

ВСЁ, ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ

ТОМ III БУДЬ СОБОЙ



Здоровье и Развитие

Фонд содействия национальным проектам в области общественного здравоохранения

Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» разработана Российской некоммерческой организацией - Фонд «Здоровье и Развитие».

В программе «Всё, что тебя касается» рассматриваются различные аспекты здоровья подростков: физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, репродуктивное здоровье в их непосредственной связи и взаимовлиянии.

Все программные материалы проходили тестирование в целевой группе на различных этапах разработки, получили высокую оценку специалистов, работающих с молодежью.

Программа «Всё, что тебя касается» поддержана Министерством образования и науки РФ и Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Программа поддержана ведущими профильными ведомствами – региональными Департаментами образования, здравоохранения, социальной защиты, молодежной политики, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, ГУФСИН.

Независимые эксперты:

- Гусев Б.Б. директор Департамента молодежной политики и общественных связей Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
- Мелешко Т.А. кандидат филологических наук

Рецензенты:

- Смакотина Н.Л. доктор социологических наук, профессор, заведующая кафедрой социологии молодежи МГУ имени М.В.Ломоносова
- Плохова Е.В. ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при правительстве Сахалинской области
- Белова Н.А. доцент кафедры психологии и андрологии Сахалинского областного института переподготовки и повышения квалификации кадров
- Соколов А.В. директор Оренбургской областной общественной организации «Молодежь против наркотиков»

От Фонда «Здоровье и Развитие»

- Дмитриева Е.В. директор фонда “Здоровье и Развитие”, д.с.н., профессор кафедры ММСИ социологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова
- Фролов С.А. директор программ фонда “Здоровье и Развитие”, преподаватель кафедры социологии молодежи социологического факультета МГУ им. М.В.Ломоносова
- Рюмина И.И. медицинский консультант фонда «Здоровье и Развитие», д.м.н., руководитель отделения патологии новорожденных ФГУ “Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова»
- Кондратьева И.А. руководитель молодежных программ фонда «Здоровье и Развитие»
- Бернова Ю.Е. кандидат филологических наук
- Фомина Е.В. педагог

Фонд «Здоровье и Развитие», 2010

*Тираж материалов осуществлен при финансовой поддержке
Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Российской Федерации*

Оглавление

Развитие характера.....	5
Я абсолютно спокоен.....	31
Кризис: выход есть!.....	51
Мое мнение	71
Толерантность	93
Мое будущее: стратегии успеха.....	113
Последнее занятие: подводим итоги	129



**Развитие характера
(Уверенное поведение)**

Задачи тренинга:

- 1) Познакомить участников с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения, а также техниками воздействия на собеседника.
- 2) Сформировать желание развивать свой характер, тренировать волю и работать над собой.
- 3) Отработать способы поведения, которые позволяют развивать свой характер и повышают уверенность в себе.

Необходимый материал:

1. Фломастеры разноцветные (несколько наборов) для упражнения «Мой портрет в лучах солнца».
2. Карточки с ситуациями для упражнения «Уверенное и неуверенное поведение».

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Оглашение темы занятия	1-2 мин	
Разминка		
Упр. «Зарядка» и введение в тему	10 мин	
Блок «Вспомним все»		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
Основная часть занятия		
Упр. «Увы-Ура»	3 0 - 4 0 мин	Будьте особенно внимательны в этом упражнении
Упражнение-эксперимент «Поза-Ситуация»	10 мин	

Перерыв

Теория «Уверенное поведение»

40 мин

Приготовить карточки с ситуациями

Упр. «Уверенное и неуверенное поведение»

Упр. «Мой портрет в лучах солнца»

15 мин

Листы бумаги, фломастеры каждому участнику группы. Если вы не укладываетесь во времени, от этого упражнения можно отказаться, но лучше его все-таки провести

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Всем привет! Как настроение? Очень рад(-а) снова вас видеть здесь. Что новенького и интересного произошло с вами за то время, пока мы не виделись?

Упражнение-разминка «Зарядка»

Пояснение: Для упражнения необходима «заводная» музыка. Перед началом упражнения освобождается пространство, убираются стулья. Участники встают, как на зарядку: в несколько рядов и в шахматном порядке, чтобы всем было видно ведущего.

Цель упражнения: научиться преодолевать себя и свои «комплексы». Почувствовать, каково это - быть на виду у всех, и, наконец, научиться грамотно и позитивно выходить из подобных ситуаций.

Инструкция: *Сейчас вы будете моим коллективным зеркалом! Все, что я буду делать, вы будете повторять за мной. Потом я буду вызывать на свое место кого-то из вас, и тогда уже он будет ведущим, а я вместе с вами буду повторять все его движения. На этом месте побудут все, каждый из вас! Меняться вы будете по моей команде! Все понятно?*

Вы включаете музыку и начинаете двигаться (что-то типа смешного танца: чем смешнее это будет, тем лучше). Следите, чтобы все повторяли. Обычно с этим проблем не бывает. Потом вы начинаете вызывать участников по имени: «*А теперь сюда идет Вася!*». Вы сами встаете на место Васи. Все начинают повторять за ним. Следите за этим. После того, как Вася потанцевал около минуты, вы выбираете другого человека: «*А теперь Маша!*». Вася встает на место Маши. Подбадривайте участников.

Может возникнуть ситуация, что кто-то из группы выйдет, но откажется танцевать со словами: «Я не умею». Не спешите его менять, дождитесь, чтобы он хоть что-то начал делать, можете подсказать: «*Подделай зарядку!*». Музыка должна быть зажигательной. А когда он что-то сделает, похвалите его: «*Это ты сказал, что ничего не умеешь? Да ты просто молодец, мне фору можешь дать!*» Хвалите искренне!

Меняйте участников по принципу: если кому-то сложно быть в роли ведущего, поддержите его подольше, пусть он преодолет себя, «пообвыкнется», а если вы сразу видите, что у человека нет никаких стеснений, тогда через полминуты можно его сменить.

Упражнение заканчивается, когда все побыли в роли ведущего.

Анализ упражнения:

- *Трудно ли было выйти и танцевать перед всеми?*
- *Вы довольны собой?*

Преодолевать себя – очень важное умение! Иногда мы боимся что-то сделать и не делаем этого. Иногда от смущения поступаем «с точностью до наоборот», а потом жалеем. Нам тяжело отказать, поэ-

тому мы соглашаемся, а потом злимся на себя. Нам тяжело просить о помощи, поэтому мы стараемся справиться своими силами, а из-за этого попадаем в сложные ситуации, из которых потом тяжело выбраться.

Согласитесь, поддаться своим слабостям намного проще, чем проявить силу. А когда мы им поддаемся, мы начинаем сомневаться в себе, быть неуверенными в себе, зажимаемся еще больше. Когда же мы преодолеваем наши комплексы или барьеры, то начинаем больше себя уважать, наша уверенность в себе растет, а это очень важно! Мы способны на большее! Мы развиваем свой характер!

Что же такое характер в одно слово? Ответы участников кратко записать на доске.

Вот как определяет психология понятие «характер»:

ХАРАКТЕР — это индивидуальные особенности человека. Основу характера составляют врожденные черты, но развиваться они могут на протяжении всей жизни.

А могут и не развиваться. От чего это зависит? На человека оказывают влияние все обстоятельства его жизни. Характер развивается в том случае, если мы активно реагируем на эти обстоятельства. Есть такая мудрость: «Человек – только тогда человек, когда он выходит за пределы самого себя». Не плывет по течению, а старается узнать то, чего не знает; научиться тому, чего не умеет; сделать то, чего раньше не делал. Все наши действия – и неудачные, и успешные, все ситуации, когда мы совершаем выбор и принимаем решение, формируют и развивают наш характер.

Есть несколько направлений развития и «закаливания» своего характера:

- 1) преодоление себя, воспитание силы воли;*
- 2) развитие уверенности в себе и повышение самооценки;*
- 3) противостояние давлению (сохранить за собой право поступать так, как мы поступаем, обладать теми чертами, которыми мы обладаем);*
- 4) развитие умения отстаивать свою точку зрения.*

Мы поговорим обо всем этом подробнее чуть позже, а сначала...

Блок «Вспомним все»

Давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии.
По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

Введение в тему

Сегодня мы не будем говорить с вами о том, какой у вас характер. Мы не будем его определять. Сегодня мы, скорее, будем говорить о том, как разные ситуации помогут нам «закалить» наш характер. Очень многие из таких ситуаций могут нас провоцировать. Почему-то считается, что если человек пьет пиво, курит, «балуется» наркотиками – он свободнее и сильнее своих сверстников, которые этого не делают. На самом же деле ситуация выглядит совсем по-другому: такой человек безропотно, как баран, подчинился воле большинства, толпе, «моде». В принципе, это несчастный человек, ощущающий недостаток любви и уважения к себе. Вместо того, чтобы научиться понимать себя и окружающих, научиться по-настоящему решать свои проблемы (а не бежать от них), он зачем-то хочет умереть, убить себя. Зачем?

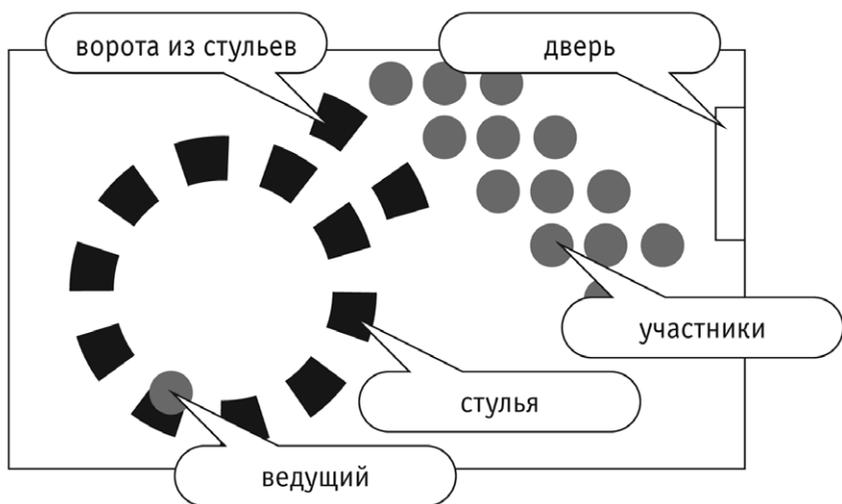
Можно поговорить о том, зачем подростки так делают. И на их ответы задать свой вопрос: «*Неужели нет других способов достичь своей цели?*». А если они скажут: «*Так легче*», можно возразить: «*Действительно, легче потерять себя и свое здоровье*» или спросить: «*Вы так ленивы, что готовы расстаться с жизнью?*», «*Легче спрыгнуть с третьего этажа, чем спуститься по лестнице. Почему же мы так не делаем?*»

Давайте сейчас сделаем одно упражнение, а потом продолжим разговор.

Упражнение «Увы-Ура»

Пояснение: Для этого упражнения попросите всех ребят встать и подойти к двери. Сами поставьте стулья (так, чтобы хватило каждому учас-

тнику и вам тоже) в ровный круг. Два дополнительных стула (или что-нибудь другое, например, стол) используйте, чтобы сделать ворота. Сами зайдите в круг и сядьте напротив ворот, через которые в этот круг будут входить участники. Желательно положить ногу на ногу, вольготно развалиться на стуле, а руку положить на соседний стул. Сделайте так, как на рисунке-схеме:



Если у вас маленькое помещение, то пусть участники выйдут за дверь. Проследите за тем, чтобы все стулья были одинаковыми - как по цвету, так и по высоте. Лучше не использовать в этом упражнении стулья, на которых что-то написано или ободрана краска (в этом случае стул сильно выделяется и на него не хочется садиться). Все сумки и одежду следует убрать со стульев.

Инструкция: Сейчас мы с вами проверим, насколько уверенно вы можете себя вести в разных ситуациях: простых и трудных. Жизнь, вообще, такова, что все вокруг друг друга оценивают. И для нас всегда важно, как оценят и как воспримут нас окружающие.

Сейчас мы станем участниками жизненного упражнения, где я буду оценивать вас. Упражнение называется «Увы-Ура», или «Зелёный крокодил».

