друзей своего возраста или отказ от общения с прежними друзьями;
- отчуждение от братьев и сестер;
- терроризирование младших детей и сверстников;
- жестокость по отношению к игрушкам (у младших детей);
- амбивалентные чувства к взрослым (начиная с младшего школьного возраста).

2. Изменения мотивации, социальные признаки:

- неспособность защитить себя, непротивление насилию и издевательствам над собой, смирение;
- резкое изменение успеваемости (хуже или гораздо лучше);
- прогулы в школе, отказ и уклонение от обучения;
- отрицание традиций своей семьи вследствие несформированности социальных ролей, вплоть до ухода из дома (характерно для подростков).

3. Изменения самосознания:

- снижение самооценки;
- мысли о самоубийстве, попытки самоубийства.

4. Появление невротических и психосоматических симптомов.

Жертвы физического и сексуального насилия часто страдают депрессией и отличаются аутоагрессивным поведением. Депрессивные симптомы выражаются в переживании тоски, грусти, неспособности ощущать радость, наслаждение и т. д. Аутоагрессивное поведение выражается в действиях, направленных на нанесение себе травм, в попытках суицида и суицидальных мыслях. Чем тяжелее травма, тем выше риск суицида и более глубоко выражена депрессия.

Нарушения, возникающие после насилия, затрагивают все уровни функционирования. Они приводят к стойким личностным изменениям, которые препятствуют реализации личности в будущем.

Помимо непосредственного воздействия, насилие, пережитое в детстве, также может приводить к долгосрочным последствиям, зачастую влияющим на всю дальнейшую жизнь. Оно может способствовать формированию специфических семейных отношений, особых жизненных сценариев.

Различают ближайшие и отдаленные последствия жестокого обращения и невнимательного отношения к детям (Софонова, Цымбал, 1993).

Однако в обоих случаях ребенок охвачен острейшим переживанием страха, тревоги и гнева. У детей старшего возраста возможно развитие тяжелой депрессии с чувством собственной неполноценности.

Любой вид насилия формирует у детей и у подростков такие личностные и поведенческие особенности, которые делают их малопривлекательными и даже опасными для общества.

Для подростков, жертв насилия, характерно использование неконструктивных механизмов психологической защиты, которые ограждают их от осознания неприятных чувств, воспоминаний и действий. Они испытывают отвращение, стыд, вину, недоверие, амбивалентные чувства по отношению к взрослым, неопределенность своей роли в семье, попытки суицида, уходы из дома, агрессию, непоследовательность и противоречивость поведения.

Подростки испытывают беспокойство, тревогу, склонность к резким колебаниям настроения, меланхолии, импульсивность, негативизм, конфликтность, противоречивость чувств, агрессивность (Ch.Vulter, 1931; A. Gessel, 1956).

Последствия жестокого обращения для подросткового возраста: депрессия, низкая самооценка, побеги из дома, криминальное или антиобщественное поведение, употребление алкоголя, наркотиков, угрозы или попытки самоубийства, сексуализированное поведение, жалобы на боли в животе и т.п.

Показателем неблагоприятного развития личности подростка выступает тревожность, страхи, и злоба. Очень важное значение имеют ценностные ориентации. Наиболее универсальной и тяжелой реакцией на любое насилие является низкая самооценка, которая способствует сохранению и закреплению психологических нарушений. Личность с низкой самооценкой переживает чувство вины и стыда. При этом характерны постоянная убежденность в собственной неполноценности, в том, что «ты хуже всех».

Поэтому требуется серьезная психологическая реабилитация жертв насилия и жестокого обращения.

В данном направлении используются современные психосоциальные технологии и методы, которые могут быть использованы при коррекции и реабилитации жертв насилия. Подросткам, подвергшимся насилию, необходима квалифицированная психологическая помощь, направленная на то, чтобы вернуть их в состояние равновесия, нормального самочувствия. В работе с данной целевой группой используются технологии групповой психокоррекционной работы.

Групповая работа с подростками ориентирована на развертывание процесса личностного роста, овладение растущим человеком жизненно важными навыками, его социализацию. Личностный аспект – овладение знаниями и навыками в области психологической культуры, развитие личности, воли, умения ставить цели и их достигать (характер, сильные и слабые стороны, привязанности и антипатии).

Данная программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на принципах самопознания, саморазвития личности.

Для отбора подростков для участия в групповой работе необходимо собрать о них как можно больше информации, касающейся:

- личностных особенностей;
- особенностей раннего развития;
- динамики внутрисемейных отношений.

Необходимо оценить:

- уровень эмоционально-волевой регуляции: насколько он способен себя контролировать, концентрировать внимание, придерживаться групповых правил;
- уровень интеллектуального развития ребенка: насколько он в состоянии понимать инструкции и выполнять групповые задания;
- психическое состояние подростка на данный момент: если он находится в состоянии эмоционального срыва или в глубокой депрессии, участие в групповой терапии не даст положительных результатов;
- уровень сопротивления подростка групповой работе. Если он активно отрицает произошедшее насилие или испытывает глубокие чувства вины и стыда, к работе в группе он не готов, сначала рекомендуется провести индивидуальную терапию.

В любом случае нужно провести две или три индивидуальные встречи с каждым подростком, чтобы подготовить его к групповой работе: снизить тревожность, ознакомить с целью занятий, поговорить про конфиденциальность и недопустимость насмешек в группе по поводу случившегося.

Необходимо провести работу и со взрослыми: проинформировать их о целях и задачах групповой работы, обговорить вопрос конфиденциальности и заключить контракт, в котором родитель дает согласие на участие ребенка в групповой работе.

Цель программы: научить подростков использовать личностные ресурсы для преодоления травмирующих ситуаций, а также сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру, на поиск важного и полезного в любой, в том числе и травмирующей ситуации.

Задачи программы:

- снизить уровень тревожности, помочь приобрести навыки телесного и эмоционального расслабления;
- развивать уверенность в себе;
- сформировать умение планировать риск (любое решение содержит риск, но главное – уметь его оценить, а не избегать);
- сформировать навыки конструктивного целеполагания, позитивного отношения к будущему;
- научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, получать от них поддержку в психотравмирующей ситуации.

Целевая группа: подростки (13-15 лет), пострадавшие от жестокого обращения и насилия.

Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю в течение 1,5 часов. Время может изменяться в зависимости от особенностей конкретной группы: количества участников, уровня их заинтересованности, глубины осознания членами группы стоящих перед ними проблем.

Занятия должны проводиться в отдельном помещении, в котором можно организовывать учебное пространство: переставляя стулья и столы, освобождая место для выполнения упражнений, связанных с двигательной активностью, а также, чтобы участники могли сесть в круг.

Программа предусматривает следующие **формы** организации работы: рассказ, беседа, дискуссия, социально-психологический тренинг.

В программе используются **методы работы**: личностные опросники, проективные методики рисуночного и вербального типов, демонстрация, упражнения, игры, творческие задания, релаксация.

Занятия проводит психолог (педагог-психолог, терапевт).

