



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

ПРОГРАММА

**"Социализация детей,
подвергшихся жестокому обращению в семье"**

Составитель:

Н.В. Болдыш, методист
отделения методической работы
и информационных технологий

Омск

Пояснительная записка

В любом цивилизованном обществе насилие – явление совершенно недопустимое, особенно когда оно касается самых слабо защищенных членов общества – детей. Проблема насилия над детьми, жестокого обращения с ними стала в последнее время чрезвычайно актуальной.

Тысячи детей уходят из семей, интернатных и учебных заведений, спасаясь от жестокости родителей, воспитателей, сверстников.

Изучать проблемы семейного насилия в нашей стране начали в 1960-е годы прошлого столетия. Большинство людей, сталкивавшихся с подобными фактами, полагали, что насилие характерно лишь для некоторой части населения и порождается определенными психологическими нарушениями членов семьи. В Советском Союзе насилие в семье, как и ряд других проблем, было закрытой темой. На обсуждение этой проблемы на государственном уровне было наложено табу.

Гуманизация общества привела к более внимательному отношению к фактам насилия, и то, что прежде считалось разумной строгостью родителей или проявлениями особенностей их характера, стало рассматриваться как жестокость. Углубленное изучение проблемы насилия, начиная с 1970-х годов, показало широкую распространенность данного негативного явления.

Большой вклад в проблему изучения психологии насилия внесли Зигмунд Фрейд, Э. Фромм, и многие другие.

Наряду с исследованием насилия, активно исследуется понятие "ненасилие", появились новые научные направления - педагогика ненасилия (В.А. Ситаров, В.Г. Маралов), психология ненасилия (А. Маслоу, К. Роджерс, Ф. Перлз, В. Франкл).

Различные аспекты насилия над детьми затрагиваются в работах Н.К. Асановой, М.А. Догадиной, Л.О. Пережогина, С. В. Ильиной, и др.

Сущность профилактики домашнего насилия над детьми и технологии ее осуществления раскрываются в работах М.А. Беляевой, М.Н. Бессоновой, Г.В. Латышева, М.Ф. Черкасовой и др.

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. Среди детей, пострадавших от физического насилия, наиболее высока (60%) доля несовершеннолетних, испытавших насилие в семье.

Насильственные действия могут проявляться в самых различных формах: от клички, оскорбительного взгляда до убийства. Они могут иметь вид физического, вербального, психического и социального насилия. Не все виды насилия уголовно наказуемы, в частности, домашнее насилие. Такой вид насилия включает многие

насильственные действия, в том числе ограничения доступа к еде, одежде, учебе, социальным услугам; унижение достоинства; нарушение внутренней границы личностных переживаний; игнорирование потребностей и интересов ребенка и др.

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

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

Пренебрежение преимущественно понимается как отсутствие надлежащей родительской заботы или опеки, когда ребенок является нуждающимся, бездомным, живет в физически опасном окружении. В поведении родителей есть серьезные упущения в обеспечении витальных (жизненно необходимых) потребностей ребенка в пище, одежде, приюте, медицинском обслуживании и защите от опасных условий. По существу, речь идет о состояниях депривации. Наиболее близким к данному определению в нашей социально-психологической литературе является **термин "Социальное сиротство"**, или лишение детей родительского попечения при живых родителях.

Физически жестокое обращение определяется как преднамеренное или осознанное применение жестоких телесных наказаний или причинение ребенку неоправданных страданий, например, нанесение ударов кулаком, ногой, колющих ударов, прижиганий.

Сексуальное злоупотребление понимается как использование ребенка для целей сексуального удовлетворения взрослого человека или лица, значительно более старшего, чем сама жертва. Насилие может совершаться в различных формах: развратные действия, изнасилование и т.д. Возможные признаки физического насилия и его последствия: синяки; ожоги (от сигарет, от погружения в горячую воду и др.); укусы взрослого или ребенка; сломанные кости; опасливое наблюдение за окружающими (так, как будто ребенка хотят ударить); замкнутость, депрессия; нежелание раздеваться (например, для плавания или урока физкультуры).

Эмоциональное насилие. Умышленный вред, нанесенный в результате воздействия на эмоциональное или поведенческое развитие ребенка и повлекший за собой постоянные или усугубленные болезни и отторжения. В результате насилия затрагиваются эмоциональные сферы и развиваются болезни.

Каждый тип насилия – самостоятельная проблема, имеющая специфические черты. Причины, условия, формы проявления насилия, последствия насильственных действий в зависимости от объекта приобретают свои особенности, которые необходимо учитывать как при разработке профилактических мер, так и при

вмешательстве с целью предотвращения опасных последствий насильственных действий.

По данным социологических исследований, основными причинами возникновения насилия в семье являются алкоголизм, наркомания, проживание в неудовлетворительных жилищно-бытовых условиях, утрата нравственных ориентиров. Изучая причины возникновения насилия, специалисты используют различные подходы. Одним из них является медико-психологический (психопатологический) подход, который рассматривает жестокое обращение с ребенком, исходя из личностных особенностей родителей. Предположение о том, что родители, которые жестоко обращаются с детьми, больны и требуют лечения, не нашло подтверждения. Удалось лишь установить, что многие взрослые, проявлявшие жестокость по отношению к детям, сами в детстве подвергались подобному обращению.