Хочу сразу предупредить, это упражнение очень и очень сильно может задеть кого-то из вас, даже до слез. Поэтому не надо сдаваться. Это упражнение укрепляет вашу Волю и ваш **Характер** и, прежде всего, позволяет вам понять себя. Оно тренирует в вас стойкость и упорство в достижении цели. При столкновении с трудностями я прошу вас не останавливаться, а продолжать совершать попытки, даже если у вас закончились варианты. В этой ситуации мы будем вам помогать, но главное - чтобы вы думали и не совершали одних и тех же ошибок. В конце упражнения мы разберем все по порядку, поэтому запоминайте все ваши слова и действия.

Как вы видите, я поставил(-а) все стулья в круг и сделал(-а) своеобразные ворота, через которые вы будете проходить, а я буду оценивать ваше поведение. Все, что вы делаете до ворот, меня не интересует, и на оценку это не влияет. Я начинаю оценивать ваши слова и действия только тогда, когда вы пересекли линию ворот, а заканчиваю, когда вы садитесь на стул.

Итак, задание очень простое.

Представьте, что мы занимаемся с вами уже очень долго, и это наше 6 или 7 занятие (если так и есть, не надо этого говорить). Вы пришли на очередное занятие, и я вас жду. Вам необходимо войти в нашу группу как раз через эти ворота и сесть на стул. Но войти и сесть вы должны, как свой, как хозяин (ведь вы же свой! И мы давно с вами знакомы! Вы хозяин нашей группы!), а не как гость. В этом упражнении я буду выполнять роль «Зеленого крокодила», который очень наблюдательный и любит оценивать поведение человека по определенным параметрам.

Комментарий: ведущий должен говорить участникам, что он оценивает не их достоинства и недостатки. Надо всячески подчеркивать, что оценивается внешнее проявление поведения, а не сам человек.

Помните: с Зеленым крокодилом лучше не спорить, а то ... сами понимаете. Крокодил будет оценивать ваше поведение с момента входа в ворота и до момента посадки на стул. Пока вы будете идти и садиться на стул, я буду обращать внимание на разные составляющие вашего поведения. Хочу предупредить, что Зеленый крокодил оценивает не один параметр, а совокупность параметров. В итоге его оценкой будут только 2 слова: «УВЫ» или «УРА».

«УВЫ» будет означать отрицательную оценку, значит, вы что-то делали не так. Это значит, что вы должны встать, выйти за ворота и повторить попытку войти в нашу группу снова.

«УРА» будет означать положительную оценку. Значит, вы делали все правильно и можете оставаться на месте, на своем стуле.

Входить будем по очереди, по одному человеку, а не сразу все. Как только я сказал(а) «УВЫ» или «УРА», и пространство в кругу освободилось, можно входить следующему.

Все понятно? (если появляются вопросы, то ведущий отвечает на них)

Следите за тем, чтобы каждый из участников сначала сделал по одной попытке войти, и только потом начали бы свою вторую попытку те, кому вы сказали «УВЫ».

Ну что, начали? Кто первый? Не бойтесь, я вас не съем, хоть я и Зеленый крокодил.

Ведущий должен обращать внимание на следующие основные параметры (этот материал необходимо знать наизусть):

Действия участника	УРА	УВЫ
1 Уверенно ли идет?	Уверенно, остановился в кругу, огляделся	неуверенно
2 Приветствует ли тех, кто уже находится в кругу?	Говорит: «Здравствуйте», может, даже жмет руку.	1) Не здороваются 2) Здороваются только с ведущим

3	Смотрит ли в глаза других, когда присутствует других участников в кругу?	Смотрит	1) Не смотрит 2) Смотрит только на ведущего
---	--	---------	--

4	Куда сел?	1) На стул рядом с ведущим 2) На стул, где лежала рука ведущего. 3) На крайние два стула около ворот, если в кругу при этом остались еще 1-2 свободных места, кроме этих крайних.	1) На крайние два стула около ворот, если в кругу при этом есть еще более 2-х свободных мест, кроме этих крайних. 2) Группируется только в одном месте круга, если это 4-й участник (т.е. все садятся в одном месте, при этом большая часть стульев свободна)
		4) На крайние два стула, если при этом: осмотрелся; поздоровался с другими участниками круга, подойдя к ним; осмотрелся; делал все это неторопливо (т.е. его выбор был осознанным и уверенным)	

5	Как сел на стул?	Свободно и полно, как будто это его собственный стул. Потрогал его сначала, поправил, а потом сел.
6	Участник сел на стул, но ведущий все-таки в чем-то сомневается, но не может этого понять. При этом участник ждет от ведущего ответа. Тогда ведущий смотрит на этого участника молча и ждет, когда участник спросит: Участник: «Ну как?» Ведущий: «Ну а ты-то сам(а) как думаешь?»	Если в ответ будет: Участник: «Думаю, что УРА» Если в ответ будет: 1. Участник: «Ну, не знаю..» 2. Участник: «УВЫ, наверное»

В процессе проведения этого упражнения могут появиться и ваши собственные параметры. Запишите их в этой таблице:

	Действия участника	УРА	УВЫ
1			
2			

В этом упражнении всегда остаются несколько участников, которые не могут войти в круг из-за ошибок, которые они делают. У них начинается ступор и паника, которая может дойти до слез. К этому надо быть

готовым и предугадывать это состояние, чтобы не доводить до этого. Самое главное - понять, в чем смысл этого упражнения, и в сложной ситуации дать понять (напомнить) этому участнику, почему так важно пройти это упражнение. Помощь может быть такой:

1. Постараться подбодрить участника, например: *«Давай, давай у тебя получится»*, *«Смелей, ты можешь это сделать»* и др.
2. Сказать, что вы обращаете внимание сразу на несколько параметров (сами параметры не раскрывайте).
3. Указать, но не раскрывая, что, исправив один параметр, участник сделал ошибку в другом: *«Ты исправил одну ошибку, но при этом допустил другую, которую в предыдущий раз не допускал»*.
4. Призвать на помощь тех участников, которые уже вошли в круг. Для этого они должны выйти из круга и поговорить с этим участником. Зайти обратно они могут потом свободно. *«Помогите нашим участникам. Только выйдите за круг, потом вы сможете зайти спокойно, без оценки»*.
5. Ведущий может негласно смягчить требования для этого участника, чтобы не расстраивать его, особенно это важно для последних 2-х человек.

Фразы могут быть такими:

«Ты сделал почти все правильно, кроме одного элемента. Понаблюдай за остальными, и у тебя все получится».

«Вот если ты вспомнишь, как ты вошел первый раз и прибавишь то, как ты вошел во второй раз – будет все правильно».

В любом случае, ПОМНИТЕ, что 3-4-я попытка должна быть для участника положительной, это обязательно!!!

Первую попытку обычно все проваливают из-за того, что забывают говорить: «Здравствуйте» или «Привет». Напомните ребятам, что вы живой человек и ждете их в группе.

Анализ упражнения: Обсуждение упражнения можно начинать, когда все прошли это упражнение и сидят в кругу.

Итак, вы все молодцы!

Это было непросто для нас всех. Поаплодируйте друг другу. Давайте разберем теперь, у кого как это получилось?

Спросите сначала у ребят:

- *Как вам кажется, на что я обращал(а) внимание в оценке вашего поведения?*

Если они что-то забыли, дополните их (см. таблицу)

Каждый из этих параметров разберите:

Действия участника	Разбор
1 Уверенно ли идет?	<p>Если вы шли, ссутулившись, смотрели в пол, шли медленно, покачиваясь, или, наоборот, слишком быстро – конечно же, это было «УВЫ»!</p> <p>Можно попросить ребят встать и походить по комнате, как забитые, неуверенные в себе люди. Когда они будут так ходить, спросите: «Хочется ли им общаться сейчас друг с другом?» Покажите, что с такими людьми никто не хочет общаться. А теперь попросите их походить по комнате, как ходят жизнерадостные, уверенные в себе люди. «Теперь хочется общаться?» Ответ, скорее всего, будет положительным.</p>
2 Приветствует ли тех, кто уже находится в кругу?	<p>Не забывайте здороваться, даже с незнакомыми людьми. Когда вы молчите, значит, вы чего-то стесняетесь или боитесь. Наверняка, у каждого из нас была ситуация, когда, завидев давнего знакомого, с которым очень давно не встречались, мы стараемся спрятаться в толпе или перейти на другую сторону улицы, лишь бы не общаться. Это поведение неуверенного человека.</p>

-
- 3 Смотрит ли в глаза других, когда присутствует других участников в кругу? Когда вы прячете глаза, вы ведете себя как очень неуверенный в себе человек. вспомните, что глаза обычно прячут люди, которые обманывают, что-то недоговаривают, чего-то боятся. Если же вы смело смотрите в глаза и не избегаете зрительного контакта, значит, вы открыты и вам нечего скрывать.
-
- 4 Куда сел? Мы садимся с краю, когда хотим, чтобы нам было удобно, если что, незаметно уйти или сбежать. вспомните, когда вас собирают на неинтересные собрания в актовом зале, середина обычно пустует. Если у нас, наоборот, есть интерес, мы садимся в центре (как в кино). Таким образом, тот, кто садился около ворот, был уже настроен уйти (это не касается людей, которым ничего другого не оставалось, кроме как сесть на эти места).
-
- 5 Как сел на свой стул? Садятся на край только те люди, которые хотят поскорее уйти или не планируют здесь долго задерживаться. Однозначно, это позиция неуверенного человека. Если вы сели, облокотившись на стул, и даже перед тем, как сесть, поправили его и поставили так, как вам удобно, то это уверенное поведение. Когда вы трогаете чужой предмет, он как будто на время становится вашим. вспомните, как футболисты бьют пенальти (удар с 11-метровой отметки). Мячик уже стоит на отметке, так ведь они все равно подойдут к нему, потрогают, покрутят, поставят сами, они как бы делают его своим, просят его быть на их стороне. Так и в жизни.
-

6 Участник сел на стул, но ведущий все-таки в чем-то сомневается, но не может этого понять. При этом участник ждет от ведущего ответа. Тогда ведущий смотрит на этого участника молча и ждет, когда участник спросит:
Участник: «Ну как?»
Ведущий: «Ну а ты-то сам(а) как думаешь?».

Эта форма является провокационной. Здесь проверяется внутренняя уверенность человека. Когда нас оценивают, мы принимаем правила игры, в которой есть жертва, а есть охотник. Так вот, если мы боимся, как боится жертва охотника, то волей - неволей мы это показываем. Поэтому мы должны быть стойкими и в словах. Отвечать нужно всегда уверенно и позитивно для себя. Значит, это «УРА».

Если, разобрав эти примеры, у ребят еще остались какие-то вопросы, вы должны ответить на них и разобрать каждый конкретный случай отдельно.

После разбора задайте еще некоторые вопросы.

- *Как вы думаете, зависит ли что-либо в ситуации, когда вас оценивают, от вас самих или нет?*

Выслушайте все ответы, если ответов и желаний высказаться много, то пусть выскажется каждый, для этого пустите какой-нибудь предмет по кругу для последовательного высказывания. Мнения участников - и разные, и похожие, - надо поддержать и поблагодарить каждого за его слова.

- *О чем это упражнение? Чему оно вас научило?*

Вы можете услышать стандартный ответ: «Чтобы научиться правильно входить в помещение» 😊. Естественно, упражнение не о том.

Это упражнение – об уверенности вообще. Оно было нам нужно для того, чтобы вы могли это ощутить на себе, чтобы могли почувствовать, как вы умеете справляться со сложной ситуацией. Вы получили много информации для размышления: где ваши «слабые места», сколько попыток вам понадобилось, чтобы получить «Ура», то есть добиться успеха, и т.д.

Подведите все ответы к тому, что:

На человека не будут давить, если видят, что он сильный и умеет противостоять давлению.