Модули реализации программы:

- Диагностический
- Коррекционно-развивающий
- Консультативный

В рамках первого модуля, проводя психодиагностику, психолог выбирает те или иные методы исследования в зависимости от конкретного случая, ситуации, особенностей личности подростка, вида насилия и т.д. Наиболее используемыми являются следующие методики:

№ п/п	диагностическая методика	показатели измерения
1	Опросник А.Е. Личко	Тип акцентуаций характера и наличие психопатических проявлений
2	Тест Уверенность в себе (В. Ромек)	Данная методика используется для диагностики уровня уверенности в себе
3	Тест-опросник для определения уровня самооценки	Уровень самооценки
4	Цветовой тест М. Люшера	Актуальное психоэмоциональное состояние клиента, его потребности, страхи и другие индивидуальные характеристики
5	Рисуночные тесты «Дом-Дерево-Человек», «Кинематический рисунок семьи», «Несуществующее животное», «Неоконченные предложения»	Зоны психологического конфликта, сферы наибольшей тревоги, враждебности и «эго» состояний жертвы насилия

Второй модуль программы включает в себя цикл коррекционно-развивающих занятий. В течение всего времени работы с группой реализуется консультативный модуль, предусматривающий оказание индивидуальной психологической помощи участникам в разрешении их трудностей.

Ожидаемые результаты:

- более успешная адаптация подростков к социальным условиям;
- повышение самооценки участников групповой работы;
- улучшение здоровья и отношений с окружающими;

- формирование у подростков целеустремленности, чувства ответственности, умения устоять перед асоциальными явлениями;
- развитие личности подростков.

Критерий эффективности групповой работы: тревожность как показатель неблагоприятного развития личности подростка, самооценка.

Показатель: снижение среднего уровня тревожности, повышение самооценки в группе подростков на завершающем этапе работы группы.

Тематическое планирование тренинговых занятий

Продолжительность одного занятия составляет 1,5 час.

№	наименование темы	кол-во занятий	задачи	форма проведения
1	Занятие 1,2 "Добро пожаловать в группу!"	2	1. Определить границы приемлемого поведения в группе и принять соглашение о соблюдении установленных ограничений. 2. Обеспечить развитие группового взаимодействия и взаимопомощи. 3. Способствовать обсуждению общих для всех проблем и переживаний, укреплять внутри групповую сплоченность. 4. Повысить самооценку каждого участника, обеспечив каждому возможность поделиться своими мыслями и чувствами в обстановке доброжелательности и поддержки. Подчеркнуть значимость каждого члена группы для формирования совместного группового опыта. 5. Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников (способы). Научить участников группы выражать свои чувства в вербальной форме, тем самым снижая вероятность их неадекватного проявления в поведении.	Психолого-диагностическое обследование, практическое групповые занятия
2	Занятие 3 "Чувства – это нормально"	1	1. Подготовить подростков к работе с неприятными и противоречивыми чувствами, связанными с пережитым злоупотреблением: гневом, ощущением предательства, страхом, печалью, стыдом, виной, чувством отверженности и беспомощности. 2. Способствовать развитию эмпатии, обсуждая в доброжелательной обстановке чувства всех членов группы. Развивать способность детей к взаимопониманию, понимать и поддерживать других.	Практическое групповое занятие
3	Занятие 4 "Точка опоры и чувство собственного достоинства"	1	Освоение базовых коммуникативных навыков и умений (установление и поддержание контакта, создание благоприятного климата общения, активного слушания, использование	Дискуссионная игра

			вербальных и невербальных средств общения).	
4	Занятие 5 "Уверенное и неуверенное поведение"	1	Формирование личностной позиции в восприятии другого человека.	Практическое занятие, психолого-диагностическое обследование в групповой форме
5	Занятие 6 "Моя семья"	1	Формирование представлений о гармоничных взаимоотношениях в семье, и в своих будущих семьях.	Групповое занятие
6	Занятие 7 "Позаботься о себе сам"	1	1. Формирование веры в свои силы и осознание, что они способны постоять за себя. 2. Обучение распознавать потенциально опасные ситуации. 3. Формирование осознания необходимости уважения права другого человека на личное пространство. 4. Обучение твердости в отстаивании своей позиции и говорить «Нет!». 5. Обучение заботиться о себе и не чувствовать себя жертвой. 6. Формирование навыков общения, обратной связи, проявляя заботу друг о друге, а не демонстрируя защитное поведение.	Практическое групповое занятие
7	Занятие 8 "С тех пор, как я в группе"	1	Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников (способы взаимопонимания). Формирование осознания собственной ценности.	Практическое групповое занятие, психолого-диагностическое обследование в групповой форме
8	Занятие 9 Подведение итогов	1	Формирование мотивации самосовершенствования - наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.	Досуговое мероприятие, практические упражнения

Всего 9 занятий

План проведения тематических занятий

Занятия 1,2

1. Приветствие.
2. Сообщение участникам о цели групповой работы.
3. Психогимнастическое упражнение «Змейка».
4. Правила нашей группы.
5. Упражнение «Групповой рисунок».
6. Упражнение «Назови свое имя».
7. Упражнение «Двадцать «Я».
8. Упражнение «Рисую себя».
9. Упражнение «Какой я человек?»
10. Упражнение «Какие мы?»
11. Упражнение «Легкие пути ведут в тупик».
12. Упражнение «Футболка с надписью».
13. Подведение итогов. Упражнение «Письмо себе, любимому».

Занятие 3 «Чувства – это нормально»

1. Приветствие.
2. Психогимнастическое упражнение «Плакат».
3. Упражнение 1 «На что похоже мое настроение».
4. Упражнение 2 «Коллажи чувств».
5. Упражнение 3 «Имена чувств».
6. Упражнение 4 «Эмоции в моем теле».
7. Упражнение 5 «Угадай настроение».
8. Упражнение 6 «Зеркало».
9. Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении».
10. Релаксационное упражнение «Огонь – лед».
11. Подведение итогов.

Занятие 4. «Точка опоры и чувство собственного достоинства»

1. Ритуал приветствия.
2. Разминочное упражнение.
3. Упражнение «Точка опоры».
4. Упражнение «Эмиграция».

5. Проективный рисунок.
6. Упражнение «Пожелания».
7. Упражнение «Мои достоинства. Обратная связь».
8. Упражнение «Самый-самый».
9. Упражнение «Мое качество».
10. Упражнение «Уступки».
11. Релаксация.
12. Ритуал прощания.

Занятие 5. «Уверенное и неуверенное поведение»

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка «Воспроизведение».
3. Ролевая игра «Мое поведение».
4. Упражнение «Сила слова».
5. Упражнение «Город уверенности».
6. Упражнение «Круг уверенности».
7. Техники конструктивного сопротивления.
8. Дискуссия на тему «Каждая ситуация имеет выход».
9. Упражнение на релаксацию.
10. Ритуал прощания.