Особенности детей-жертв насилия включают любые условия, характеристики или ситуации, которые приводят к тому, что ребенок воспринимается как отличный от других:

- ребенок от нежеланной беременности;
- физические или умственные недостатки ребенка, низкая масса тела при рождении, недоношенность;
- врожденные уродства;
- нелюбимый ребенок в семье;
- сходство с нелюбимым родственником;
- нарушения поведения, включая гиперактивность, "трудный" ребенок;
- высоко одаренный или талантливый ребенок.

Несовершеннолетние, подвергающиеся насилию, как правило, испытывают такие чувства, как ужас, смятение, беспомощность, тревогу за свою безопасность, свербдительность, подавленность. Они теряют уверенность в себе; их беспокоят ночные кошмары, навязчивые воспоминания, приступы депрессии. Страхи, мысли о самоубийстве, самообвинения; они могут отказываться от участия в жизни общества, семьи, пристраститься к алкоголю и наркотикам.

Можно выделить два проявляющихся одновременно социальных последствия жестокого обращения с детьми: вред для жертвы и вред для общества. Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности в социализации: у них нарушены связи со взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточным уровнем знаний и эрудиции, чтобы завоевать авторитет в школе.

Жестокое обращение с детьми, пренебрежение их интересами, не только наносит непоправимый вред их здоровью, но имеет также тяжелые социальные последствия. До 10 % детей-жертв насилия – погибают, у большинства развиваются

серьезные отклонения в психическом и физическом здоровье, в эмоциональной сфере, что делает их непроизводительными членами общества и влечет необходимость общественных затрат на их лечение и содержание.

Жестокое обращение с детьми формирует малообразованных, социально-дезадаптированных личностей, не имеющих навыков трудиться, создавать семью, быть хорошими родителями. Важным социальным последствием насилия по отношению к детям является воспроизводство самой жестокости.

Ребенок – жертва жестокого обращения не усваивает норм социально положительных отношений в общении с людьми; в дальнейшем ему трудно должным образом приспособиться к жизни, создать семью. Такой человек часто жестоко относится к собственным детям, легко решается на применение насилия по отношению к другим людям. Велики и общественные потери как следствие насилия над детьми. Прежде всего это потеря человеческих жизней в результате убийств детей и подростков или их самоубийств. Насилие над детьми воспроизводит жестокость в обществе, поскольку бывшие жертвы часто сами склонны к его применению. Опыт насилия, приобретенный в детстве, особенно раннем, в некоторых случаях приводит к тяжелым психологическим нарушениям.

Решение своих проблем дети - жертвы насилия часто находят в криминальной, асоциальной среде, что может привести к формированию у них пристрастия к алкоголю, наркотикам, склонности к воровству и совершению других противоправных действий.

Таким образом, наблюдается рост факторов, существенно увеличивающих риск насилия. В связи с этим возникает необходимость разработки и внедрения программ, способствующих адаптации несовершеннолетних в обществе. Поэтому **основная идея** занятий по данной программе заключается в формировании позитивной установки на отношение к окружающему миру, на поиск важного и полезного в любой, в том числе и травмирующей ситуации.

Цель программы: способствование социализации несовершеннолетних, подвергшихся жестокому обращению в семье.

Для достижения цели в процессе занятий поставлены следующие **задачи:**

- помочь несовершеннолетнему принять себя таким, какой он есть, прощать себя и других;
- снизить уровень тревожности, помочь приобрести навыки телесного и эмоционального расслабления;
- сформировать навыки конструктивного целеполагания, позитивного отношения к будущему;
- повысить уровень эмпатии;
- научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, получать от них поддержку в психотравмирующей ситуации.

Целевая группа – несовершеннолетние в возрасте 12-14 лет, подвергшиеся жестокому обращению в семье. Оптимальный состав группы – 15 человек. Для подбора группы используются диагностические методики.

Срок реализации – занятия проводятся в течение трех месяцев, с периодичностью – 1 раз в неделю на базе общеобразовательных учреждений. Продолжительность занятий – 45 минут. Время может изменяться в зависимости от особенностей конкретной группы: количества участников, уровня их заинтересованности.

Основные этапы реализации программы:

1. Диагностический (1 занятие).
2. Основной (8 занятий).
3. Итоговый (1 занятие).

Этапы проведения занятия

Организационный этап - разрешение организационных вопросов по условиям реализации программы. Использование диагностических методик (приложение № 1):

- анкета для детей (по выявлению жестокого обращения);
- тест-опросник для детей "Исследование проявлений жестокости в детско-родительских отношениях";
- шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга-Ю.Л. Ханина (ШРЛТ);
- тест-опросник для определения уровня самооценки.

Основной этап – реализация целей и задач настоящей программы. Данный этап включает в свое содержание тренинговые занятия. Каждое занятие имеет определенную тему и цель. Каждый участник имеет возможность проявить себя, а создание в группе эффективной системы обратной связи позволяет адекватнее и глубже понять самого себя.

Итоговый этап. Завершает курс заключительное занятие, на котором используются те же диагностические методики. Полученные результаты сравниваются, подводятся итоги проделанной работы. Результаты диагностик и итоги работы доводятся до сведения классных руководителей, родителей данной целевой группы.

Программа предусматривает следующие **формы** организации работы: диагностика, тренинговые занятия, лекция.