На неуверенного человека проще давить, им легче манипулировать и его легче превратить в жертву. Но даже, если ты внутренне (в себе) пока еще не уверен, есть внешние проявления, которыми можно овладеть, чтобы создать имидж уверенного человека. А уже впоследствии к вам придет и само внутреннее чувство уверенности. Очень часто, совершая какие-либо действия в первый раз, мы себя чувствуем неуверенно, но потом для нас это же действие становится обыденным. И если вы пока не чувствуете уверенности в своем поведении, то вам надо овладеть техниками уверенного поведения.

Некоторые «хитрости» уверенного поведения вы уже прочувствовали на себе в предыдущем упражнении, но есть и другие, которые важны для нас сейчас и пригодятся в будущем.

С одной из таких техник мы сейчас познакомимся. От того, какими нас видят окружающие, зависит их отношение к нам. Мы часто оказываемся в незнакомых для нас ситуациях, в которых не знаем, как себя вести. А решить эту проблему довольно легко.

Например, многое зависит от ... нашей позы. И в частности - то, как мы себя будем чувствовать в той или иной ситуации. Не верите? Давайте проверим.

Упражнение-эксперимент «Поза-Ситуация»

Комментарий: Для этого блока необходима доска.

Вокруг нас много людей, мы постоянно с ними общаемся. Это общение создает различные ситуации, в которых мы оказываемся: знакомые и незнакомые. Эти ситуации очень сильно на нас воздействуют, а точнее, мы подвержены влиянию этих ситуаций. Получается, что не мы управляем ситуацией, а она - нами. Как она это делает? Давайте посмотрим.

Итак, первый этап эксперимента.

Все сидят в кругу, ведущий тоже.

1. Представьте, что вам сейчас грустно. Можете вспомнить какую-либо неприятную для вас историю или ситуацию. И вот вы сидите на стуле, переполненные этим чувством (дайте время участникам зафиксировать это состояние). Обратите внимание на свою позу. Посмотрите на других участников. Вы замечаете, что ваши позы похожи? (Посидеть, постоять или походить в этом состоянии 15 сек.) Хорошо.



2. А теперь представьте, что ваша команда только что победила на областных соревнованиях (далее - повтор инструкции, как в п. 1, посидеть, побегать, попрыгать и т.д. в этом состоянии 15 сек.). Хорошо.

Можно так представить еще несколько разных ролей и чувств.

Обратите еще раз внимание участников, что позы в каждой ситуации у них чем-то схожи.

Посмотрите, я не говорил(а) вам, какие позы принимать, а задавал(а) определенную ситуацию: вам грустно или вы победили.

Таким образом, **Ситуация**, в которой вы оказались, порождает/создает **Позу**.

Напишите на доске:



Получается, что когда нам становится грустно или весело, то и поведение наше меняется. Это так?

*А теперь давайте проведем **второй этап эксперимента**.*

Сделаем так: я буду показывать вам, как вы сейчас должны сесть, т.е. позы, которые нужно принять, а вы будете за мной повторять. Договорились?

Ведущий показывает различные позы (см. ниже). Участники повторяют их. Сидят так около 15 сек. (в каждой позе). В это время ведущий задает участникам вопросы про эту позу: *Что вы чувствуете сейчас? Какие ощущения? В какой ситуации и у кого может возникнуть данная поза?*

Участники отвечают. Не нужно, чтобы отвечали все, делайте это динамично.

Потом поза меняется, и все повторяется, задаются те же вопросы.

- 1) Опрокиньтесь на спинку стула, положите ногу на ногу, скрестите руки за головой или на груди.
- 2) Сядьте на краешек стула, ноги вместе, руки положите на колени, глаза опустите вниз, голову и плечи немного опустите.

Все это вы НЕ озвучиваете, вы просто молча принимаете позу, а участники повторяют за вами, и вы относительно этой позы задаете свои вопросы (см. выше).

А теперь смотрите... Что мы видим? Я показывал(а) вам сейчас только позы.

В первом случае это была поза очень уверенного в себе человека – начальника, лидера или просто независимого человека. Во втором – поза застенчивого, робкого, неуверенного в себе человека. И просто принимая эти позы, вы начинали что-то чувствовать. Эти ощущения у вас были похожи, и вы начинали представлять ситуацию, в которой

эта поза может появиться. Потом вы начинали понимать/чувствовать ту роль, которая соответствует созданной ситуации.

Получается, Поза создает Ситуацию. Запишите на доске:



Смотрите!

На первом этапе эксперимента мы пришли к выводу, что ситуация порождает позу.

Во втором этапе эксперимента мы пришли к противоположному выводу: поза порождает ситуацию. Вы смогли сделать и то, и другое. Какой тогда вывод можно из этого сделать?

Возможно, кто-то додумается и даст правильный ответ, похвалите его за это. Ответ: «Можно пользоваться любой из схем, которая подходит в данный момент».

Вот формула (запишите ее на доске):



Смотрите! В нашей жизни мы всегда плывем по течению. А это значит, что возникает ситуация, и мы принимаем ту позу, которую соответствует нашим чувствам. И так изо дня в день. Это, по сути, ситуация нами управляет, она нами манипулирует, мы являемся ее жертвой, а ситуация - охотником.

Нет, так дело не пойдет! Мы должны управлять своим поведением и, если возможно, ситуацией. И в этом нам может помочь Поза.

Например, вы человек робкий и стеснительный, каждый раз, оказавшись в незнакомой компании, вы впадаете в ступор. Вам такая ситуация уже надоела, но изменить ее вы не можете и не знаете как. Дело в том, что невозможно изменить ситуацию, не изменившись самому. Но и тут у вас сложность – вы не знаете, куда и как вам меняться. Поэтому оставляете всё, как есть. А решить всё можно

просто. Возьмите и сыграйте какую-нибудь роль, как в кино. Наверняка, среди ваших знакомых есть такие люди, для которых ситуация, в который оказались вы, решается просто. Вспомните их образ, их манеру поведения и сыграйте. Дело в том, что как только вы это начнете делать, роль сама вам подскажет позу, а поза создаст стиль разговора, а стиль разговора изменит ситуацию. Думаю, это поможет вам научиться выходить из неприятных ситуаций. Дерзайте и экспериментируйте сами. Главное - не заигрывайтесь.

Итак, в любой ситуации надо просто изменить позу на ту, которая может вывести вас из этой ситуации. Для этого надо просто подумать, как бы себя повел в этой ситуации другой человек, для которого эта ситуация не является проблемной. Далее необходимо принять позу этого человека. Уверенная поза изменит ваше внутреннее состояние, а, следовательно, и ситуация для вас будет восприниматься по-другому. Вот тут-то вы и начинаете влиять на ситуацию, а не она - на вас. И уже ситуация начинает подчиняться вам.

Чтобы вам было проще это понять или сделать, вспомните актеров. Они, играя роль, вживаются в нее и создают соответствующие ситуации. Так и вы должны не поддаваться тем ситуациям, в которых вы оказываетесь, а менять их, подбирая необходимые роли, или хотя бы для того, чтобы посмотреть на ситуацию «со стороны».

○ *Где этим можно пользоваться? (обсуждение)*

В обсуждении можете привести свой пример и разобрать его:

Ну, например, вам предлагают выпить или закурить. Вы себя чувствуете неуверенно, отказать не можете, чтобы никого не обидеть или не выглядеть «слабаком», но и принимать это предложение не хотите. На вас «давят». Вот такой заколдованный круг.

Что в этой ситуации можно сделать? (участники могут коротко высказаться, возможно, кто-то даст правильный ответ. Вы похвалите этого участника и далее сделаете разбор примера).

Ответ и разбор:

1. *Изменить позу, в которой вы на тот момент находитесь, на более уверенную. Вспомните какую-либо роль, которая подошла бы*

в этот момент (например, Терминатора). Смените позу. Почувствуйте ее 15 секунд.

- Далее следуйте своей новой роли при той же внешней обстановке, и она сама даст вам нужные слова. Иногда достаточно просто спокойно и уверенно сказать: «Я не хочу» и не вступать в дальнейшие дискуссии.*

Подводим итог всему сказанному:

Таким образом, при помощи этой формулы мы можем собой управлять. Это очень важно знать и делать, если мы хотим измениться, хотим стать более смелыми и сильными внутренне, хотим развить свой характер.

- *Теперь давайте обсудим, что же такое уверенное поведение?*

Выслушайте ответы участников, поддерживайте любое мнение, а потом подведите итог:

Уверенное поведение – основной навык в решении проблем и преодолении конфликтов.

Фундамент уверенного поведения возникает при совпадении трех факторов:

1. Знание целей, задач, намерений («Что делать?»)
2. Знание пути, способов достижения целей («Как делать?»)
3. Осознание своих возможностей («Каковы мои навыки, опыт, знания?»).

Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение»

Пояснение: Из участников выбираются 3 пары добровольцев. Каждой паре дается определенная жизненная ситуация.

Инструкция: *Сейчас я раздам каждой паре описание одной жизненной ситуации. Вы должны будете продумать, как в этой ситуации, которая вам досталась, будет проявляться уверенное, неуверенное и грубое поведение главного героя. Вам предстоит поставить, а потом показать всем нам три сценки, в которых ситуация, задаваемая с по-*

мощью второстепенного героя (это инициатор ситуации), будет все время одной и той же, а вот поведение главного героя - различным: в 1-й сценке – уверенным, во 2-й – неуверенным, в 3-й – грубым. На подготовку всех 3-х сценок я даю 10 мин.

Ситуация № 1.

Мама находит в кармане подростка презервативы и просит объяснить, что все это значит.

Ситуация № 2.

Девушка просит молодого человека купить ей пива и пачку сигарет.

Ситуация № 3.

Одноклассник уже 3 часа сидит у Вас дома за компьютером и играет в разные игры. Это мешает Вам заняться своими делами.

Пока 3 пары добровольцев готовятся, с остальными участниками, обсудите с участниками следующие вопросы:

- Сталкивались ли вы в жизни с ситуациями, которые вызывали растерянность?*
- Можете привести примеры таких ситуаций?*
- Как вы на них реагировали?*
- А как бы вам хотелось отреагировать?*

А теперь посмотрим, как представили варианты поведения наши добровольцы в сценках.

Сейчас каждая пара будет показывать нам все свои сценки. Прошу все пары сделать итоговый показ сценок в произвольном порядке, т.к. мы, зрители, будем пытаться угадать, какой тип поведения был показан в каждой сценке. И только после всех 3-х сценок мы обсудим наши версии поведения главного героя и узнаем правильный вариант. Понятно?

Когда все будут готовы, начинается показ сценок, каждая пара выступает по очереди. И после всех сценок, показанных первой парой, ведущий начинает обсуждение:

- *Каково было поведение главного героя - его тип поведения в 1, 2 и 3 сценках?*

После разных вариантов пара дает правильный ответ.

Затем свою ситуацию обыгрывает следующая пара.

Анализ упражнения:

- *Каким типом поведения в жизни вы пользуетесь чаще? Почему?*
- *Какие минусы и плюсы вы в этом видите?*
- *Вспомните, в каких ситуациях у вас не получалось добиться результата? Из-за чего это произошло?*
- *Как вы думаете, к какому типу относится грубое агрессивное поведение – к уверенному или неуверенному?*

Действительно, это может показаться неожиданным, но агрессия – показатель неуверенности в себе. Если человек грубит, значит, он не знает ответов на вопросы: «Что делать в этой ситуации?», «Каким образом?» и «Каковы мои возможности?» (а это, как вы помните, признаки уверенного поведения).

Итак, неуверенное поведение – это не только пассивное поведение, но и грубое, агрессивное.

Варианты неуверенного поведения (записать на доске):

Пассивное поведение
Агрессивное поведение

Далее обсудите важные вопросы неуверенного поведения:

- *Давайте рассмотрим теперь, что делает нас неуверенными в себе?*
- *Каким образом другие люди могут, ради своей выгоды, дать нам почувствовать себя слабыми и беззащитными?*

У вас есть ответ на этот вопрос? Выслушайте всех. Поощрите за ответы.

Главное в этой дискуссии подчеркнуть, что неуверенным человеком легче манипулировать.

А теперь давайте завершим наше занятие очень «теплым» упражнением.