Занятие 6. «Моя семья»

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка. Упражнение «Пингвины».
3. Упражнение «Моя новая семья».
4. Упражнение «Скульптура семьи».
5. Упражнение «Семейные истории».
6. Упражнение «Поиграем в семью».
7. Упражнение «Связанные одной цепью».
8. Упражнение «Представление о будущей семье».
9. Упражнение «Идеальная семья».
10. Упражнение «Позаботься о себе».
11. Упражнение «Сценки из жизни семьи».
12. Рефлексия и окончание занятия.

Занятие 7. «Позаботься о себе сам»

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение, направленное на развитие и совершенствование эмпатических способностей.
3. Упражнение «Мне нравится в тебе».
4. Упражнение «Комплименты».
5. Немного о правилах речевого общения. Проигрывание ситуаций.
6. Упражнение «Каким я вижу себя».
7. Упражнение «Как позаботиться о себе».
8. Упражнение «Проявляем твердость характера».
9. Приемы предупреждения и разрешения конфликтов.
10. Релаксационное упражнение «Передышка».
11. Рефлексия и окончание занятия.

Занятие 8. «С тех пор, как я в группе»

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка. Упражнение «Тянем-потянем».
3. Упражнение «С тех пор, как я в группе».
4. Упражнение «Моя группа».
5. Упражнение «Фильм о моей жизни».
6. Упражнение «Я – подарок для человечества».
7. Упражнение на медитацию.
8. Рефлексия.

Итоговое занятие

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение, направленное на эмоциональную открытость «Последняя встреча».
3. Упражнение «Машина времени».
4. Упражнение «Прощание».
5. Подведение итогов «Прощальная вечеринка».

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007.
2. Айхорн А. Трудный подросток. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001
3. Кривцова С.В.; Мухаматулина Е.А. «Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с подростками», М.-1999.
4. Насилие в семье: с чего начинается семейное неблагополучие: Научно-методическое пособие// Под. ред. Алексеевой Л.С.- М., 2000
5. Павленок П.Д. "Технология социальной работы с различными группами населения" Учебное пособие. - М.: ИНФРА-М, 2010
6. Сафонова Т.Я., Демьяненко И.С., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми: определения и индикаторы различных форм..
7. Смит Г. Тренинг прогнозирования поведения. Тренинг сензитивности. – СПб. Речь, 2001.
8. Социальная работа с детьми — жертвами насилия: методические рекомендации / под общей редакцией М.Н. Минрсагатовой. - М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2004.
9. Уваров Е.А. "Теоретические и практические основы психотехник в современной психологии" Издательский дом ТГУ, 2010, с.242.
10. Холостова Е.И. Социальная работа с семьей: Учебное пособие. - 2-е изд. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2008.
11. Фромм А. Азбука для родителей. - М., 1994.
12. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – М., 2000.

Приложения

Приложение 1

Содержание занятий

Занятие 1,2

На первых встречах вырабатываются групповые нормы. Задача психолога на этом этапе – привлечь всех членов группы к участию в общем процессе и создать доброжелательную атмосферу. Развитие групповой сплоченности и создание обстановки доверия является необходимым условием успешной работы. Психолог должен проанализировать структуру группы и уровень развития навыков общения каждого участника.

На первой встрече ведущий рассказывает о целях групповой работы. После этого всеми участниками группы совместно создаются «Правила нашей группы». Подростки сами разрабатывают правила и определяют санкции за их невыполнение. Они по очереди выписывают предлагаемые правила на специальную доску (список правил в дальнейшем будет вывешиваться на каждом занятии группы в качестве напоминания). В ходе этого процесса устанавливаются соответствующие рамки и ограничения, что приводит к появлению чувства уверенности и контроля над ситуацией. Часто ребята предлагают правила, которые им будет очень трудно выполнять. Может оказаться полезным ориентироваться на список групповых правил, которые являются в определенном смысле универсальными для работы любых групп.

1. Психогимнастика.

Психогимнастические упражнения достаточно эффективны, для того чтобы активизировать, «разогреть» членов группы, создать у них определенное эмоциональное настроение, снять напряженность, которая может возникнуть на первоначальных этапах работы группы. Психогимнастика также способствует прохождению фаз становления группы. *Упражнение «Змейка».* Вся группа выстраивается за тренером в затылок друг другу и, двигаясь по комнате, повторяет все его движения. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т. д.

Упражнение 2. «Групповой рисунок».

Для выполнения этого упражнения на взаимодействие детям выдается большой лист бумаги и фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок. Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания. Это задание учит участников

договариваться и дает ведущему возможность наблюдать, какую стратегию использует каждый из детей. Оно также способствует сближению участников группы.

Упражнение 3. «Назови свое имя».

Подросткам дается следующая инструкция: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу».

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение: что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

Участникам иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому терапевту важно вовремя поддержать ребенка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

Упражнение 4. «Паутина».

Это упражнение – хороший способ как выработки, так и проверки сплоченности группы. Для его выполнения необходим клубок ниток. Удобнее проводить упражнение сидя на полу. Детям дается следующая инструкция: «Сядьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, например, чем тебе нравится заниматься или какая твоя любимая игра или еда. Подумайте, чего вы хотите рассказать о себе. (Ведущий берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив). Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все члены группы оказываются «в паутине». Поговорите с ними на разные темы, которые могут способствовать групповой сплоченности: как вы думаете, почему мы составили такую паутину? Что нам помогло создать такую мощную паутину? После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени, пока клубок не вернется к терапевту. Следует быть готовым к тому, что нить может запутаться. Эту ситуацию можно прокомментировать с юмором, сказав, например, что члены группы уже тесно связаны между собой. «Все ли высказались? Что вы почувствовали? Чьи рассказы вас заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе? Кто в группе вызвал любопытство?».

Упражнение 5. «Двадцать «Я»».

Это упражнение особенно подходит для первых занятий и является хорошим способом «сломать лед», способствует развитию атмосферы открытости и доверия. Для ведущего это упражнение является диагностическим. Каждому члену группы даются карандаш и бумага. Участникам дается следующая инструкция: «Двадцать раз ответьте на вопросы «кто я, какой я?». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «я»... Если вы уже закончили, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скамандую «Стоп!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и поговорить друг с другом о своих ответах».

Возможный вариант: «Можете не показывать свой список всем, дайте прочитать его тем, кому захотите».

Упражнение 6. «Рисую себя».

Участникам предоставляются листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д. Инструкция: «Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, с помощью схем, цвета, коллажа или как-то еще, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. Каждый может показать другим свой рисунок и рассказать о нем». Ведущему надо иметь в виду, что подростки стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Ведущий при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

Упражнение 7. «Какой я человек?».

Детям дается следующая инструкция: «Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Сейчас мы будем отвечать на два вопроса из многих, отражающих ваше представление о себе».

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

- **Мой жизненный путь:** каковы мои основные успехи и неудачи?
- **Влияние семьи:** как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. Через некоторое время у вас накопится много ответов на этот простой и

одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе».

Это упражнение можно проводить многократно в течение курса занятий, повторяя и меняя заданные вопросы.