В программе используются следующие **методы** работы: личностные опросники, иллюстрация, демонстрация, упражнения, творческое самовыражение, совместная работа в малых группах.

Используемые методы предназначены для поддержания интереса несовершеннолетних и их мотивации. Одни методы являются традиционными, другие предполагают более активное взаимодействие и помощь детей друг другу.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	тема занятий	задачи занятий	КОЛ-ВО занятий
1. Диагностический этап			
1.	Занятие № 1 Диагностика	Получить информацию о личных особенностях участников целевой группы	1
2. Основной этап			
2.	Занятия № 2, 3 "Дом"	Дать возможность подросткам пережить понятие "дом" в следующих вариантах: мой дом – это моя семья, тот мир, в котором я живу, родная природа.	2
3.	Занятие № 4 "Прощение"	Дать возможность подросткам пережить понятие «Прощение» в следующих вариантах: 1. Прощение обид. Если мы не прощаем обиду, мы ощущаем чувство вины перед человеком. 2. Прощение – разрешение другим быть такими, какие они есть. 3. Прощение себя – принятие себя и своих недостатков.	1
4.	Занятия № 5, 6 "Счастье"	Дать возможность подросткам пережить понятие "счастье" в следующих вариантах: 1. Счастье от радостного события. 2. Счастье, как настроение, переживание того, что называют счастливая жизнь» 3. Счастье, как мечта.	2
5.	Занятие № 7 "Ответственность и свобода"	Дать возможность подросткам пережить взаимосвязь понятий «ответственность» и "свобода" в следующих вариантах : 1. Свобода – это особое внутреннее состояние, необходимое человеку для проявления его индивидуальности. 2. Только мы несем ответственность за свою жизнь. 3. Часто наш выбор осложнен тем, что мы несем ответственность за других людей.	1
6.	Занятие № 8 "Доверие"	Дать подросткам возможность пережить понятие "доверие" в следующих его проявлениях: 1. Доверие, как акт, направленный к конкретному	1

		человеку. 2. Доверие, как состояние, внутренняя направленность по отношению к миру.	
7.	Занятие № 9 "Мое богатство"	Дать возможность подросткам осознать богатство, которым они владеют в следующих вариантах: 1. Мое богатство – это я сам, мои качества, моя индивидуальность. 2. Мое богатство – это мои родные и друзья, те кто меня любит. 3. Мое богатство – это окружающий мир.	1
3. Итоговый этап			
8.	Занятие № 10 Итоговая диагностика	Отследить эффективность личностных изменений участников целевой группы	1

Всего 10 занятий.

Структура проведения занятий:

1. Ритуал приветствия.
2. Аутогенная тренировка.
3. Знакомство с целями.
4. Упражнения.
5. Прощание.

Каждое занятие (за исключением первого) начинается с ритуала приветствия, разработанного группой. В зависимости от настроения в группе целесообразно предложить ее членам несколько разминочных упражнений. Это могут быть, например, психогимнастические упражнения типа "Здравствуй..." и др. (см. Приложение № 3). Следует заметить, что одно из них может использоваться и как ритуал приветствия.

Основная часть тренингового занятия планируется исходя из тех целей и задач, которые ставит перед собой его руководитель. На начальных этапах больше внимания, по-видимому, целесообразно уделять проблеме групповой динамики. Необходимо стимулировать группу к обсуждению того, что происходит во время выполнения этих заданий, к анализу личностных или профессиональных проблем. Необходимо также помнить, что как каждая новая группа не похожа на предыдущую, так и каждое новое занятие будет отличаться от предыдущего. Поэтому специалисту не следует слишком жестко придерживаться структуры, а целесообразно ориентироваться на настроение и желания группы, всегда иметь в запасе целый ряд

упражнений и творчески, с учетом своей интуиции, их использовать.

Полезным моментом организации занятия являются домашние задания, которые подбираются таким образом, чтобы закрепить эффект данного занятия. Проверка домашнего задания не должна вызывать ни малейшей ассоциации со школьной жизнью. Время проверки определяется исходя из характера задания (чему оно было посвящено, на что направлено и т. д.), а также настроения группы.

Очень полезной процедурой является рефлексия предыдущего занятия, которую целесообразно проводить на первых его этапах. Группа садится в круг, и все участники по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии, отвечая на вопросы психолога: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы сделать по-другому? Какие претензии есть к группе, к руководителю?"

В конце занятия дается домашнее задание и выполняется ритуал прощания. Диагностика эффективности тренинга может осуществляться при помощи различных диагностических методик.

Ожидаемые результаты:

Реализация программы даст возможность несовершеннолетним, подвергшимся жестокому обращению в семье:

- лучше адаптироваться к социальным условиям;
- повысить свою самооценку;
- улучшить отношения с окружающими;
- принять ненасильственные стили воспитания в семье.

Критерии эффективности будут выражаться в повышении уровня жизненной позиции, самооценки; в умении создавать благоприятную, гармоничную обстановку в коллективе, в семье.

Кадровое обеспечение: руководит процессом реализации программы – заведующий отделением; реализует программу психолог или педагог-психолог.

Условия реализации программы

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.

Список приложений:

1. Диагностические методики.
2. Конспекты занятий.