Сразу хочу предупредить, что делать мы будем его для себя. Если кто-то захочет в конце упражнения поделиться своими мыслями, мы все будем рады, но заставлять никого не будем.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Пояснение: Для этого упражнения каждому участнику понадобится один чистый лист А4 и фломастеры. Включите на время упражнения магнитофон с медитативной музыкой.

Инструкция: *Нарисуйте в центре на листе солнце, в центре которого напишите свое имя или нарисуйте свое лицо ☺. На лучах солнца, которых должно быть как можно больше, напишите, пожалуйста, свои достоинства. Чтобы вспомнить о них, задайте себе вопрос: «А за что меня можно любить и уважать?». Старайтесь не отвлекаться от работы. Рисуйте свое солнце самостоятельно. У вас на это есть 7 мин.*

Включите музыку, пусть ребята приступают к работе, через 7 мин. скажите, что у вас до завершения есть 1 мин. И сколько они успели сделать, пусть столько и останется.

Теперь, кто хочет, может показать и рассказать о своем солнце. Если кому-то это трудно, то можно просто послушать других. После рассказа любой сможет задать вопрос, либо высказать свое мнение. Единственное маленькое правило – говорить можно только позитивные слова, т.е. никакой критики быть не должно.

Важно! Обратная связь, даваемая участнику, не должна быть для него болезненной. Это стоит оговорить заранее, либо запретив всем высказываться относительно чужого солнца, либо предупредив, чтобы все высказывания носили позитивный характер.

Ведущий может показать пример, говоря о первом рисунке:

«Мне кажется, что ты правильно написал, что твоим достоинством является ... (указывается достоинство), я сам это заметил, когда мы делали одно упражнение на прошлом занятии».

Анализ упражнения:

- Трудно или легко было выполнять это задание?
- Сколько понадобилось лучей и времени?
- Были ли сомнения в выбранных достоинствах?
- Почему те, кто показал свое солнце, решились это сделать?
- Какие критерии помогли отнести какое-то ваше качество или стиль поведения к достоинству?

Вы все молодцы, мне очень понравилось, как вы подошли к этому упражнению. Ведь сейчас вы писали о себе. Вы открывали себя другим. Это требовало мужества и смелости. Каждого из нас есть за что любить и уважать. Каждый из нас может смело сказать близкому человеку: «Спасибо мне, что есть я у тебя». Я понимаю, как трудно всегда работать над собой, оценивать себя, но это очень важно. Именно это и позволяет нам стать лучше и научиться понимать друг друга.

Завершите занятие традиционными блоками:

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

В завершение нашего занятия хочу сказать вам большое спасибо за стойкость, выносливость, терпение и открытость.

Сегодня был необычный тренинг, который, наверное, для всех был эмоциональным. Характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы потом именно характер помогал вам совершать ваши поступки. И как мы уже поняли, составным элементом характера является уверенное поведение. Вы смогли на себе проверить, что это такое. Я желаю вам продолжать работать над собой. И сам факт, что вы сегодня здесь, говорит о вашем желании научиться понимать себя и других, развивать свой характер и волю. Теперь надо тренировать полученные навыки. И в этом я желаю вам и себе удачи!

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**



**Я абсолютно
спокоен**

Задачи тренинга:

- 1) Познакомить участников с типами темперамента.
- 2) Научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния.
- 3) Отработать техники снятия напряжения и релаксации.

Необходимый материал:

1. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях).
2. Мел или веревка, чтобы поделить комнату пополам (но не нитки).
3. Крепкие воздушные шарики для каждого + 2 для ведущих + 3 в резерв (если нет крепких, то можно вложить 2 или 3 шарика друг в друга).
4. Горох или фасоль – 1 кг.
5. Миска для гороха.
6. Ватман – 1 шт. и скотч для закрепления ватмана.
7. Веник и совок.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова. Объявление темы занятия	10 мин	Распечатать Приложение № 1 для каждого участника.
Разминка		
Упр. «Снежки»	10 мин	Нужен мел или веревка
Упр. «Кричи»	5 мин	
Блок «Вспомним все»		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
Основная часть занятия		
Теория «Типы темперамента»	10 мин	Распечатать Приложение №2 для каждого участника
Упр. «Тряпичная кукла»	10 мин	

Теория «Как справиться с негативными эмоциями»	20 мин	Распечатать Приложение № 3 для каждого участника
Упр. «Мешочки гнева»	20 мин	Заранее приготовить воздушные шарики и горох

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 минут	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
--	------------	---

Итоговый вывод:

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Всем привет!

Очень рад(а) видеть вас снова в нашей компании!

Как настроение?

Что-нибудь интересное произошло с вами со времени нашего последней встречи?

Давайте перейдем к нашему сегодняшнему занятию.

Раздайте каждому «Лист гнева» (см. Приложение № 1). После того, как вы это сделали, самое время сообщить о теме занятия.

Забавно? У вас еще будет возможность бросить его в угол. Потерпите!

А вообще сегодня наше занятие называется: «Я абсолютно спокоен!». Мы с вами будем учиться контролировать свои эмоции, именно те, что труднее всего контролировать: раздражение, гнев, страх. Мы поговорим о том, как справляться со стрессом и снимать напряжение.

Посмотрите на лист, который вы получили – это очень эффективное средство от гнева, оно бережет вашу посуду, мебель и другие ценные вещи. Этот удивительный лист дает мощную разрядку тогда, когда очень хочется что-то побить или порушить.

- Скажите, у кого возникали подобные эмоции, когда хотелось кого-то побить или что-то сломать? И каким способом вы выходили из этих ситуаций? Поделитесь. Пусть участники поделятся своими историями, только не увлекайтесь.

Запишите интересные способы на доске, поблагодарите авторов этих способов. В течение занятия возвращайтесь к этому списку и пополняйте его.

Упражнение-разминка «Снежки»

Пояснение: это разминочное упражнение. Разделите группу на две команды поровну (если не получается, участвует ведущий). А комнату разделите линией на 2 части (можно мелом или веревкой). Каждая команда располагается на своей части.

Инструкция: *Давайте, с удовольствием сомнем эти листы гнева, которые я вам раздал(а), и превратим их в комки, это будут наши снежки. (Дождитесь, пока все это сделают). Сейчас мы с вами будем играть в снежки. Задача вашей команды – победить! А побеждает та команда, на чьей стороне в итоге окажется меньше всего снежков. Когда зазвучит музыка, вы начнете кидаться снежками. Увидев на своей части чужие снежки, вы должны подобрать их и перекинуть на другую сторону, и так до тех пор, пока музыка не прекратиться. Стоит только музыке умолкнуть, вы сразу же, моментально прекращаете кидаться снежками. Кто кинет снежок после окончания музыки, зарабатывает для своей команды штрафное очко. У нас будет 3 раунда. Все понятно? Начнем!*

После окончания каждого раунда вам необходимо подсчитывать количество снежков на одной и другой половинах комнаты. У кого меньше – та команда победила в этом раунде!

Комментарий: Несколько раундов вам, наверняка, придется аннулировать, так как ребята и после окончания музыки будут продолжать кидаться снежками. Если такое произойдет, повторите инструкцию более серьезно.

Скажите, что очень хотите знать, какая команда способна победить честно. Если нарушит правила только одна команда, присвойте победу в этом раунде той команде, которая не нарушила правил, или «приваьте» к их количеству снежков при подсчете еще 3 снежка, или переиграйте раунд. Действуйте на свое усмотрение.

Анализ упражнения:

○ Как вы себя чувствуете после этого упражнения? Взбодрились?

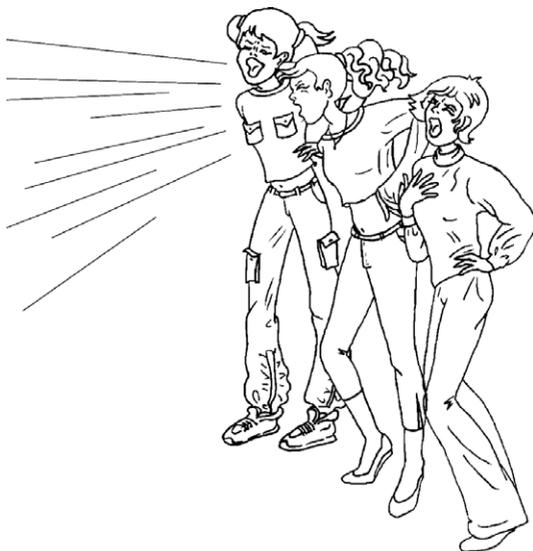
Физическая нагрузка – это, между прочим, хороший способ переключить свое внимание с неприятных и мешающих нам чувств. В такой ситуации можно заняться спортом, уборкой или просто любимым делом (хобби).

Есть и другие способы выплеснуть свои эмоции без вреда для окружающих. Испробуем их?

Упражнение «Кричи!»

Пояснение: Внимание! Это очень громкое упражнение, поэтому если рядом есть люди, которым вы можете помешать, лучше предупредить их заранее. Упражнение длится не более 5 минут.

Инструкция: Один из таких способов выплеска эмоций – крик! Давайте сейчас мы его испробуем и будем кричать изо всех сил ровно 1 минуту. Когда я дам сигнал, мы начнем, а когда я подниму руку – перестаем кричать. Начали.



Все кричат ровно 1 минуту.

Ну, как вам? Давайте теперь попробуем для контраста помолчать ровно 1 минуту и ощутить разницу. Только - ни единого звука. Хорошо?

Все молчат ровно 1 минуту.

Анализ упражнения:

- *Ну, как вам контраст? Выплеснули эмоции?*
- *Что было легче - кричать или молчать?*
- *А что приятнее?*
- *Трудно было выдержать 1 минуту?*

Опыт показывает, что некоторым бывает очень сложно кричать 1 минуту – «долго!». Можно обсудить этот момент, спросить: может быть, это потому, что не было напряжения, не было истинных эмоций? Можно повторить крик, если будет желание, но изменив немного инструкцию. Попросите сначала вспомнить всех, кто разозлил, «достал», замучил! И только потом попросите покричать столько, сколько захочется, не ограничивая во времени (в разумных пределах, конечно).

Важно помнить, что кричать нужно не на человека, на которого вы разозлились, а для выплеска эмоций. В обычной жизни так можно кричать, например, в лесу, чтобы никому не мешать, если же не хочется так далеко бежать, то всегда под рукой есть подушка, можно покричать в нее.

Спокойное выражение эмоций все же результативнее. И о способах более эффективного выражения эмоций мы также поговорим на сегодняшнем занятии.

А пока...

БЛОК «ВСПОМНИМ ВСЕ»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии? По окончании блока, ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

После Блока «Вспомним все» скажите:

«А теперь вернемся к нашему сегодняшнему занятию».

Далее переходите к теории (см. курсив ниже).

Теория

«Типы темперамента»

У каждого человека существует свой тип темперамента и характера. Если характер еще можно изменить, то темперамент не поддается корректировке.

Благодаря темпераменту мы по-разному реагируем на ситуации дискомфорта и травмирующие ситуации.

В зависимости от темперамента люди делятся на 4 типа:

1. Сангвиник
2. Флегматик
3. Холерик
4. Меланхолик

Чтобы лучше понять эти темпераменты, я вам раздам полезный материал. Раздайте каждому участнику по листу из Приложения № 2.

Давайте посмотрим с вами на картинки. Люди разных темпераментов по-разному реагируют на одну и ту же ситуацию. Ситуация такая: человек сидит на скамейке, рядом лежит его шляпа. К нему подсаживается прохожий и случайно садится на его шляпу. Так вот, в этой ситуации:

- Сангвиник – смеется.
- Флегматик – не обращает внимания.
- Холерик – кричит.
- Меланхолик – плачет.

Вы можете взять эти листы с собой, чтобы дома подробнее познакомиться с характеристиками этих типов. А пока ответьте на вопрос:

- К какому типу темперамента, исходя из этой ситуации, отнесете себя вы?

Пусть ответит тот, кто хочет.

А к какому типу темперамента относится английский лорд из анекдота, который я вам сейчас расскажу?

Английский лорд сидит у себя в кабинете, слуга входит с докладом:

- Темза вышла из берегов и затопила набережную, сэр.

- Благодарю вас, Билл.