Упражнение 8. «Какие мы?».

Все члены группы садятся в круг и получают от ведущего по листу бумаги. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, книгу, то, каким образом легче всего доставить мне удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д. Ведущий участвует в упражнении вместе со всеми: читает вслух название каждого пункта и пишет свои ответы. После этого проводится знакомство с ответами и их обсуждение.

Упражнение 9. «Легкие пути ведут в тупик».

Это упражнение можно провести в конце одного из первых занятий. Его рекомендуется время от времени повторять с целью диагностики динамики группы. Подросткам дается следующая инструкция.

«Мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вам запомнилось о каждом из участников, суть его или ее высказываний о своей индивидуальности. Вспомните то, что они сами говорили о себе, что говорили о нем другие, когда мы сидели вместе. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик». Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием». На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно – вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

Индивидуальность

№	тренинговое имя участника	его собственное высказывание	мое представление о его индивидуальности
1			
2			
3			

Упражнение 10. «Футболка с надписью».

Психолог говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем членам группы предлагается за 5–7 минут придумать и записать на листке бумаги надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о ребенке сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п. После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Ведущий во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение ведущий показывает (желательно – выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

Упражнение 11. «Письмо себе, любимому» (подведение итогов).

Подросткам дается следующая инструкция: «Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому».

Занятие 3. «Чувства – это нормально»

1. Приветствие.

2. Психодиагностическое упражнение «Плакат».

Каждому из членов группы присваивается какая-либо буква (или несколько букв) таким образом, чтобы все вместе могли образовать фразу, призыв и т. п. Тренер просит представить, что на стене находятся две рейки (снизу и сверху) и что на них нужно «расположиться» таким образом, чтобы получилась требуемая фраза. По его команде группа приступает к «написанию» плаката.

3. Упражнение «Что заставляет людей чувствовать?..».

Подросткам предлагается описать жизненные ситуации, в которых у людей возникают такие чувства, как «грусть», «ярость», «радость» (рабочий листок 3–1); или более сложные: «смущение», «стыд», «зависть» (рабочий листок 3–2). Заполнив рабочие листки, подростки по очереди вносят свои варианты в общий список, который составляется для каждого чувства. Участники по собственной инициативе начинают приносить сюда реальные ситуации из своего жизненного опыта. Возникающие ассоциации часто помогают ведущему верно проинтерпретировать некоторые особенности его поведения.

Рабочий листок 1***Когда люди чувствуют себя:***

Счастливыми, то они _____

Радостными, то они _____

Грустными, то они _____

Злыми, то они _____

Одинокими, то они _____

Испуганными, то они _____

Рабочий листок 2***Когда люди испытывают:***

Чувство гордости, то они _____

Ревности, то они _____

Беспокойства, то они _____

Смущения, то они _____

Стыда, то они _____

4. Упражнение «Коллажи чувств».

Существуют различные упражнения, выполняя которые, подростки могут научиться опознавать и понимать невербальные проявления чувств. Эту задачу можно решить с помощью одного из приводимых ниже практических заданий на составление коллажей из журнальных фотографий или картинок. Участники должны выразить с помощью коллажа то или иное чувство.

Вариант. В более сложном варианте упражнения коллаж можно использовать для сравнения эмоций, которые участники группы свободно проявляют, с теми, которые они предпочитают скрывать. Каждый участник рисует на листке бумаги большой круг и помещает картинки, обозначающие «допустимые» эмоции за пределами окружности, а «менее приемлемые» внутри круга. Ведущий может использовать эти коллажи для того, чтобы помочь участникам разобраться, что именно заставляет их скрывать те или иные чувства: является ли это их внутренней потребностью или результатом давления извне.

5. Упражнение «На что похоже мое настроение».

Это упражнение позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме. Упражнение выполняется в кругу, с мячиком, который участники перебрасывают друг другу, по очереди отвечая сначала на один вопрос, потом –

на следующий и т. д. Инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?»

Варианты: «На какую погоду (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?».

б. Упражнение «Имена чувств».

«Имена чувств»	места, где я обычно испытываю эти чувства					
	дома	на улице	в школе	в новой компании	среди друзей	в других местах (где?)
Обычно						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
4....						
5. ...						
6....						
7....						
Сегодня						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
4,...						
5....						
6....						
7....						

Каждый записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а терапевт в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

Актуализируются наиболее известные (а значит – предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики или оценка интенсивности чувства по 5-10-балльной шкале.

В первой части таблицы участники записывают чувства, которые для них обычны, те, которые они чаще всего испытывали в последнее время; во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Участникам предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства. В завершение этого упражнения можно задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?».

7. Упражнение «Эмоции в моем теле».

Упражнение позволяет осознать связь эмоций с телесными переживаниями, индивидуальные особенности переживания и выражения эмоций.

Необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов. Участникам дается следующая инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке».

Аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость. «Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?».

8. Упражнение «Угадай настроение».

Детям дается следующая инструкция: «За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета... Теперь передайте свой рисунок соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем».

9. Упражнение «Зеркало».

Один участник мимикой изображает соседу какую-либо эмоцию. Тот, в свою очередь, копирует его своим лицом как можно точнее и «передает» гримасу дальше по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

«Как вы узнаете, что чувствует другой человек? Как на вашем лице отражаются ваши собственные эмоции? Какие мышцы при этом задействованы? Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение разных эмоций?».

10. Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении».

Инструкция преподавателя: «Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно: хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?»

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни. Выходим из состояния релаксации. Рефлексия вашего эмоционального состояния.

11. Релаксационное упражнение «Огонь – лед».

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

12. Рефлексия.

Занятие 4. «Точка опоры и чувство собственного достоинства»

1. Ритуал приветствия.

2. Разминочное упражнение.

Целью разминочных упражнений является создание у участников тренинга соответствующего эмоционального настроения. *Упражнение «Здравствуй».* Начинает один из участников и, обращаясь к соседу с чувством радости от встречи с ним, заканчивает фразу "Здравствуй...", выражая свое чувство и голосом, и жестом, и улыбкой.

3. Упражнение «Точка опоры».

У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умаляйте свои достоинства, т. е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т. п. Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

4. Упражнение «Эмиграция».

Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться... Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать с родителями в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Составьте два списка имен и ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны. На обдумывание ответов вам дается 5 минут. После этого вы соберетесь в группы по 3-4 человека и обсудите со своими партнерами то, что сумели осознать.

5. Упражнение «Проективный рисунок».

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один.

Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видел на рисунке – описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Вер высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

6. Упражнение «Пожелания».

Все дети садятся в круг. Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

7. Упражнение «Мои достоинства. Обратная связь».

Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце. Если группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самописание, обратиться к другим участникам за «обратной связью».

8. Упражнение «Самый-самый».

Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа

присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

9. Упражнение «Мое качество».

Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело... ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

10. Упражнение «Уступки».

Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее, в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта – далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

11. Релаксационное упражнение «Зажимы по кругу».