Список литературы:

1. Бернштейн Н. Энциклопедия выживания для родителей. Воспитание подростка. - М.: "Эксмо", 2003.
2. Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. — СПб.: Академический проспект, 2002. - С. 98.
3. Зайцева Т. "Теория психологического тренинга", Речь, "Смысл", 2002.
4. Кривцова С.В.; Мухаматулина Е.А. «Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с подростками», М.-1999.
5. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. - В сб.: Активные методы в работе школьного психолога. Сборник научных трудов под редакцией Дубровиной И.В., Киров: Эниом, 1991.
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. Холостова Е.И. Социальная работа с семьей: Учебное пособие. - 2-е изд. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2008.
10. Шульга Т.И. Работа с неблагополучной семьей: учебное пособие.- М.: Дрофа, 2005.



Диагностические методики

1. АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Дорогой друг!

С помощью этой анкеты мы хотели бы выяснить следующее, как часто тебе приходится сталкиваться с жестоким или несправедливым отношением к тебе со стороны родителей, учителей и сверстников.

Анкета анонимна - указывать свою фамилию не обязательно!!!

Отвечая на каждый вопрос анкеты:

- внимательно прочитай все возможные варианты ответов;
- отмечая вариант своего ответа, поставь «X» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

Спасибо за помощь в работе!

1. Отметь свой пол: М Ж Сколько тебе лет? _____

2. Сколько человек в твоей семье? _____

Отметь всех, кто живет с тобой:

- мама
- папа
- бабушка
- дедушка
- отчим
- мачеха
- тетя
- дядя
- братья
- сестры

3. Отметь, к какой социальной категории ты можешь отнести тех, кто тебя воспитывает:

Мама: _____

Папа: _____

- рабочие
- служащие
- безработные
- имеет свое дело
- инвалид

4. Есть ли у тебя родные братья и сестры? Да Нет

Если ответ «да», то сколько их? _____

5. Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

- спокойные и дружные
- иногда бывают ссоры
- напряженные, но без видимых конфликтов
- постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.)
- другое _____

6. Приходилось ли тебе убегать из дома? Да Нет

Если ответ «да», постарайся назвать причину _____

7. Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители

- моральные
- физические

8. Отметь, как часто родители применяют к тебе телесные наказания (бьют тебя, причиняют боль)

- очень часто (каждый день)
- часто
- от случая к случаю
- только иногда (не чаще 1 раза в год)
- никогда

9. Выбери, какие методы воспитания обычно применяют твои родные по отношению к тебе

- объясняют тебе как надо поступать
- хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь
- запрещают тебе делать то, что тебе нравится
- устраивают порку
- обещают награду за хорошие поступки
- ругают, кричат, обзывают

10. Напиши, за что тебя чаще всего наказывают _____

Отметь, кто чаще тебя наказывает

- мама
- папа

11. Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо

- всегда справедливо
- чаще справедливо
- чаще несправедливо
- всегда несправедливо

12. Отметь, как часто употребляют спиртные напитки у тебя дома

- каждый день
- несколько раз в неделю
- один-два раза в месяц
- только по праздникам
- никогда

13. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя унижали, оскорбляли, обзывали учеников?

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

14. Считаешь ли ты это:

- насилием
- воспитательными мерами

15. Как обычно реагируют педагоги школы, если в их присутствии ученики оскорбляют друг друга?

- не замечают происходящего
- требуют прекратить
- как-то иначе _____

16. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам телесные наказания

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

17. Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда



18. Считаешь ли ты это:

- насилием
- обычной "школьной жизнью"

19. Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?

Да

Нет

Если да, то где это происходило?

- в чужом микрорайоне
- во дворе
- в школе

Кому ты рассказал об этом?

- родителям
- друзьям
- никому

20. Отметь, какие чувства у тебя возникают, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют, обзывают

- обида
- гнев
- желание исчезнуть
- тоска
- безразличие
- страх
- ненависть
- желание ответить тем же

21. Как ты считаешь, есть ли ученики, явно нуждающиеся в помощи и защите?

- да, и их много
- да, и их мало
- нет

22. Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в школе было меньше агрессивных отношений



**2. ОПРОСНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ
"ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ЖЕСТОКОСТИ"
В ДЕТСКО - РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ"**

1. Когда ты не слушаешься родителей, они чаще всего:

- А) кричат на тебя;
- Б) пытаются уговорить убедить;
- В) обижаются и ждут твоей реакции;
- Г) дают подзатыльник;
- Д) не обращают на тебя внимания;
- Е) пугают избиением, ремнем;
- Ж) могут ударить, избить;
- З) пытаются объяснить, что ты не прав;
- И) другое

2. Часто ли в стрессовом состоянии родители могут проявить агрессию («разрядиться») на тебе?

- А) часто;
- Б) иногда;
- В) трудно сказать;
- Г) никогда;
- Д) другое

3. Укажи причины, которые на твой взгляд, наиболее часто вызывают гнев родителей:

- А) стремление тебя воспитать;
- Б) «разрядка» их стрессовой ситуации (не зависящей от твоего поведения);
- В) ссора родителей
- Г) когда ты чего-нибудь просишь, требуешь;
- Д) когда огорчаешь родителей;
- Е) желание убедить тебя в своей точке зрения;
- Ж) желание убедить тебя в своей точке зрения;
- Ж) не можешь объяснить;
- З) другое

4. Как часто появляется у родителей желание похвалить тебя, обнять, поцеловать:

- А) часто;
- Б) редко;
- В) никогда
- Трудно сказать
- Д) другое



Или же наоборот, избить тебя, выгнать из дома, запереть в темной комнате и т.п.