Через некоторое время:

-Темза вышла из берегов, и вода подошла к дверям дома, сэр.

- Благодарю вас, Билл.

Еще через некоторое время:

- Темза вышла из берегов, и первый этаж дома затоплен, сэр.

- Благодарю вас, Билл.

Наконец, двери в кабинет снова открываются, слуга торжественно объявляет:

-Темза, сэр!

Выслушайте ответы участников. (Возможно, перед нами флегматик, но нужно помнить об особой воспитанности и невозмутимости английских аристократов. Так что не все в поведении человека определяет темперамент, многое – воспитание!).

Сделайте вывод в конце:

Темпераменты в чистом виде встречаются очень редко. Как правило, в человеке «смешиваются» сразу несколько темпераментов. Но при этом у каждого все же есть доминантный, главный тип темперамента.

Холерику больше всего подходят два уже знакомых нам способа разрядки негативных эмоций («лист гнева» и крик).

Меланхолика в подобных ситуациях следует утешить, обнять.

Сангвника (если ситуация по-настоящему для него травмирующая, то он, конечно, не смеется) – оставить в покое (дать ему пережить все одному, он к этому и стремится).

А флегматику нужна релаксация, его вообще трудно вывести из себя, но если это произойдет, то справиться ему будет очень тяжело.

Также релаксация помогает, когда мы находимся в глубоком шоке, когда мы испытываем резкую боль и напряжение. Давайте сейчас поучимся расслабляться.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Пояснение: Это упражнение научит ребят расслабляться в ситуации сильного напряжения с помощью попеременного напряжения и расслабления мускулатуры.

Инструкция: *Все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место.*

- *Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдаты. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так...* (ведущий показывает позу).
- *А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла* (ведущий показывает позу).
- *Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.*
- *Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку, абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Пойдите так 10 сек.* (ведущий примерно засекает в уме время и по окончании говорит «Хорошо»).
- *Теперь станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом...* (примерно 10 секунд).
- *Теперь опять тряпичной куклой...*
- *Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды.*
- *Стряхните капельки воды со спины...*
- *Теперь стряхните воду с волос...*
- *Теперь — с верхней части ног и ступней...*

Анализ упражнения:

- *Удалось ли вам полностью расслабиться?*
- *Что труднее было делать - напрягаться или расслабляться?*

Иногда бывает очень важно - суметь быстро расслабиться, чему это упражнение и помогает научиться. Вы можете его делать сами, когда есть свободная минута. Если человек расслаблен, его боль притупляется. Ему легче справиться со своими эмоциями и пережить сложную для него ситуацию.

Теория «Как справиться с негативными эмоциями»

Ответьте, пожалуйста, на вопрос:

○ Как вы справляетесь с негативными эмоциями?

Выслушайте все ответы ребят, поблагодарите их и запишите наиболее удачные варианты на доске. Когда участники закончили предлагать свои варианты, дополните их ниже приведенными пунктами, которые не были названы:

- Успокаивать себя.
- Сосчитать до 10.
- Покричать в поле/в лесу/дома в подушку.
- Поговорить с кем-то, кому доверяешь. Рассказать о своих чувствах.
- Рассказать все домашнему любимцу (котенку, собаке и др.), поиграть с ним.
- Рассказать все любимой игрушке.
- Сделать расслабляющее упражнение.
- Посмотреть на рыбок в аквариуме.
- Позаниматься спортом.
- Поспать.
- Поплакаться.
- Побывать одному.
- Попробовать сочинять стихи.
- Напевать веселую песенку.

Затем раздайте каждому участнику лист из Приложения № 3 **«Алгоритмы работы с негативными эмоциями»**.

Дайте ребятам время познакомиться с материалом, а затем обсудите предложенные в табличках варианты.

Справляться с гневом в ситуации «здесь и сейчас» – очень важное умение. Однако, как показывает практика, негативные эмоции намного сильнее, если гнев, злость и раздражение живут у нас долго и копятся, копятся. Давайте сейчас наведем порядок в своих чувствах и попытаемся при помощи следующего упражнения поработать с нашей злостью, которая уже, возможно, давно пылится на наших полочках.

Упражнение «Мешочки гнева»

Пояснение: Для этого упражнения следует приготовить крепкие воздушные шарики для каждого участника, в том числе и для ведущего, 1 кг гороха или фасоли. Перед началом упражнения шарики раздаются участникам, которые сидят в кругу, а в центре круга ставится миска с горохом. Рекомендуем в миску высыпать 2/3 части гороха, чтобы оставить на случай, если горох будет заканчиваться. Попросите участников не надувать шары, т.к. если они лопнут, то заменить их нечем. Цель упражнения: «поработать» со своим гневом и показать участникам, что плохими или хорошими могут быть поступки, а не люди.



Инструкция: Сейчас мы будем с вами делать мешочки гнева, для этого я попрошу каждого из вас вспомнить ситуации, когда вы раздражались или злились на кого-нибудь или на что-нибудь. Лучше вспоминать те ситуации, по поводу которых ваши чувства еще сохранились. Каждый из нас по кругу будет подходить к миске с горохом и заканчивать предложение: «Я злюсь на ...», «Я раздражена ...», «Меня бесит ...». После чего этот человек будет брать горсть гороха - соразмерно его злости или раздражению - и засыпать его в свой шарик. И так по

очереди. У нас будет несколько кругов, поэтому не говорите все сразу. Если вам нечего сказать, можете пропустить свою очередь. Если гороха в миске становится мало можно досыпать.

Упражнение продолжается до тех пор, пока хоть кому-то есть, что сказать. После этого мешочки (воздушные шарики) завязываются на крепкий узел (не веревкой, т.е. завязывается сам шарик).

Ведущий прикрепляет на доску или стену ватман (**только не на стекло или хрупкую стену**), на котором рисует мишень. И говорит дальнейшую инструкцию: *В этом мешочке содержится ваш гнев. Он пока с вами. Чтобы выпустить свой гнев окончательно, мы с вами по очереди будем бросать свой мешочек гнева в эту мишень. НО! Представлять мы в качестве этой мишени будем не тех людей, которые нам сделали неприятно и больно, а их поступки. Мы будем представлять саму ситуацию, из-за которой мы злимся, а не людей. Потому что **(Внимание! Сейчас я открою вам одну важную вещь!)** нет плохих или хороших людей, есть плохие или хорошие поступки. Запомните это!*

Готовы? Кто хотел бы быть первым?

Упражнение продолжается до того момента, пока пыл не спадет. Где-то после второго броска попросите ребят не только представлять поступок человека, который их разозлил, но и, перед тем как кинуть мешочек, сосчитать до 10. Главное - чтобы не было хаоса, чтобы участники не кидали мешочки куда попало. За порядком надо следить. Если возникает беспорядок, то попросите тишины и повторите инструкцию.

Будьте готовы, что понадобится веник на случай, если «мешок» порвется и горох рассыплется по помещению (только уборку лучше делать в конце занятия, попросите самих участников заняться этим). Именно поэтому нужны плотные шарики и НЕ рекомендуется их завязывать веревкой (ниткой), так они быстрее рвутся, лучше непосредственно завязать кончик шарика узлом.

После того как действие с мишенью закончилось, попросите всех сесть в круг.

Я вижу, насколько вас затронуло это упражнение, давайте теперь его обсудим.

Анализ упражнения:

- *Поделитесь, что вы чувствуете сейчас, после этого упражнения?*
- *Как вы относитесь к высказыванию, что плохими или хорошими могут быть поступки, а не люди? Согласны ли вы с этим утверждением? Отстаивайте эту точку зрения.*
- *Изменились ли как-то ваши чувства - злость и раздражение - в связи с этим?*
- *Когда вы считали до 10, что-то менялось?*

Самое главное, что необходимо запомнить из этого упражнения: нет плохих или хороших людей, есть плохие или хорошие поступки. Каждый из нас (не со зла!) может запросто «достать» другого человека. Все люди хорошие. Все хотят быть счастливыми и стремятся к этому. Может быть, не совсем правильно стремятся, но стремятся. Если это понять, тогда сразу становится легче справиться с ситуацией и своими эмоциями.

Завершите занятие традиционными блоками:

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. введение в программу)

Итоговый вывод:

Ну что ж, в завершение нашего занятия я хочу сказать вам всем большое спасибо. Мы с вами сегодня замечательно поработали. Умение справляться со своими эмоциями – это, пожалуй, одно из самых важных умений в жизни. Ведь от нашего положительно настроенного настроения многое зависит: и наша самооценка, и уверенность в себе, и эффективное взаимодействие с людьми, и успех в делах...

Эмоции контролировать сложно! Но можно! Сегодня вы узнали несколько способов, как это сделать. Надеюсь, что они помогут вам. Удачи!

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

Приложение № 1 (для вводных слов ведущего)

Распечатать на чистом листе бумаги формата А4 для каждого участника + 2 (в резерв).



Приложение № 2 (для блока теории «Типы темперамента»)

источник: Батаршев А.В. *Темперамент и характер: Психологическая диагностика.* – Москва, 2001. Рисунки – Х.Бидstrup.

Распечатать для каждого участника.

Сангвник

Инициативны, общительны, жизнерадостны, склонны к остроумию. Речь живая и быстрая, открытый взгляд. Разнообразная мимика. Сангвники с охотой берутся за каждое дело, способны к увлечению. Любят новизну, разнообразие ситуаций, перемену мест. Избегают однообразия, шаблонов работы. Легко переживают неудачи. В работу включаются быстро. Однако, если дело требует терпения, могут отступить, так же как и быстро увлечься. У сангвников хорошая работоспособность. Больше всего им подходит работа, требующая быстроты реакции и уравновешенности.



Флегматик

Флегматик солиден работает неторопливо, ритмично. Внимание его в меру устойчивое, переключение внимания замед-

ленное. Чувства внешне проявляются, слабо. Скуп на слова. Взгляд маловыразителен, мимика бедна и однообразна. В меру общителен, предпочитает проверенные методы работы, контролирует свою деятельность, излишние самопроверки ему не мешают и не раздражают. Редко проявляет инициативу.



Холерик

Для холериков характерна цикличность в работе. Они способны со всей страстью отдаться делу, за которое взялись, увлечься им. Однако



при подавленном состоянии, при упадке веры в свои возможности начатую работу забрасывают. Замедленный и спокойный темп работы для холерика мало подходит. Для них больше всего подходит работа, требующая немедленного исполнения.

Меланхолик

Сдержанная, неопределенная, неуверенная мимика. Тихая, негромкая речь. Осторожные, робкие движения. Придает



большое значение мелочам. Склонен к внутренним переживаниям. Болезненно и долго переживает неудачи и наказания. Опасается перемены мест, изменения уклада жизни. В новых, особенно конфликтных, ситуациях теряется, работает ниже своих возможностей. Склонен недооценивать свои силы и переоценивать препятствия. Для меланхолика больше всего подходит ровная, требующая усидчивости и терпения работа. Монотонная работа его не тяготит. В привычной обстановке, в дружном коллективе он успешно выполняет порученное дело.

Приложение № 3 (для блока теории «Как справляться с негативными эмоциями»)

Алгоритмы работы с негативными эмоциями (распечатать для каждого участника)

1. Умение справляться со своими эмоциями, если вы одни

Шаги	Вопросы для обсуждения
1. Остановись и досчитай до десяти.	Насколько важно предоставить себе время, чтобы «остыть» и подумать?
2. Подумай, что чувствует твоё тело.	Какие телесные проявления сигнализируют о потере контроля? (Руки начинают потеть, становится жарко или ощущается слабость).
3. Подумай, что выбрать: а) выйти из ситуации; б) сделать расслабляющее упражнение; в) написать о том, что чувствуешь; г) сказать кому-нибудь об этом.	Имеет ли смысл покинуть помещение на несколько минут, пока не придешь в себя, если чувства слишком бурные? Как можно научиться расслабляться? Как правильно выбрать человека, который, вероятно, сможет понять твоё переживания?
4. Действуй по своему выбору	Если один из способов не действует, попробуйте применить другой.