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой

участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

12. Ритуал прощания.

Занятие 5. «Уверенное и неуверенное поведение»

Цель: освоение участниками тренинга приемов уверенного поведения и развития чувства уверенности в себе.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка «Воспроизведение».

Сидя в кругу, бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

3. Ролевая игра «Мое поведение».

Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все, обращая внимание на то, чтобы сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

4. Упражнение «Сила слова».

Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

5. Упражнение «Город уверенности».

Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

6. Упражнение «Круг уверенности».

Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

7. Техники конструктивного сопротивления. Ролевая игра.

Знакомство с техниками конструктивного сопротивления. Техники конструктивного сопротивления даются по мере усиления давления.

1. Немедленно встаньте на свою позицию, не уваливайте и не придумывайте уважительных причин.

2. Повторяйте своё «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий.

3. Начните сами давить на противника «Почему ты на меня давишь?»

4. Откажитесь продолжать разговор.

5. Предложите компромисс или альтернативный вариант.

Проигрывание ситуаций с дублёром. Ведущий предлагает проблемную ситуацию.

8. Решительное поведение в реальной жизни.

1. Информирование ведущего. Признаки решительного поведения: позы, мимика, язык тела, интонация, взгляды и жесты.

2. Просмотр видеосюжетов.

3. Дискуссия на тему «Каждая ситуация имеет выход»

9. Упражнение на релаксацию «Путешествие к озеру».

Сегодня мы будем учиться вырабатывать спокойствие и самообладание.

Сейчас расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов на мой счет: вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох!

Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте над ним. Что это за качество, какова его природа, смысл?

По мере погружения в состояние спокойствия у вас могут быть какие-то образы, дайте место этим образам, которые могут возникнуть.

Примите установку на физическое спокойствие, ослабьте мышечное и нервное напряжение, дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие.

Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас спокойствие... это может быть место, где тебе хорошо отдыхается...

А сейчас вместе со мной перенесемся на берег тихого лесного озера. И пусть тебе даст силы это лесное озеро, твое здоровье – и физическое, и эмоциональное – зависит от природы, ты отдыхаешь у лесного озера...

Ярче представь ситуацию! Как хочется окунуться в спокойную прохладную воду и смыть все напряжение с тела.

10. Ритуал прощания.

Занятие 6. «Моя семья»

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Упражнение «Пингвины». Чтобы согреться, в холодную пору года пингвины сбиваются в группы, тесно прижимаясь, друг к другу и тем самым согреваясь. Однако кому-либо из них, кто оказался с краю, становится холодно и он начинает протискиваться в глубь стаи. Участники имитируют поведение пингвинов.

3. Упражнение «Моя новая семья».

Каждому подростку выдают большой лист бумаги и просят разделить его пополам вертикальной линией. На одной половине – рисует свою семью до того, как стало известно о случившемся, на другой – семью в настоящий момент. На рисунке надо изобразить типичный день из жизни семьи с участием всех ее членов. Затем ведущий помогает ребятам понять, что изменилось в их семьях, включая взаимоотношения с братьями и сестрами и семейные обязанности каждого.

4. Упражнение «Скульптура семьи».

Для этого упражнения необходима комната соответствующего размера с мебелью или же разнообразный реквизит, позволяющий оформить помещение как сцену, на которой разыгрываются различные сцены из жизни семьи.

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде «живой скульптуры», выбирая других участников группы на роли ее членов и располагая их в комнате так, чтобы они символизировали обстановку в его семье. В идеале скульптор выбирает кого-то, кто занимает в скульптуре его собственное место. Если членов семьи больше, чем участников в группе, автор сам исполняет свою роль. Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так. После этого консультант предлагает скульптору перестроить скульптуру – изваять свою семью, какой бы он хотел ее видеть.

5. Упражнение «Семейные истории».

Для выполнения упражнения нужны крупные листы бумаги для рисования и цветные карандаши или фломастеры. Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания – счастливое и несчастливое. Оба события, нарисованные на одном листе, подчеркивают то, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной единицы – семьи. Когда группа закончит рисовать, каждый участник по кругу демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

6. Упражнение «Поиграем в семью».

Группа делится на «семьи» (они могут быть неодинаковыми по количеству человек). Семьи располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников – определить состав семьи, распределить возраст ее членов, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены семьи решают, как проходят их будни и выходные дни, где и как они проводят свой отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения в семье, решают ли они все вопросы коллегиально или есть глава семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей семьи, которые отражаются в фамилии. Семья создает свой герб, выбирает девиз, фамильную реликвию или историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой они не хотели бы рассказывать окружающим.

Все соображения зарисовываются на листах бумаги. Количество рисунков, их содержание, совместные они или отдельные у каждого члена семьи, «семья» решает сама. Если в группе помимо ведущего участвует еще один взрослый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности. После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою семью. После представления «семье» можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети, появляются ли «холостяки», которые не входят ни в одну из семей. Подростки обычно выбирают главой семьи отца. Он чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно есть бабушки и дедушки и редко встречаются дяди и тети. Отношения обычно не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. От большинства предложений участники отказываются, а соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, участники отказываются. После выполнения этого упражнения желательно сразу же провести следующее, так как «семья» сложилась и «пожила» вместе какое-то время.

7. Упражнение «Связанные одной цепью».

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. Для этого упражнения надо приготовить отрезок веревки длиной 1 метр для каждого из участников и моток веревки и ножницы для каждой «семьи».

Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого «семьи» становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом «семьи». Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для «семьи» из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти – десять). «Это не значит, что вы каждый день ходите с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи в семье. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет пойти поиграть в свои игрушки.

Насколько вы чувствовали себя связанными с другими? Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи? Где имела место напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ослабить ее?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь».

8. Упражнение «Представление о своей будущей семье».

Инструкция: «Закройте глаза, расслабьтесь и войдите в свое внутреннее пространство. Представьте, что у вас своя семья. Вот ты идешь по улице,ходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь

своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглядишься внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?».

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел. Это упражнение можно провести несколько раз в течение курса занятий для контроля динамики состояния детей.

9. Упражнение «Идеальная семья».

Как подросток представляет себе идеальную семью? Что в ней делают родители? Какое у детей представление о «правильном» воспитании детей, о «хороших» детях, как они представляют себе, что ожидают от них родители? На эти темы можно провести беседы, порисовать и обсудить рисунки.

Часто подростки, особенно младшие, имеют идеализированное представление о благополучной семье, и главное для многих из них – что родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хочет – много лимонада, конфет, тортов, жвачки... плееры, велосипеды, часы, – и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается своих родителей, делает все по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей».

10. Упражнение «Жизнь идеальной семьи».

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) назначает других на разные роли для разыгрывания сценки из жизни идеальной семьи. Остальные участники – зрители. После проигрывания сцены они делятся своими впечатлениями о том, что они видели. Затем сцены разыгрываются другими участниками. Возможно, сцены не будут получаться такими идеальными, как хочется участникам. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, об отношениях в семье, проблемах, о развитии семьи.