- А) часто
- Б) редко
- В) никогда
- Г) трудно сказать
- Д) другое

6. При тяжелых провинностях какой вид наказания выбирает мать или отец _____

Сколько лет тебе _____

Сколько лет твоим родителям:

Маме _____

Папе _____

Сколько детей в семье (укажи их возраст) _____

Опиши ситуацию праздника, радости в доме _____

Спасибо!

3. ШКАЛА РЕАКТИВНОЙ (СИТУАТИВНОЙ) И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Ч.Д. СПИЛБЕРГА- Ю.Л. ХАНИНА (ШРЛТ)

Состояния тревоги или ситуативная тревожность (70), возникают как реакция человека на различные, "чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу. Личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. То есть, относительно устойчивая склонность человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности. Величина ЛТ характеризует прошлый опыт индивида, то есть насколько часто ему приходилось испытывать СТ.

Шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) имеет две самостоятельные подшкалы для отдельного измерения той или другой формы тревожности: подшкала СТ с главным вопросом о самочувствии в данный момент и подшкала оценки ЛТ с формулировкой о самочувствии обычном.



Обработка результатов:

Ситуативная тревожность (СТ) определяется по ключу:

$$СТ = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 = \dots$$

Личностная тревожность (ЛТ) определяется по ключу:

$$ЛТ = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 = \dots$$

Результаты оцениваются в градациях:

- до 30 баллов – низкая;
- 31-45 баллов – средняя;
- 46 баллов и более – высокая тревожность.

Бланк к методике ШРЛТ

Ф.И.О. _____

Дата «____» ____ 20__ г.

Инструкция к первой группе суждений о самочувствии.

В зависимости от самочувствия в данный момент зачеркните наиболее подходящую для вас цифру: «1» - нет, это совсем не так; «2» - пожалуй, так; «3» - верно; «4» - совершенно верно.

№ п/п	Суждения	нет, это совсем не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1	Вы спокойны	1	2	3	4
2	Вам ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Вы находитесь в напряжении	1	2	3	4
4	Вы испытываете сожаление	1	2	3	4
5	Вы чувствуете себя свободно	1	2	3	4
6	Вы расстроены	1	2	3	4
7	Вас волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком	1	2	3	4
9	Вы встревожены	1	2	3	4
10	Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Вы уверены в себе	1	2	3	4
12	Вы нервничаете	1	2	3	4
13	Вы не находите себе места	1	2	3	4
14	Вы взвинчены	1	2	3	4
15	Вы не чувствуете скованности и напряженности	1	2	3	4
16	Вы довольны	1	2	3	4



17	Вы озабочены	1	2	3	4
18	Вы слишком возбуждены и вам не по себе	1	2	3	4
19	Вам радостно	1	2	3	4
20	Вам приятно	1	2	3	4

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры справа означают: «1» - почти никогда, «2» - иногда, «3» - часто, «4» - почти всегда.

№ п/п	Суждения	почти никогда	иногда	часто	почти всегда
1	Вы испытываете удовольствие	1	2	3	4
2	Вы быстро устаете	1	2	3	4
3	Вы легко можете заплакать	1	2	3	4
4	Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения	1	2	3	4
6	Вы чувствуете себя бодрым человеком	1	2	3	4
7	Вы спокойны, хладнокровны и собраны	1	2	3	4
8	Ожидаете трудностей очень тревожит вас	1	2	3	4
9	Вы слишком переживаете из-за пустяков	1	2	3	4
10	Вы бываете вполне счастливы	1	2	3	4
11	Вы принимаете все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Вам не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Вы чувствуете себя в безопасности	1	2	3	4
14	Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У вас бывает хандра, тоска	1	2	3	4
16	Вы бываете довольны	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют вас	1	2	3	4
18	Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть	1	2	3	4
19	Вы уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Вас охватывает сильное беспокойство, когда вы думаете о своих делах и заботах.	1	2	3	4

4. 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 «комплексом 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.

Занятие № 1

Тема: Диагностика.

Применение диагностических методик (см. Приложение № 1)

Занятие № 2

Тема «ДОМ»

Задача: дать возможность подросткам пережить понятие «дом» в следующих вариантах: мой дом – это моя семья, тот мир, в котором я живу, родная природа.

1. Ритуал приветствия.

2. Аутогенная тренировка. Общее расслабление. «Моя правая рука расслаблена. Моя правая рука абсолютно расслаблена. Моя левая рука расслаблена. Мои руки расслаблены. Моя правая рука тяжелая. Моя левая рука тяжелая. Мои руки тяжелые. Они тяжело лежат на коленях. Мои руки расслабленные и тяжелые, теплые. Мое сердце бьется спокойно, ровно, мощно. Мое дыхание легкое, я вдыхаю легкую и чистую живительную силу. Я чувствую, как она наполняет меня. Она вливается в мои легкие..., руки..., ноги... я чувствую себя наполненным жизнью. Я чувствую, как что-то происходит вокруг меня... И что-то во мне отвечает на это... Я вливаюсь в этот поток жизни. Я и этот мир – одно. Я готов отделиться потоку живительной силы и довериться ему. Я готов принимать все, что дает мне жизнь, и доверять ей...».