2. Умение справляться с раздражением (гневом) в свой адрес

Шаги	Вопросы для обсуждения
1. Выслушай, что хочет сказать человек	Насколько важно не перебивать и не начинать оправдываться? (Пока слушаешь, полезно повторять про себя фразу: «Я могу оставаться спокойным»).

2. Подумай, что выбрать: а) продолжать слушать; б) спросить, почему человек сердится; в) предложить человеку способ решения проблемы; г) выйти из ситуации.	Каковы возможные последствия каждого выбора? Почему, если начинаешь сердиться сам, лучше выбрать пункт (г), пока не почувствуешь себя спокойнее? Этот путь не решит проблемы, но застрахует тебя от дополнительных неприятностей. Можно ли выбрать другой способ чуть позже?
3. Действуй в соответствии с твоим выбором	

3. Умение справляться со своим раздражением и гневом непосредственно в ситуации, когда эти чувства возникли.

Шаги	Вопросы для обсуждения
1. Остановись и досчитай до десяти.	Насколько важно предоставить себе время, чтобы «остыть» и подумать?
2. Подумай, что выбрать: а) сказать человеку, за что ты сердись; б) выйти из ситуации; в) сделать расслабляющее упражнение.	а) Как сказать человеку о своем гневе так, чтобы он тоже не рассердился? (Говори о своих чувствах, а не пытайся обвинять собеседника). б) Как можно выйти из ситуации? (Помогут фразы: «Давай поговорим об этом позже», «Я сейчас не готов это обсуждать», «Дай мне время, я должен остыть» и др.). в) Как можно научиться расслабляться?
3. Действуй в соответствии с твоим выбором	Примени один из способов успокоения, рассмотренных на этом занятии. Если один способ не действует, можно попробовать применить другой.



**Кризис:
выход есть!**

Задачи тренинга:

- 1) Дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит.
- 2) Сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития.
- 3) Разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

Необходимый материал:

1. Веревка диаметром от 2 до 4 мм и длиной не менее 7 метров.
2. Небольшой мешок или коробочка, куда будут складываться различные вещи.
3. Различные маленькие предметы: зеркальце, степлер, кисточка, пинцет, тетрадь, мячик, зубная щетка и др. - по количеству участников (см. упр. «Мешок идей»).
4. Карточки для упражнения «Каждый...»

План занятия**Время****Примечания**

Вводные слова по теме занятия. 5 мин

Разминка

Упр. «Найди и коснись» 3 мин

Упр. «Скала» 10 мин

Блок «Вспомним все»

Что было на предыдущем занятии? 5 мин

Основная часть занятия

Упр. «Каждый...» 10 мин

Заранее приготовить карточки

Теория «Ситуации, ведущие к кризису» 10 мин

Упр. «Мешок идей»	15 мин	Мешок с заранее подготовленными предметами
-------------------	--------	--

Перерыв

Упр. «Опускающийся потолок»	30 мин
-----------------------------	--------

Теория «Стратегии выхода из кризисных ситуаций»	15 мин
---	--------

Упр. «Аутотренинг»	10 мин
--------------------	--------

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
--	----------	---

Итоговый вывод:

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Здравствуйте! Рад(а) снова видеть вас на наших занятиях!

Что интересного произошло у вас в жизни за то время, пока мы не виделись?

Ответы участников.

Сегодня у нас очень серьезное занятие, оно связано с темами других наших занятий - «Эмоции» и «Я абсолютно спокоен!».

Мы поговорим с вами сегодня о кризисных ситуациях и о том, как из них выйти. Слава Богу, такие ситуации случаются в нашей жизни нечасто, но когда они случаются, то способны перевернуть всю нашу жизнь вверх тормашками.

А пока давайте начнем наше занятие с простого и веселого упражнения.

Упражнение-разминка «Найди и коснись»

Пояснение: Это упражнение – великолепный «миксер», с помощью которого участники перемешиваются, контактируют между собой, об-

ращая при этом внимание на разные аспекты действительности. Игра развивает внимательное отношение к окружающим, активизирует наблюдательность и аналитические способности.

Инструкция: *В этой игре я предлагаю вам рассказывать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят вас задуматься, но вы должны быстро сообразить и выпутаться из этой ситуации. В этом упражнении главное – темп! Готовы?*

Итак, найдите и коснитесь:

- *чего-либо красного;*
- *холодного на ощупь;*
- *шершавого;*
- *того, что весит примерно полкилограмма;*
- *круглого;*
- *железного;*
- *голубого;*
- *прозрачного;*
- *зеленого;*
- *чего-нибудь из золота;*
- *части одежды, показавшейся вам шикарной;*
- *руки, которую вы находите интересной;*
- *числа 15;*
- *слова «незабудка».*

Это упражнение для разогрева, оно не требует обсуждения. В конце похвалите группу и плавно перейдите к следующему упражнению.

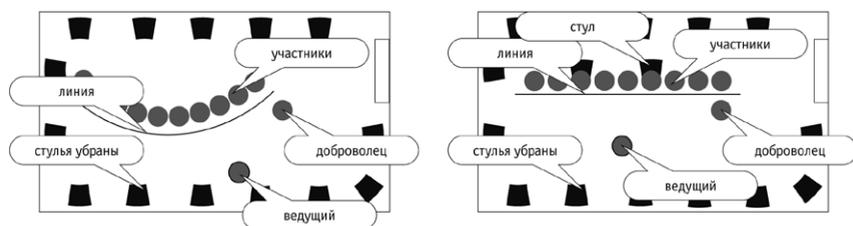
Упражнение «Скала»

Пояснение: Это упражнение помогает выявить отношения в группе: кого группа принимает, а кого отвергает, кто сам отделяется от группы и не идёт с ней на контакт. Кроме всего прочего, это неплохая модель кризисной ситуации: человек «висит на скале», и если не будет держаться, то в любой момент может упасть.

На полу рисуется или выкладывается из веревки кривая линия. Желательно сделать всего один изгиб. Участники группы выстраиваются

в шеренгу чётко по контуру линии с одной стороны. При этом участники встают плечом к плечу, или кладут руки друг другу на плечи (как делают матросы), или цепляются локтями. Главное, чтобы вся группа прочно стояла по этой линии, не шаталась и не падала. Таким образом, шеренга символизирует скалу, где с одной стороны линии – твердая поверхность, а с другой – пропасть.

На двух рисунках ниже показаны разные способы проведения. При желании можно даже комбинировать их, создавая свои схемы. Можно, например, пускать двух добровольцев с разных сторон или поставить всех участников на стулья (при этом ведущий должен страховать добровольца, чтобы тот не упал на самом деле).



Инструкция: Выберите первого добровольца и скажите ему: *«Твоя задача - пройти по краю пропасти, держась за скалу так, чтобы твоя нога не заступала за линию, а была как бы в уступах скалы. Если большая часть ноги у тебя будет располагаться за линией, там, где пропасть, считай, что ты упал»*. Всего даётся три попытки. Ведущий предлагает каждому пройти это препятствие. Нужно попытаться убедить всех пройти «по краю пропасти», однако если кто-то будет резко сопротивляться, не настаивайте.

Комментарий: Можно и не анализировать это упражнение, если вы его проводите для «разогрева» участников и сплочения их для дальнейшей работы или если ведущий сам хочет посмотреть, кого группа принимает, а кого нет, но не афишировать пока этого. Тем не менее, если у группы, вы видите, возникли какие-то эмоции и появилась напряженность, то обсудить упражнение надо, иначе это станет «миной замедленного действия».

Анализ упражнения:

- Кому удалось пройти быстрее всего?
- Кто больше всех опирался, держался за “скалу”, т.е. за группу? Кто меньше всего?
- Кто не прошел это упражнение? Почему?

Мы все вместе справились с этим испытанием. Молодцы! (можно поаплодировать друг другу). На нашей скале можно было удержаться, только если крепко держаться за нее. Ваше умение «держаться» поможет вам в преодолении кризисных ситуаций, которым и будет посвящено наше сегодняшнее занятие.

БЛОК «ВСПОМНИМ ВСЁ»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии? По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

Давайте начнем наше занятие с того, что поделимся некоторыми своими историями

Упражнение «Каждый...»

Пояснение: В этом упражнении участники группы работают с вопросами, которые вызывают воспоминания или эмоциональные реакции. Это упражнение нацелено на то, чтобы увидеть многообразие жизненных ситуаций. На каждого участника оказывают влияние истории, рассказанные другими, в результате чего все участники в той или иной степени переживают эмоциональную встряску.

Для этого упражнения вам необходимо подготовить карточки с распечатанными вопросами (см. ниже). Можно дополнить своими вариантами актуальными для вашей группы, при этом все карточки должны начинаться одинаково со слов «Каждый...» или «У каждого...». Приготовьте столько карточек, чтобы каждому участнику досталось по 2-3 штуки. Не беда, если некоторые вопросы будут повторяться.

Важно отметить, что при ответе на эти вопросы, необязательно говорить правду. Во-первых, потому, что быстрый ответ - так или иначе - будет правдой. А во-вторых, чтобы не было фильтрации того, что говорить, а что нет. Если заставить подростков говорить только правду, то они будут тщательно обдумывать, что можно сказать, а что нет, так как могут до конца не доверять группе.

Инструкция: Перемешайте карточки и положите их текстом вниз на стул, поставленный в центре круга.

Возможные варианты карточек для раздачи участникам:

- У каждого есть что-то, чему он благодарен. Чему благодарен ты?
- Каждый знает, каким образом он может помешать себе сам. Как это можешь сделать ты?
- Каждый хорошо разбирается в каких-то вещах. В чем разбираешься ты?
- Каждый добился в жизни успехов. Каких успехов добился ты?
- Каждый знает, что его волнует. Что волнует тебя?
- Каждый знает, какими бы вещами он занялся, если бы имел на это время. Чем бы занялся ты?
- У каждого есть цель, которую он хотел бы реализовать в следующем месяце. Какая цель у тебя?
- У каждого есть мечта, которую он хотел бы осуществить. Какая мечта у тебя?
- Каждый что-то хочет от своего партнера по жизни. Чего хочешь ты?
- Каждому известно, чего он раньше боялся. Чего боялся ты?
- Каждый знает, чему он недостаточно доверяет. Чему не доверяешь ты?
- Каждый знает, чего ему не хватает. Чего не хватает тебе?
- Каждый в своей жизни что-то приносил в жертву. Что приносил в жертву ты?
- Каждый обладает талантами. Каким талантом обладаешь ты?
- Каждый уверен в определенных вещах. В каких вещах уверен ты?
- Каждый имеет то, что он ценит в жизни. Что ценишь ты?
- Каждый знает о том, что его отталкивает. Что отталкивает тебя?
- У каждого есть предубеждения. Какие предубеждения есть у тебя?

- У каждого есть то, о чем он не хотел бы говорить. О чем не хочешь говорить ты?
- Каждому известно, на что он может рассердиться. На что можешь рассердиться ты?
- Каждому известны правила, которые он нарушал в жизни. Какие правила нарушал ты?
- У каждого есть особенно прекрасные воспоминания детства. Какие воспоминания есть у тебя?
- Каждый слышал от своих родителей нотации. Какие нотации слышал ты?
- Каждый знает, что он ненавидит. Что ненавидишь ты?
- Каждый знает то, что он слышит от других с удовольствием. Что слышишь с удовольствием ты?
- Каждому известны те решения, которые другие принимали ради нас. Какие решения принимались ради тебя?
- Каждый знает, чего ждут от него родители. Чего ждут от тебя?
- Каждый знает то, чего он никогда не рассказывал своим родителям. Чего не рассказывал ты?
- Каждый знает, что он хотел бы контролировать. Что хотел бы контролировать ты?
- У каждого есть проекты, которые он не закончил. Какие проекты не закончил ты?
- Каждый знает то, что он никогда бы не сделал снова. Чего не сделал бы снова ты?
- Каждый знает, кого он хотел бы простить. Кого хотел бы простить ты?
- Каждый знает, что он хотел бы простить себе самому. Что хотел бы простить себе ты?
- Каждый совершал ошибки. Какие ошибки совершал ты?
- Каждый знает, что он мог бы порекомендовать другим. Что мог бы порекомендовать ты?
- Каждый знает, за что он мог бы взять на себя ответственность. За что мог бы взять ответственность ты?
- Каждый знает вопросы, от которых он уклоняется. От каких вопросов уклоняешься ты?