11. Упражнение «Позаботься о себе».

Упражнение заключается в невербальной подстройке участников друг к другу как аналогии семейной жизни. Сначала, разбившись на пары и прислонившись спинами друг к другу, надо найти максимально удобное положение, чтобы тело расслабилось; необходимо максимально снять напряжение, чтобы стало комфортно обоим. Затем к паре подстраивается третий участник (у родителей появляется ребенок). Упражнение идет непросто, у некоторых пар и троек оно получается, у других нет. У некоторых возникает ощущение давления, напряжения.

12. Упражнение «Младенец».

Это упражнение проводится в виде сценки. Выбираются трое участников. Двое из них – папа и мама, а третий – младенец. Он еще не умеет говорить, а только лежит на спине в кроватке. Он может реагировать только жестами и звуками. Родители нагибаются над ним и играют с ним, кормят его, меняют ему пеленки и т. д., руководствуясь при этом его попытками объяснить, что же он хочет. Через 5 минут участники меняются ролями. В середине одной из ситуаций терапевт может ввести какую-то помеху семейной идиллии, например, звонит телефон или раздается звонок в дверь. Можно выбрать тот момент, когда «младенец» чего-нибудь хочет. После окончания упражнения каждый из «членов семьи» делится впечатлениями – что он думал и чувствовал, как повлияло на него постороннее вмешательство. Затем сценка разыгрывается другими участниками.

13. Упражнение «Сценки из жизни семьи».

Участники делятся на две подгруппы и по очереди разыгрывают сценки из семейной жизни. Это может быть ситуация из прошлого, из будущего или просто воображаемая ситуация. Можно разыгрывать сценки без слов или со словами. В первом случае больше внимания уделяется мимике и пантомиме, через которые выражаются отношения и чувства. В сценках со словами играющие могут прямо рассказать о своей ситуации, а могут говорить намеками, предоставляя зрителям возможность догадаться, о чем идет речь. Сцена обычно проигрывается на определенном пространстве комнаты, и на нее отводится определенное время. Когда время подходит к концу, терапевт просит играющих остановиться. После проигрывания зрители, а потом терапевт делятся своими впечатлениями. Затем зрители становятся играющими. Участники могут придумать и разыграть сцены на любую тему.

14. Рефлексия и окончание занятия.

Ведущий: Прошу поделиться своими впечатлениями о сегодняшнем занятии.

Занятие 7. «Позаботься о себе сам»

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение, направленное на развитие и совершенствование эмпатических способностей. Упражнение «Согласованные действия». Члены группы разбиваются на пары и по команде тренера начинают имитировать различную совместную деятельность: пилку дров, работу на пожарной помпе,

греблю, работу в кузнице и т. д. При этом основное внимание уделяется не самому факту, а сопряженности действий партнеров.

3. Упражнение «Мне нравится в тебе».

Подросткам предоставляется возможность получить положительную обратную связь от участников группы и дать ее другим людям. Для этого каждый пишет на отдельных листках по два положительных высказывания в адрес каждого из участников группы и ведущего. Затем ведущий собирает листки и раздает каждому участнику адресованные ему высказывания. Далее участники группы, включая ведущего, по очереди зачитывают вслух полученные ими положительные высказывания. Ребятам предлагается взять листочки домой и показать их взрослым.

4. Упражнение «Комплименты».

Члены группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг, лицом друг к другу. Один из стоящих во внешнем круге говорит стоящему напротив него во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты... (положительное качество)». Участник из внутреннего круга отвечает на это: - Да, я (повторяет), и еще я... (добавляет какое-нибудь положительное качество)». Важно, чтобы все говорили искренне. Затем стоящие во внешнем и внутреннем кругах меняются ролями.

«Какие чувства вы испытывали, что было трудным? Трудно или легко отвечать на комплимент? Что больше понравилось – делать комплимент или принимать его? Какие комплименты вам показались необычными?».

5. Немного о правилах речевого общения. Проигрывание ситуаций.

Существует несколько правил речевого этикета. Внимание к окружающим. В частности, к собеседнику. Одним из неписаных правил речевого общения является правило ритуального преклонения перед авторитетом вообще. Авторитет должен быть авторитетным, иначе ссылка на него может быть отвергнута собеседником.

Как тренировать навыки общения:

1. Поздоровайтесь или спросите о чем-нибудь так, чтобы человеку было приятно ответить вам!
2. С вами грубо поступили (в автобусе). Как спокойно можете осадить грубияна?
3. Работа в паре. Просьба и отказ.
4. Попрощайтесь, но так, чтобы вас хотели видеть еще раз.

5. Упражнение «Каким я вижу себя».

Каждый ребенок делает из журнальных вырезок коллаж на тему «Каким я вижу себя» и показывает его группе. Подростки обсуждают, соответствует ли

коллаж их представлению об авторе. Ведущий помогает понять, как они сами воспринимают себя и как влияют взрослые на их мнение о себе.

В первой части курса есть аналогичные упражнения, и очень полезно сравнить результаты, чтобы оценить изменение в самовосприятии подростка.

6. Упражнение «Как позаботиться о себе».

Ведущий показывает участникам видеофильм, в котором рассказывается о потенциально опасных ситуациях – как их предвидеть, как их избегать и как вести себя в таких случаях. Полезно использовать фильмы, в которых подростки оказываются в различных угрожающих ситуациях. Участники группы могут обсудить, какие чувства испытывают они в этих историях, и вспомнить, не было ли у них похожих переживаний. Затем участники разыгрывают сцены, где они оказываются в ситуации, когда им может угрожать насилие. За основу берутся сцены из фильма или варианты, предложенные ведущим. Тем самым участники учатся отказываться, искать возможные способы выхода из опасных ситуаций и решают, кому они могли бы рассказать о случившемся. Каждый участник должен побывать в роли как жертвы, так и преступника. Значение этих ролевых игр в том, что, как выразился один участник, он был бы «слишком испуган в реальной ситуации», но, оказывается, «легко продумать заранее, что надо делать».

7. Приемы предупреждения и разрешения конфликтов.

1. Если чувствуете, что созреваете для конфликта, предупредите: «Прости, я сегодня очень устал (а). Давай встретимся через час или завтра».
2. Не надо обнажать свои конфликтные противоречия.
3. Не позволяйте вмешиваться в конфликт посторонним.
4. Для разрешения спора не пользуйтесь волевыми аргументами типа: «Я так хочу!».
5. Говорите только о самом разногласии, только о самом предмете спора.
6. Избегайте делать контрвыпады на замечания.
7. Не позволяйте даже в пылу ссоры бранных слов.

Проигрывание ситуаций

8. Упражнение «Проявляем твердость характера».