Представь, что ты идешь по тропинке по полю. Где-то вдали виднеется лес. К лесу ведет тропинка. Поле золотистое, дует легкий ветер. Он шевелит мягкие травы. Ты идешь в радостном ожидании. Ты долго ждал этого дня. Ты ждал встречи с лесом. Ты знаешь этот лес весь до последнего кустика. Ты понимаешь его. Этот лес полон жизни. Там живут звери, птицы, шелестят деревья, шумят травы. Там есть поляны, овраги, ручьи. И ты чувствуешь жизнь этого леса. Ты знаешь о нем что-то особенное, чего не знает никто другой. (пауза) И сейчас ты идешь к нему. Ты долго ждал этого дня. Ты ждал встречи с лесом. Лес все ближе, ближе. Вот его деревья зашумели, приветствуя тебя. Еще немного и ты вступишь под его кроны. Еще несколько шагов. Сейчас ты войдешь в лес. Давай остановимся. Постой. Запомни эту минуту».

3. Знакомство с целями.

4. Правила участия в тренинге.

- А). Активная работа
- Б). Внимательность к говорящему;
- В). Конфиденциальность (Не выносить информацию за пределы занятий);
- Г). Право каждого на свое мнение.

5. Каждый участник рассказывает несколько слов о себе.

6. Упражнение «Окружающий мир»

Подросткам предлагаются картины, цветные гравюры, описывающие природу или

городской пейзаж. Ведущий предлагает рассмотреть 1-2 понравившихся картины и описать их.

Передать настроение.

7. Упражнение «Дом»

Участники рисуют и описывают свой дом, как они его понимают.

Пока один рассказывает о своем доме, остальные могут задавать разные вопросы, например: будешь ли ты держать дома животных? Затем участникам предлагается «войти» в картину и почувствовать себя внутри своего дома. Вед. спрашивает: «Все ли устраивает вас в вашем доме? Это действительно ваш дом, или хочется что-то поменять, переделать в нем?». После этого предлагается поменяться картинами и «войти» в дом другого человека. Ведущий говорит: «Представьте, что вы пришли в гости в отсутствие хозяина. Удобно ли вы чувствуете в его доме? Что вам нравится, что непривычно, неудобно? Что вы можете сказать о человеке, живущем в этом доме?» Затем следует обсуждение.

8. Домашнее задание. Подростки делают конверты по числу членов своей семьи, которые они должны повесить дома и класть в них записки для своих родных.

9. Прощание.

Занятие № 3

Тема «ДОМ» (продолжение)

Мой дом – это мой внутренний мир, мир моих увлечений. Мой дом – это мечта о том будущем, в котором мне будет уютно и хорошо.

1. Ритуал приветствия.

2. Аутогенная тренировка. (см. занятие 1)

3. Упражнение «Я – это...».

Участники письменно заканчивают фразу, начинающуюся со слов «Я – это...» После выполнения задания вед. говорит: «Закройте глаза. Представьте, что вы – самый прекрасный человек. Вы достигли самых высоких планок, которые себе поставили, вы стали тем человеком, которым мечтали стать...(пауза), а теперь откройте глаза и представьте, что Бог создал вас еще прекраснее».

4. Упражнение «Я хочу быть...»

Участники делят лист пополам. На одной половине листа каждый пишет кем, а на другой – каким он хотел бы быть. Затем на этом же листе он пишет, кем и каким он видит себя сейчас. И, наконец, потом, кем и каким он видит свой идеал. После следует обсуждение. Часть людей тратит много времени и энергии, чтобы походить на свой идеал, хотя это идет вразрез с их собственными задатками и индивидуальностью. Следует понять, что человек может привнести в этот мир и принять себя таким, какой он есть.

5. Упражнение «Цветок Я».

Нарисовать цветок, где вместо лепестков – свойства, особенности, стороны «моего Я».

6. Упражнение «Я желаю тебе...» Участники пишут записки каждому участнику тренинга. «Я желаю тебе...» Полученные записки лучше взять с собой и прочесть дома.

7. Прощание.

Занятие № 4

Тема «ПРОЩЕНИЕ»

Задача: дать возможность подросткам пережить понятие «Прощение» в следующих вариантах:

1. Прощение обид. Если мы не прощаем обиду, мы ощущаем чувство вины перед человеком. Наше отношение к нему пристрастно.

2. Прощение – разрешение другим быть такими, какие они есть. Часто мы не можем принять в др. те недостатки, которые есть у нас. Также мы не можем простить, что нас не любят и не принимают такими, какие мы есть.

3. Прощение себя – принятие себя и своих недостатков.

1. Ритуал приветствия.

2. Аутогенная тренировка. (см. занятие 1)

3. Рефлексивный круг «Мне трудно простить, когда...»

Обсуждение вопросов: почему надо прощать обиды? Как мы чувствуем себя по отношению к человеку, которого не простили? Кого легче прощать близкого человека или постороннего? Кто может сильнее обидеть нас родной или посторонний человек? Что нам труднее всего простить? Что происходит с нами, когда мы прощаем обиду?

4. Упражнение «Письмо родителям».

Напишите родителю, отношения с которым наиболее проблемные, письмо.

5. Упражнение «Наши обиды».

Участники делят лист бумаги на 2 части. В левой части они вспоминают и записывают обиды, которые не могли простить. В правой части – те обиды, которые сами нанесли кому-то.