Сейчас вы один за другим по кругу будете отвечать на вопросы. При этом тот, кто будет отвечать, сам не подходит к стулу и не берет карточку в руки – за него это будет делать его сосед справа. Он подходит, берет любую карточку в руки и зачитывает ее. Тот, кто отвечает, должен ответить на вопрос как можно быстрее. Вы можете отвечать на вопрос правдиво, а можете выдумать что-нибудь. Главное условие - чтобы вы отвечали не задумываясь. При этом не играет роли, соответствует действительности ваш ответ или нет. Ответы не комментируем. Никаких дополнительных вопросов не задаем.

Играйте до тех пор, пока каждый участник по 2-3 раза не ответит на вопросы.

Анализ упражнения:

- Как вы себя чувствовали во время этой игры?
- Что было для вас самым важным в это время?
- Какая ситуация «зацепила» больше всего?

Цель этого упражнения - создать у вас эмоциональный настрой на сегодняшнее занятие. Когда мы слышим чужие ответы, мы сравниваем их со своими ответами. Мы вспоминаем ситуации, которые были у нас в жизни. Что-то нас цепляет больше, что-то меньше. Однако многообразие жизненных ситуаций поражает! Некоторые ситуации могут привести нас к кризису. На сегодняшнем занятии мы узнаем, какие именно.

Теория «Ситуации, ведущие к кризису»

Комментарий: Далее идет достаточно объемная информация, которую надо понимать и хорошо знать ведущему, чтобы не зачитывать эти куски.

- Так вот, давайте разберемся, что такое кризис?

Послушайте варианты ответов ребят. Подбодрите их. Не отвергайте ни одной из версий.

А после их ответов скажите свою версию.

Кризис – это личная проблема, которая оттягивает на себя все наше внимание и которая не позволяет заниматься свободно другими делами, пока эта проблема не разрешится: позитивно или негативно. Мы должны выйти из кризиса, чтобы продолжать жить с новыми силами.

Пример кризиса – несчастная любовь:

Девушка бросает молодого человека, или, наоборот, парень бросает девушку. В любом случае, когда человек не ожидает этого, он начинает сильно переживать, ему начинает казаться, что жизнь перестала иметь смысл, поэтому не стоит заниматься другими делами. Пока человек не проживет это, ему трудно учиться, веселиться, заниматься любимыми делами. В жизни как будто наступает перерыв.

Кризис всегда требует выхода. Жизнь как бы останавливается, требуя решения какой-то очень важной для нас проблемы. Все системы организма задействованы для этого решения, поэтому мы не можем выйти из кризиса без какого-либо результата - позитивного или негативного. Когда мы выходим из кризиса, мы приобретаем громадный опыт.

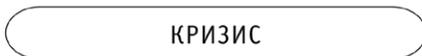
Так и с несчастной любовью: мы можем выйти из кризиса с ощущением, что «все мужчины – сволочи!» или «все женщины – стервы!», но это ничего нам не даст. А можем проанализировать ситуацию, понять, где мы ошибались, почему так произошло, и сделать выводы на будущее, чтобы потом не наступать на одни и те же грабли.

Кризис – это возможность для саморазвития, и мы можем воспользоваться ею, а можем даже не увидеть ее. Однако кризис этим и хорош, что мы получаем возможность не только научиться преодолевать трудности, но и сделать большой шаг в личностном развитии. К этому и надо стремиться! Об этом и надо помнить всегда, даже в самой сложной ситуации!

Подведите итог (запишите эти схемы на доске):

Я хочу сейчас разделить понятия:

- Есть кризис,



- а есть ситуации, которые ведут к кризису,



- а есть поведение, которое приводит к ситуациям, которые ведут к кризису.



Рассмотрим поподробнее каждый пункт.

Кризис может сопровождаться:

- желанием умереть;
- кажущейся безвыходностью ситуации;
- нежеланием никого видеть;
- ощущением глубокого одиночества;
- ощущением, что никто не сможет помочь;
- чувством покинутости.

Какие ситуации могут к этому привести?

- несчастная любовь,
- смерть близкого человека,
- изнасилование,
- ранняя нежелательная беременность,
- наркозависимость,
- заражение ВИЧ-инфекцией,
- предательство.

Бывает так, что мы попадаем в кризисные ситуации случайно, не по нашей вине. Здесь мы не можем ничего сделать. Но самое печальное, что бывают и случаи, когда мы сами виноваты в том, что загнали себя в тупик. Мы приводим себя к кризису, хотя могли его избежать. Такое наше поведение называется рискованным поведением. Если мы

научимся понимать и определять рискованные виды поведения, то мы, соответственно, научимся предотвращать и кризисные ситуации.

○ *Какое поведение можно назвать рискованным?*

Запишите на доске все, что назовут ребята и добавьте свои варианты:

незащищенный секс;

согласие попробовать, даже легкий наркотик;

употребление алкоголя;

агрессивное поведение;

хождение ночью в мини-юбке по темным улицам;

посещение ночных дискотек;

и др.

Давайте сейчас сделаем упражнение, которое в жизни поможет нам искать ресурсы для выхода из кризисных ситуаций – и в себе, и во внешнем мире.

Упражнение «Мешок идей»

Пояснение: Для этого упражнения вам понадобится специальный реквизит: мешок с различными вещами, которые встречаются в быту. Это может быть зеркальце, степлер, кисточка, пинцет, тетрадь, мячик, зубная щетка и др. Проявите фантазию! Вещей должно быть столько, сколько участников. Эти вещи кладутся в непрозрачный мешок и в процессе упражнения достаются из него. Вещи достаются как бы на ощупь, та, которая первая попала в руку.

В этом упражнении участники развивают творческое воображение. Они могут озвучивать любые «бредовые» идеи. Самое главное в этом упражнении – связать несвязанные вещи, предложить новые решения. Это упражнение учит в по-настоящему сложных ситуациях искать выход и находить его. А также упражнение помогает развивать творческое мышление, которое также очень пригодится вам в жизни.

Инструкция: Выберите первого, кто начнет упражнение. Пусть он вытянет из «мешка идей» любой предмет. После этого произнесите инструкцию:

А теперь нужно подумать, как этот предмет может помочь тебе выйти из кризисной ситуации, в которую ты попал.

И назовите одну из следующих ситуаций:

- несчастная любовь;
- предательство друга;
- длительный конфликт с родителями из-за учебы;
- ревность молодого человека/девушки;
- провал на вступительных экзаменах в вуз;
- и др.

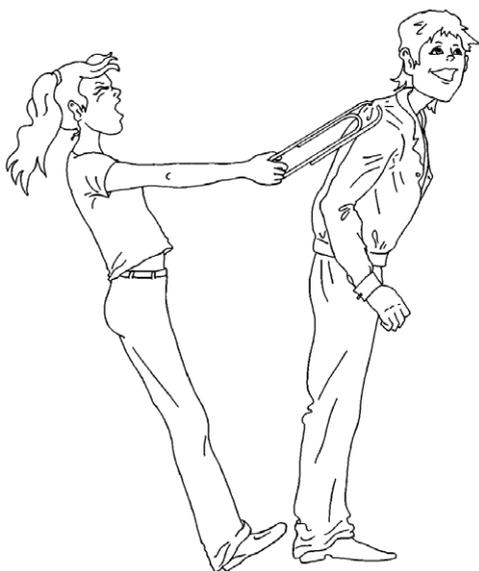
Нужно начать свободно ассоциировать, мысленно связывать то, что ты вытянул, с самой ситуацией, а потом - с тем, как это может тебе помочь выйти из кризиса. Критики, оценки быть не должно, пусть идеи, ассоциации, мысли возникают свободно, спонтанно.

Лучше, если над каждой ситуацией поработает вся группа, таким образом, появится множество свежих решений. После того, как идей больше не осталось, следующий человек вытягивает свой предмет, и упражнение повторяется.

Комментарий: Пусть группа помогает каждому человеку, но только после того, как он сам предложил первые идеи!

Анализ упражнения:

- *Какие у вас ощущения после этого упражнения?*
- *Как вам кажется, реально ли, что это все может нам как-то помочь при выходе из кризиса?*



Если будет много отрицательных ответов, например, участники будут говорить, что это нереально, напомните им историю про яблоко и Ньютона, который таким образом, «случайно» открыл закон всемирного тяготения.

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

Сегодня мы еще поговорим о том, как искать внутренние ресурсы.

А теперь перейдем к стратегиям выхода из кризисных ситуаций. Сначала сделаем упражнение.

Упражнение «Опускающийся потолок»

Пояснение: Данное упражнение позволяет погрузиться в те эмоции (хотя бы частично), которые испытывает человек, когда попадает в кризисную ситуацию. Это позволит более реально обсуждать и вопросы выхода из подобных ситуаций.

Для этого упражнения нужна веревка, чтобы сделать на полу прямоугольник 2х1,5 метра и тревожная музыка. Это упражнение-пантомима. Разложите веревку на полу.

Инструкция: *Сейчас каждый из вас должен будет побывать в одной очень необычной комнате. Стенами этой комнаты будут служить границы этой веревки. Дверь будет вот здесь (покажите, где будет дверь). Вам нужно будет показать пантомиму (без звука! это важно!) следующего содержания: «Вы входите в комнату через дверь, в комнате нет никаких вещей, вы спокойны и находитесь в умиротворенном состоянии. Ничего не предвещает беду. Но вдруг через какое-то время вы неожиданно обнаруживаете, что потолок в этой комнате начинает медленно опускаться. Вы направляетесь к выходу, но обнаруживаете, что дверь закрыта. Вы начинаете стучаться,*

кричать, звать на помощь, но никто не откликается, а потолок все продолжает опускаться. Вы в панике! Вы знаете, что потолок опустится до конца».

Вы должны проиграть эту пантомиму от начала до конца не более, чем за 1 мин. Постарайтесь отразить все эмоции, которые бы вы ощутили в данной ситуации. Звуков быть не должно. Только музыка, которую я поставлю.

Как только один человек закончит, эту же пантомиму должен проиграть следующий человек и так далее до тех пор, пока все ее не покажут. Вы можете сами выбрать очередность, в какой вы будете показывать свой вариант.

Комментарий (участникам не говорится!): Сначала сами задайте тон и покажите свою пантомиму. Для этого лучше потренироваться дома. В вашей пантомиме пусть концовка будет трагичной, т.к. если вы делаете ее позитивной, то ребята просто за вами все повторяют, и упражнение потеряет смысл. Однако при объяснении инструкции не программируйте участников, не говорите, что должно произойти в конце. Возможно, они сделают концовку счастливой – это их право.

Показывая свою пантомиму, будьте как можно более эмоциональны. Постарайтесь войти в эту ситуацию, почувствовать ее.

Во время этого упражнения ребята могут реагировать очень эмоционально и даже плакать. Это нормальная реакция. Можете поддержать их, подойдя к ним.

Анализ упражнения:

- *Удалось ли вам погрузиться в эту ситуацию?*
- *Почувствовать реально те чувства, которые человек испытывает в подобной ситуации?*
- *Что вы чувствуете сейчас, после упражнения?*
- *Чья пантомима вам понравилась больше всего?*
- *Оказавшись в кризисной ситуации, что нужно было сделать, чтобы найти выход из нее?*

На примере этого упражнения можно выделить несколько поведенческих стратегий:

- 1) *ждать, пока кризис накроет тебя окончательно, и не совершать при этом никаких действий (лечь и ждать пока потолок опустится);*

- 2) *сопротивляться обстоятельствам, которые сильнее нас (стараться остановить потолок, сопротивляться тому, что он опускается);*
- 3) *искать помощи (стучаться в дверь - авось откроется? - и звать на помощь);*
- 4) *бороться изо всех сил и найти единственный выход (биться в дверь, сломать ее в итоге и выйти на свободу - выжить!)*

Смотрите, в такой ситуации кажется, что нет спасения, но если его искать и бороться, выход найдется.