Идея этого задания в том, что каждый подросток имеет право на справедливое отношение к себе. Ведущий объясняет, как лучше поступить, когда их друзья делают или говорят им что-то неприятное. В таком случае следует сказать им о своих чувствах и выйти из неприятной ситуации. Это упражнение дает подросткам возможность проявить твердость в отношениях со сверстниками, не унижая и не оскорбляя их. Конечно, сначала надо обсудить, как дети относятся к критике: что они чувствуют, когда их критикуют (обиду,

злость, отверженность), как они реагируют на критику (обвиняют в ответ, уходят, плачут, не обращают внимания). И конечно же, очень важно научить детей считаться с чувствами приятного или неприятного, возникающими у других, и уважать их. Ниже следуют примеры данных навыков и этапы их достижения.

Как сказать «НЕТ» тому, кто тебя донимает:

- посмотри прямо в глаза;
- скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- скажи о том, что тебе неприятно (если надо);
- при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!», «Уходи!».

Как реагировать на отказ (если тебе говорят «НЕТ»):

- прекрати свои действия;
- спроси, в чем причина отказа;
- скажи, что тебе досадно;
- спроси о желаниях собеседника или предложи что-нибудь другое.

Как сказать «НЕТ» тому, кого ты хорошо знаешь, если у тебя возникло НЕПРИЯТНОЕ чувство:

- проверь, приятно тебе или нет; если тебе НЕПРИЯТНО:
- посмотри прямо в глаза;
- скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- объясни, почему ты говоришь «нет»;
- при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!» или «Уходи!».

Как противостоять давлению группы (если тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь):

- подумай о возможных последствиях;
- проверь, приятно тебе или нет; реши, хочешь ли ты, а если не хочешь, то:
- скажи спокойно и четко, что ты не хочешь;
- объясни, почему ты не хочешь;
- при повторении скажи еще раз, что ты не хочешь.

Кроме умения научить говорить «нет», очень важно обратить внимание детей на вопрос о том, кто виноват. «Если к тебе прикасаются так, что тебе становится неприятно, ты в этом не виноват. Тебя не имеют права трогать, если ты этого не хочешь. Поэтому всегда можно попросить помощи, если у тебя самого не получается сказать «нет». Продолжай искать, пока не найдешь того, кто тебе действительно может помочь».

9. Релаксационное упражнение «Передышка».

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение

трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

10. Рефлексия.

Занятие 8 «С тех пор, как я в группе»

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Упражнение «Тянем-потянем». Тренер просит представить, что в грязи застрял автомобиль.

Если тянуть за привязанный к нему канат, то автомобиль выедет на сухое место и группа сможет продолжать путь дальше.

3. Упражнение «С тех пор, как я в группе».

Подростки заполняют анкету, цель которой – узнать, что изменилось в их ощущениях и поведении за время участия в тренинге. Ведущий использует ответы и свои наблюдения, чтобы оценить индивидуальную динамику каждого участника группы и обеспечить объективную обратную связь. Анализируя ответы, ведущий может выявить тех, кто нуждается в дальнейшей терапии.

АНКЕТА «С тех пор, как я в группе»

	Часто	Иногда	Редко	Никогда
Я не боюсь говорить о том, что произошло со мной				
Я могу просить у других то, что мне нужно				
Другим детям нравится играть со мной				
Я чувствую себя в безопасности				
Мне хочется сказать кому-нибудь что-нибудь приятное				
Люди понимают, что я чувствую				
Я могу спокойно разговаривать со своими родителями				
Мне нравится ходить в школу				
Я не боюсь сказать другим, что они меня злят				
Члены моей семьи ладят друг с другом				

4. Упражнение «Моя группа».

Ребята заполняют рабочий листок. В нем они перечисляют чувства, которые могут возникнуть у них в связи с окончанием терапии, и дают оценку своему опыту работы в группе. Ведущий проводит общую дискуссию, посвященную окончанию группы. Участники обсуждают, что в групповом опыте оказалось для них наиболее полезным и что бы они сделали иначе, если бы сами планировали следующую группу. Обычно подростки выражают положительное отношение к группе. Они говорят, что «это было здорово»,

часто отмечая полученную возможность найти новых друзей и узнать, что и в жизни других детей произошли похожие события, что они не одиноки в своей беде.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Моя группа»

1. Мне _____ от того, что скоро работа группы завершится.
2. Самым трудным за время занятий для меня было _____.
3. Мне бы хотелось, чтобы _____.
4. Для меня участие в занятиях группы стало _____.
5. Мне бы хотелось, чтобы _____.
6. С одной стороны, я _____ тому, что занятия группы подходят к концу, с другой я чувствую _____.
7. То, что я приобрел здесь новых друзей _____.
8. Когда я рассказывал(а) группе о том, что произошло со мной, я _____ и _____.
9. Если бы я был(а) ведущим группы, я бы _____ чаще и реже _____.
10. Еще я хотел (а) бы сказать всем участникам нашей группы, что _____.

5. Упражнение «Фильм о моей жизни».

Этому упражнению можно уделить не одно, а два или даже три занятия. Подросткам дается следующая инструкция: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете. Каждый из вас – и сценарист, и режиссер, и исполнитель главной роли. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события.

Нарисуйте на бумаге портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на рисунок. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы вложили в портрет себя в будущем.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего – с завтрашнего дня. Придумывайте, что хотите; главное условие – это должен быть фильм про победителя.

Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Такого не может быть в реальной жизни, и смотреть такой фильм будет невыносимо скучно. Пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это значит, что вы должны придумать самые интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что у вас есть возможность творить свою жизнь и самого себя.

6. Упражнение «Я - подарок для человечества».

Детям дается следующая инструкция: «Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: я подарок для человечества, потому что я...».

7. Упражнение на медитацию.

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутрипсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений. Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам прodelьваются 5-10 минут. После выполнения – обсуждение.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете».

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
- На чем легче удерживать внимание – на предмете или звуке?
- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

8. Подведение итогов.

Занятие 9

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение, направленное на эмоциональную открытость.

Ведущий: «Сядьте в круг, закройте глаза и представьте себе, что занятия в группе уже закончены. Вы идете домой. Подумайте о том, какие чувства вы при этом испытываете. Через 2-3 минуты откройте глаза и опишите свои чувства».

3. Упражнение 5. «Машина времени».

Ведущий предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе, представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Участникам предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти, включая те действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий. Во время обсуждения каждый ребенок сначала рассказывает о реальном событии из своего прошлого, а затем описывает, каким образом он изменил это прошлое. Остальные участники обсуждают различные пути изменения его прошлого.

4. Упражнение «Прощание».

Участники получают бланки прощальных писем каждому участнику группы и терапевту и заполняют их. Терапевт тоже пишет каждому ребенку письмо, в котором подчеркивает его успехи и достижения в процессе терапии. Затем письма раздаются адресатам, и каждый зачитывает их вслух всей группе. Детям очень важно знать, что к ним хорошо относятся, их ценят и что кому-то их будет не хватать. Некоторые дети выражают желание написать прощальные письма тем участникам группы, которые перестали посещать занятия раньше срока. Следует поддержать это стремление детей и заверить их, что письма будут отправлены.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Прощальное письмо»

Дорогой (ая) _____ . Мы провели вместе достаточно много времени. Когда я впервые встретил(а) тебя _____ , но после того, как я познакомился(ась) с тобой поближе, я _____ . То, что ты был(а) вместе с нами на занятиях группы _____ , и мне будет не хватать _____ . Я рад(а), что ты был(а) с нами в группе, потому что _____ и хочу поблагодарить тебя за _____ . Надеюсь, что _____ .