Затем бумажные листы собираются и сжигаются. «Вместе с ними, - говорит ведущий, - пусть сгорят и наши обиды на мир».

6. Прощание.

Занятие № 5

Тема «СЧАСТЬЕ»

Задача: дать возможность подросткам пережить понятие «счастье» в следующих вариантах:

1. Счастье от радостного события.
2. Счастье, как настроение, переживание того, что называют «счастливая жизнь»
3. Счастье, как мечта.

1. Ритуал приветствия.

2. Аутогенная тренировка. (см. занятие 1)

3. Упражнение «Я»

Участники по очереди выходят в центр и выражают свое состояние мимикой и жестами. Важно наиболее искренне передать свое настоящее «Я». Возможен вариант: дети изображают свое настоящее «Я» и «Я» желаемое.

4. Упражнение «Счастливое лицо»

Детям показывают портреты, они определяют, какое лицо выглядит счастливым, какое нет и почему. Среди прочих можно показать лица известных людей, например, Мерелин Монро. Часто дети выделяют его как счастливое. После этого ведущий читает комментарий, в котором о Мерелин Монро сказано, как об одной из самых трагических фигур Голливуда. Обсуждение в чем заключается счастье?

5. Упражнение «Рисунок радости»

Дети выполняют общий рисунок «радости». Возможно 2 варианта:

- 1) дети делают один рисунок на большом ватмане;
- 2) дети начинают рисунок каждый на своем листе, через 10 секунд каждый передает свой лист соседу справа, который продолжает начатый рисунок также в течении 10 секунд и далее передает соседу справа, так пока не совершится полный круг. После выполнения задания обсуждают индивидуальный стиль и особенности каждого. Ведущий спрашивает, какое настроение исходит от этих рисунков? Соответствуют ли они представлению о счастье? Каков вклад каждого в рисунок? Кто предпочитает рисовать главные детали, а кто фон?

6. Прощание.

Занятие № 6

Тема «СЧАСТЬЕ» (продолжение)

1. Ритуал приветствия.

2. Аутогенная тренировка. (см. занятие 1)

3. Упражнение «ФИГУРА СЧАСТЬЯ»

Участникам предлагается представить свое счастье в виде, какой-либо фигуры, и описать ее (какого она цвета, есть ли в ней звуки, какова она на ощупь, чем наполнена?) После этого им предлагается войти в эту фигуру и взять из нее счастья столько, сколько им надо.

4. Упражнение «Подарки»

Участники делают друг другу «подарки», которые могут обрадовать другого. Список понравившихся подарков можно зачитать. Затем участники благодарят за подарок, держась за руки и глядя в глаза друг другу.

5. Упражнение «Что я в тебе люблю»

Каждый участник сообщает другому, глядя ему в глаза: «Я люблю в тебе – ...»

6. Заключение.

Ведущий предлагает встать в круг и взяться за руки. Он говорит: «Давайте послушаем руки партнера справа и слева. Попробуем передать через наши руки, радостную энергию, благодарность др. человеку за то, что он именно такой». Давайте мысленно скажем: «Я позволяю тебе быть таким, какой ты есть. Я благодарю тебя за то, что ты такой, и мы разные, и мы можем стоять и держаться за руки».

7. Прощание.

Занятие № 7

Тема «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СВОБОДА»

Задача: дать возможность подросткам пережить взаимосвязь понятий «ответственность» и «свобода» в следующих вариантах :

1. Свобода – это особое внутреннее состояние, необходимое человеку для проявления его индивидуальности.
2. Только мы несем ответственность за свою жизнь. Это возможно потому, что в жизни всегда существует свобода выбора; следовательно, мир не виноват во всех наших бедах.
3. Часто наш выбор осложнен тем, что мы несем ответственность за других людей.

1. Ритуал приветствия.

2. Аутогенная тренировка. (см. занятие 1)

3. Упражнение «Ассоциации»

Участники придумывают свои ассоциации со словом «свобода». После выполнения задания следует обсуждение. Ведущий спрашивает: «В какой ситуации вы чувствуете себя свободным? От чего вы свободны?». Участникам предлагается «наполниться» свободой, описать те ощущения, которые у них при этом возникают, обсудить – зачем нужна свобода.

4. Упражнение «Я могу – я должен»

Участники разбиваются на пары. Сидя лицом к лицу с партнером, глядя ему в глаза, каждый говорит 3 фразы, начинающиеся словами «я должен...» Затем эти же фразы дети повторяют, заменив в них «я должен...» на «я предпочитаю...». Небольшое обсуждение.

5. Упражнение «Сказать НЕТ».

Тренировка умения защищать свою личную свободу спокойно и уверенно. Два участника расходятся на расстоянии 10 шагов. Один из них медленно идет в сторону другого. Другой должен остановить его словом НЕТ. Если участники испытывают затруднения при выполнении упражнения, им предлагается «побороться»; между

ними проводится черта, партнеры упираются друг в друга ладонями и один должен заставить другого отступить на шаг. Затем упражнение повторяется.

6. Упражнение «Моя ответственность»

Участники разбиваются на пары и по очереди рассказывают о своей ответственности за что-либо. Возможно обсуждение. Затем они собираются в круг и каждый рассказывает за что ответственен его партнер по паре. Обсуждение проводится по вопросам: когда моя ответственность тяготит меня? Что очень важного, полезного и приятного для меня в моей ответственности?