P.S. _____ .

5. «Прощальная вечеринка».

На последнем занятии проводится прощальная вечеринка. Лучше, чтобы участники сами продумали программу и меню. В конце мероприятия подросткам раздают их личные папки, в которых находятся все задания, выполненные за время терапии. Психолог может подарить каждому участнику недорогой подарок.

Диагностические методики

Тест Уверенность в себе (В. Ромек)

Данная методика используется для диагностики уровня уверенности в себе. Даются оценки по трем шкалам: общей уверенности в себе; инициативы; социальной смелости.

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на каждый из следующих вопросов, так, чтобы это выражало Ваше личное мнение, Ваши собственные представления. Для этого просто перечеркните квадрат рядом с нужным ответом. В каждом ряду должна быть перечеркнута только одна цифра. Постарайтесь, как можно реже использовать средний, неопределенный ответ. Заранее благодарим за Вашу работу.

Тест

№	утверждение	верно	трудно сказать	неверно
1	Даже если я отвратительно себя чувствую, я стараюсь не испортить настроение другим.			
2	В присутствии авторитарной персоны (начальство), я всегда смущаюсь.			
3	Я довольно независимый человек.			
4	В спорах с близкими мне людьми я склонен к тому, чтобы поддаваться и не вступать в пререкания.			
5	Если в близи моего рабочего места появляется мой начальник, то я чувствую себя неловко.			
6	Я выбираю ту линию поведения, которая дает мне наибольшие шансы добиться своих целей.			
7	Мне приходится отказываться от многого, поскольку обстоятельства сильнее меня.			
8	Я чувствую себя неловко, если другие предлагают мне свою помощь.			
9	Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.			
10	Мне трудно открыто говорить о своих чувствах.			
11	Я вынужден бороться со своей робостью.			

12	Есть много вещей, которыми я могу гордиться.			
13	Мне приходится скрывать свои чувства.			
14	Если пауза в разговоре затянулась, то я чувствую себя неловко.			
15	Я принимаю решение быстро без долгих сомнений.			
16	Мне легко удастся потребовать чего-либо.			
17	Я стесняюсь обращаться с моими проблемами к начальству или сведущему человеку.			
18	Я уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.			
19	Если мне срочно нужен мой друг, то я звоню ему даже поздно ночью.			
20	Часто я не решаюсь звонить в официальное учреждение.			
21	Обычно я добиваюсь того, что мне нужно.			
22	Если близкий и уважаемый мною родственник чем-то разозлил меня, то я предпочитаю скрыть свою злость и не говорить ему об этом.			
23	Мне очень трудно начать разговор с незнакомым человеком.			
24	У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.			
25	Я избегаю говорить что-либо, что может обидеть других.			
26	Если кто-нибудь смотрит, как я работаю, то это очень мне мешает.			
27	Бывает, что мне приходят в голову мысли о моей неполноценности.			
28	Я стараюсь не обременять друзей своими проблемами.			
29	Я смущаюсь, если мне говорят комплимент.			
30	Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.			

Таблица пересчета в значения по шкалам к тесту уверенности в себе

шкалы	вопросы теста
Уверенность в себе	3r; 6r; 9r; 12r; 15r; 18r; 21; 24r; 27; 30r
Социальная смелость	2; 5r; 8; 11; 14; 17; 20; 23; 26; 29
Инициатива в социальных контактах	1; 4; 7; 10; 13; 16; 19r; 22; 25; 28

Значение по шкалам получают простым суммированием баллов по всем вопросам шкалы. Суммируются значения следующим образом:

варианты ответов	по прямым вопросам	по обратным вопросам (отмечены "r")
Верно	1	3
Трудно сказать	2	2
Не верно	3	1

Полученные суммы служат для сравнения с показателями других тестов или с нормами, приведенными ранее. На основании норм можно также пересчитать сырые значения в стандартные по следующей таблице:

шкалы	стандартные значения (станы)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
уверенность в себе	10-13	14-15	16-17	18-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29	30
социальная смелость	10-13	14-15	16-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27	28-29	30
инициатива в социальных контактах	10-12	13-14	15-16	17	18-20	21-23	24	25-26	27-28	29-30

Максимальный балл - 10, среднее значение – 5

Шкала 1. Уверенность в себе

Высокие результаты (8-10) – уверенность в себе, способность к принятию решений в сложных ситуациях, контроль собственных действий и их результатов.

Низкие результаты (1-3) – неуверенность в себе, слабость, трудно сделать выбор, противостоять судьбе.

Шкала 2. Социальная смелость

Высокие результаты (8-10) – социальная смелость, легко вступать в контакт с другими, общение с людьми на равных, общительность, активность в общении.

Низкие результаты (1-3) – робость, застенчивость, негативные самооценки, смущение.

Шкала 3. Социальная инициатива

Высокие результаты (8-10) – инициатива в социальных контактах, легко удается потребовать чего-либо, легко вступает в контакт, выражает свои чувства.

Низкие результаты (1-3) – пассивность в социальных контактах, страх обременить, обидеть другого, быть навязчивым.

ТЕСТ-ОПРОСНИК ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Именно уровень самооценки во многом определяет критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, взаимоотношения с другими людьми.

Определить собственный уровень самооценки Вы сможете с помощью несложного теста-опросника. Он включает 32 суждения, по поводу которых возможно пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Отвечая на вопросы теста, Вы проставляете баллы в зависимости от выбранного Вами варианта ответа:

- «очень часто» = 4 балла;
- «часто» = 3 балла;
- «иногда» = 2 балла;
- «редко» = 1 балл;
- «никогда» = 0 баллов.

Суждения:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.

7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным,
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Для того чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен «комплексами неполноценности», правильно реагирует на замечания и оценки других, редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Если Вы набрали такое количество баллов, то, вероятно, время от времени ощущаете необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивая себя и свои способности без достаточных на то оснований.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается «подстроиться» под мнение других людей, в большой степени страдает от «комплекса неполноценности». Заметим, что будучи одним из важнейших качеств личности, самооценка зависит от множества факторов. Вместе с тем с двумя наиболее существенными и пользуются для его выражения так называемой «формулой Джемса», гласящей:

$$\text{Самооценка (самоотношение)} = \text{Успех} / \text{Притязания}$$

Из этой пусть упрощенной, но весьма наглядной формулы следует, что повысить самооценку можно либо максимизируя успех, либо минимизируя неудачи. Хотелось бы обратить Ваше внимание на то, что расхождение между притязаниями и реальным поведением ведет к искажениям самооценки и, как следствие, неадекватному, чреватому эмоциональными срывами поведению.