7. Прощание.

Занятие № 8

Тема «ДОВЕРИЕ»

Задача: дать подросткам возможность пережить понятие «доверие» в следующих его проявлениях:

1. Доверие, как акт, направленный к конкретному человеку.

2. Доверие, как состояние, внутренняя направленность по отношению к миру. В этом смысле доверие можно связать с открытостью, а также способностью к взаимодействию и, в частности, к принятию чужой помощи. «Если я принимаю чью-то помощь – значит я разрешаю этому человеку войти в мою жизнь и изменить ее».

1. Ритуал приветствия.

2. Аутогенная тренировка. (см. занятие 1)

3. Упражнение «Я доверяю тебе...»

Участники становятся в 2 круга – внешний и внутренний, напротив друг друга. Глядя в глаза своему партнеру в течение 5 сек., затем они произносят по выбору одну из 3 фраз: «Я доверяю тебе», «Я не знаю, могу ли я доверять тебе», «Я не доверяю тебе». Другой вариант: если игрок выбирает первую фразу («я доверяю тебе»), он выбрасывает три пальца на руке, если вторую – два, если третью – один. Если оба выбросили три пальца, они обнимаются, если два пожимают руки, если один – отворачиваются. Если они выбросили пальцы по-разному, следует поступать, ориентируясь на наименьшее количество выброшенных пальцев. Например, если один участник выбросил два, а другой – три, они действуют так, как если бы оба выбросили по два пальца, пожимают руки.

4. Упражнение «Я бы доверил тебе...»

Участники садятся в круг и передают по кругу фразу: «Я бы доверил тебе...» (заканчивая ее).

5. Упражнение «Я прошу тебя о...»

Участники продолжают эту фразу по кругу. Тем, кто испытывает трудности, предоставляется возможность потренироваться в просьбах о чем-либо. Затем всем предлагается письменно поразмышлять, кого и о чем они хотели бы попросить.

6. Упражнение «Свеча».

Все встают в круг, один встает в центр и закрывает глаза. Затем не сходя с места, он начинает качаться из стороны в сторону и падает на руки товарищей. Обсуждение: кому было легко выполнять это упражнение, кто испытывал трудности? В какую сторону было легче падать?

7. Упражнение «Слепой и поводырь»

Участники делятся на пары. Один – ведущий, другой – ведомый. Ведомому закрывают глаза, ведущий начинает водить его по комнате за руки, стараясь, чтобы ведомый благополучно обошел все препятствия. Следующий этап: вед. идет сзади ведомого и держит руку на затылке. Направление задается нажатием руки. Задача этого этапа: как можно лучше наладить контакт ведущего и ведомого. Затем участники меняются в парах ролями.

Обсуждение: насколько труден был контакт с партнером, кем предпочтительнее быть в паре: ведущим или ведомым?

8. Прощание.

Занятие № 9

Тема «МОЕ БОГАТСТВО»

Задача: дать возможность подросткам осознать богатство, которым они владеют в следующих вариантах:

1. Мое богатство – это я сам, мои качества, моя индивидуальность.
2. Мое богатство – это мои родные и друзья, те кто меня любит.
3. Мое богатство – это окружающий мир.

1. Ритуал приветствия.

2. Аутогенная тренировка. (см. занятие 1)

3. Упражнение «Чем я богат».

Дети сначала записывают, а потом обсуждают то, чем они богаты в жизни. Перед ними ставится задача «заразить» окружающих своими мечтами, увлечениями, качествами – всем тем, чем человек чувствует себя богатым, передать ощущение владения каким-либо качеством (мечтой, увлечением и т.д.)

4. Упражнение «Я предлагаю вам...»

Каждый записывает на листе бумаги те качества, особенности, убеждения, которыми он бы хотел поделиться с другими. Эти листочки складывают в круг. Затем ведущий предлагает игру: один из группы отворачивается, а остальные подбирают ему что-нибудь из круга. После этого ведущий говорит: «То, что ты получил, это подарок. Не оценивай его, а прими с благодарностью».

5. Упражнение «Я и мое тело»

Участники встают к большому зеркалу или в круг. Они описывают свое тело, начиная со слов «Я люблю ...». Например, свои волосы. «Я люблю в них то, что они...», «Я люблю свои глаза. Я люблю в них то, что они...».

6. Упражнение «Записки на спине».

Члены группы прикалывают друг к другу на спину лист бумаги и пишут записки. Затем можно прочесть их на занятии, а можно прочесть их только дома. В заключение ведущий просит ребят письменно ответить на вопрос, что нового и важного дали им эти занятия.

7. Прощание.

Занятие № 10

Тема: Итоговая диагностика.

Применением диагностических методик (см. Приложение № 1)

Приложение № 3

Разминочные упражнения

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.

Упражнение "Здравствуй, ты представляешь...". Члены группы по кругу здороваются этой фразой, описывая какой-нибудь интересный случай, смешной эпизод, который произошел с ними.

Упражнение "Здравствуй, я рад тебя видеть...". Участники тренинга обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу "Здравствуй, я рад тебя видеть...". Нужно сказать что-то хорошее, приятное, но обязательно от всей души, искренне.

Упражнение "Конвейер". Один из участников представляет, что у него в руках пушистый котенок, он гладит его, ласкает, а затем передает соседу и т. д.