Теория «Стратегии выхода из кризисных ситуаций»

Комментарий: Далее идет теоретический материал, который ведущий должен донести до участников. Рекомендуем кратко записывать на доске основные ситуации.

Существует четыре основных стратегии поведения в кризисных ситуациях:

1) *Преобразование.*

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

2) *Приспособление.*

Мы приспособливаемся к кризису, адаптируемся к нему, спокойно ждем, что он с нами сделает. Мы как бы плывем по течению (в случае с опускающимся потолком - ложимся и ждем).

3) *Поиск защиты.*

Мы ищем защиты и помощи у других людей или у себя (становимся агрессивны).

Что же делать, если человек находится в состоянии кризиса? Как ему помочь? Ведь бесполезно ему говорить: «Успокойся!», «Все будет хорошо», «Это пустяк». Такие слова вряд ли на него подействуют.

В таких ситуациях хорошо применять некоторые формы активного слушания. Они позволяют просто слушать собеседника, показывая ему тем самым, что он не один, что мы готовы его поддержать.

- мы даем понять собеседнику, что он не один, когда просто слушаем его;
- не прерываем рассказ собеседника, пока он не «остынет»;
- применяем «ага-угу реакции» (такие фразы, как «да-да, угу, ну конечно...»);
- когда собеседник прекращает говорить, задаем уточняющие вопросы;
- главная задача – оставаться спокойным и не заразиться от собеседника его эмоциями.

Такое слушание позволяет:

- показать собеседнику, что мы его слушаем;
- дать время собеседнику успокоиться.

4) Саморазрушение.

Это алкоголизм, наркозависимость, суицид и др.

Существуют техники, которые помогают выйти из кризисной ситуации. Одна из таких техник называется Аутотренинг. Она доступна каждому человеку. Аутотренинг можно активно использовать, когда вы ощущаете себя одиноким и неспособным выйти из кризиса, когда вы думаете, что у вас нет сил и нет рядом людей, которые бы вас поддержали...

Попробуйте в эти минуты остаться с собой наедине, включите спокойную музыку, и вы обязательно отыщите внутренние ресурсы, которые помогут вам справиться с этой ситуацией.

Давайте попробуем сейчас ощутить на себе действие этой техники.

Упражнение «Аутотренинг»

Пояснение: Включите спокойную музыку. Настройте ребят на серьезный лад, попросите их ничего не говорить во время этого упражнения. Скажите, что если кого-то не затронет это упражнение, не нужно портить его для остальных участников. Просто пусть посидят тихо до конца упражнения. Объясните: для того, чтобы проникнуться этим упражнением, надо внимательно слушать голос ведущего и делать то, что он говорит.

Ведущий должен заранее потренироваться в чтении текста, чтобы на самом занятии не запинаться и не торопиться!

Инструкция: *Пожалуйста, сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза.*

Далее ведущий говорит под медитативную музыку размеренным, спокойным голосом. Не торопитесь! Делайте паузы между предложениями (где-то секунд 5-10).

Дышите ровно! Расслабьтесь! Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно и глубоко. Вы ощущаете приятное тепло в вашем теле. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее... Дышите ровно и глубоко... Вдох... Выдох... Вдох... Выдох... Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы как будто парите в воздухе. Вы ощущаете невероятную легкость. Такую легкость, что вот-вот полетите... Перед вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни... Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с вами за последнее время... Вы видите ситуации, с которыми вы когда-то с успехом справились... Зарядитесь от них силой и уверенностью, энергией и бодростью... Почувствуйте уверенность в себе! Найдите место этой силе в вашем теле... Это ваш неисчерпаемый запас! Когда вам будет плохо, вы сможете обратиться к нему, и он вам поможет... Почувствуйте, как вы сильны! Насладитесь этим ощущением... Вы как будто стоите на высокой-высокой скале, и весь мир принадлежит вам! (дайте ребятам секунд 20-30) Это очень приятное ощущение!

Теперь представьте себе по очереди каждого из нас. Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех... И как только я произнесу слово «три», вы откроете глаза и будете ощущать себя свежим и бодрым, способным справиться с любыми невзгодами... Раз, два, три...

Анализ упражнения:

- *Поделитесь своими ощущениями, чувствами от упражнения?*
- *Удалось ли следовать за моим голосом?*
- *Кому понравилось?*
- *А кого «не зацепило»?*

Аутотренинг – это специфическая техника, и она действительно может подходить не всем. Однако мы привыкли разговаривать как бы сами с собой, когда находимся наедине. И в кризисных ситуациях этот голос может стать нашим единственным помощником.

К аутотренингу необходимо привыкнуть. Его можно проводить и индивидуально, говоря себе, что «вы обязательно справитесь, обязательно найдете решение, выход из трудной жизненной ситуации». Подбадривайте себя. Ведь вы действительно в силах изменить любую ситуацию!

Завершите занятие традиционными блоками:

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

Я буду считать, что сегодняшнее занятие прошло успешно, если вы запомните для себя одну-единственную вещь:

Человек - очень сильное существо! Мы с вами способны преодолеть все жизненные невзгоды, которые на нас свалятся! Главное - пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше! У вас есть внутренние силы, а еще есть люди, которые готовы нам помочь.

Ищите! Боритесь! И удачи вам!

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**



Мое мнение

Задачи тренинга:

- 1) Рассказать участникам о способах эффективной аргументации и том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно.
- 2) Сформировать у подростков активную позицию по отношению к собственной жизни.
- 3) Отработать навык эффективной аргументации и другие способы доказательства своей точки зрения.

Необходимый материал:

1. Секундомер
2. Мячик для большого тенниса или подобный
3. Колбочки темные из-под фотопленки – 3 шт.
4. Наборы цветных карандашей или фломастеров (важно сделать наборы для занятия такими, чтобы в наборе не было двух карандашей или фломастеров одного цвета). Количество наборов равно половине количества участников группы.

План занятия

Время

Примечания

Вводное слово ведущего. 5 мин

Разминка

Упр. «За одну секунду!» или упр. «Таможня и контрабандист» 1 0 - 1 5 мин Проводиться одно из упражнений. Причину смотрите в тексте.

Блок «Вспомним все»

Что было на предыдущем занятии? 5 мин

Основная часть занятия

Упр. «Варежки» 20 мин См. Приложение

Упражнение-демонстрация «Колбочки» 15 мин Подготовить заранее 2 колбочки из-под фотопленки.

Упр. «Две позиции» 15 мин

Перерыв

Теория «Правила аргументации» 10 мин

Упр. «За - Против» 15 мин

Напечатать (или написать) заранее темы на отдельных листочках.

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше? 5-10 минут

Если осталось мало времени и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу).

Итоговый вывод:

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Всем привет! Как ваше настроение?

Что вы ждете от сегодняшнего занятия? Как вам кажется, что сегодня будет?

Все ваши мнения мне очень интересны.

Ответы участников.

И знаете, даже если вы не угадали, я благодарю, что вы выразили свое мнение. Это очень важно делать. А знаете почему?

Об этом мы и поговорим на сегодняшнем занятии. Оно называется «Мое мнение»

Упражнение-разминка «За одну секунду!»

Пояснение: Внимание! Это одноразовое упражнение. Если его уже кто-то делал в группе, то интерес к нему пропадает. Поэтому предупредите участников, что если кто-то вспомнит инструкцию, то пусть сразу подойдет к ведущему и тихо расскажет смысл упражнения. Если участник действительно знает суть, то надо сказать, чтобы он не гово-

рил ответ всем остальным участникам. При этом он может продолжать участвовать, а вы скажите всем: «Все нормально, была ложная тревога, будем продолжать». Если это упражнение провести невозможно, то переходите к альтернативному (см. ниже).

Для упражнения вам понадобится теннисный мячик и секундомер. Участники стоят в кругу. При этом до определенного момента ведущий участвует тоже. Временные отрезки рассчитаны на группу участников примерно из 10 чел. Если в группе больше участников, время можно немного увеличить, а если меньше - уменьшить.

Инструкция:

- 1) *Сейчас я пушу мячик по кругу, вы его потрогайте и передайте дальше.* Пустите мяч по кругу и незаметно включите секундомер. Когда мяч вернется к вам, скажите: *Отлично, вы сделали это за (...столько-то ...) секунд.*
- 2) *А как вы думаете, можно ли передать это мяч за 10 секунд?* Теперь вы можете включить секундомер в открытую. *Молодцы! Хорошо.*
- 3) *Вы знаете, мне рассказывали, что такая же по численности группа смогла передать мяч последовательно за 5 секунд. А вы? Скорее всего, группа справится и с этим заданием. Можно давать несколько попыток с этого момента и далее.*
- 4) *Дело в том, что я знаю, что некоторые передавали это мяч еще быстрее – за 3 сек. Да, да, за 3 секунды. Еще раз напоминаю 2 правила. Во-первых, надо, чтобы этот мяч коснулся каждого из вас последовательно, т.е. нельзя, чтобы одновременно было 2 и более касаний. И, во-вторых, еще очень важно, чтобы эти касания были очевидны, т.е. видны, чтобы нельзя было усомниться в том, было касание или не было. Должен быть явный факт. Понятно?* С этого момента ведущий может уйти из круга и занять позицию наблюдателя с секундомером.

Как только будете готовы, скажите, чтобы я смог зафиксировать время.

Группа пытается найти способ, как можно быстро передать мячик. Пытается ускорить уже опробованный способ, но не получается. Иногда участники говорят, что это невозможно. Подзадорьте ребят, сказав, группа из 25 человек смогла это сделать за 3 секунды. Возможно, эти слова подействуют, и группа сможет передать мячик за 3 секунды. Они рады и довольны!

Молодцы! Теперь я вижу, что вы настоящая команда.

5) Ну а раз это так, то это надо отметить призом. А приз будет таков: сделать это уже за 1,5 сек., а может и за 1 (на усмотрение ведущего). Тут со стороны участников начинается «бунт». Группа начнет возражать, что это невозможно! Но вы спокойно говорите, что это возможно и вы видели это своими глазами.

Дайте им опять 5 минут. А через 3 минуты, если группа так и не нашла решения этой задачи, скажите: *Смотрите. Вы все время пытаетесь усовершенствовать какой-то старый способ. Я вам задам вопрос: что перспективнее - технология или изобретение?* Группа задумывается. Отвечает. Независимо от их ответа скажите: *Технология только усовершенствует процесс, а изобретения создают новый способ или новый процесс. Изобретение – это резкий скачок, а технология - плавный.*

Вот вам явный пример – компьютер. Производители придумали новый процессор – это изобретение, а потом плавно увеличивают его внутреннюю частоту – это технология. У любой технологии есть предел, а у изобретений предела нет. Ну, как вам?

После этого группа опять думает. И правильная или почти правильная идея появится. У них получится. И если они сделают это даже за чуть большее время, чем 1,5 или 1 сек., то не обязательно говорить группе об этом. Их ликование важнее.

После того, как они сделали: *Поздравляю вас. Вы справились. Молодцы! Вы, и правда, настоящая команда. Давайте поаплодируем всем нам. ... А теперь сядем в круг.*

Дополнительное пояснение: Ваша задача как ведущего - сделать так, чтобы группа справилась с заданием. Поэтому подбадривайте их, говорите, что они смогут. На первом этапе участники будут «тормозить», они будут высказывать разные мнения, а пробовать не будут. Незаметно для них скажите: *Попробуйте сделать так, как говорит Маша. Если вы не будете пробовать, вы не узнаете, верно она говорит или нет.*

Правильный ответ на момент написания этого упражнения таков: Группа должна пустить мяч по небольшой **наклонной** плоскости, мячик покатится. Саму плоскость ребята должны составить из своих указа-

тельных пальчиков: пальчик одного человека прислоняется к пальчику другого человека, к ним прислоняется третий и т.д. Для ровности можно использовать, например, линейку. Для удобства ребята должны встать напротив друг друга, разделившись на две команды (пальчик человека с правой стороны прислоняется к пальчику человека с левой стороны и т.д.). Чтобы мячик не упал, пока катится, ребята, которые строят плоскость, должны выпрямить большой палец так, чтобы он находился под прямым углом к их указательному пальцу и смотрел вверх. Это похоже на то, как в детстве мы изображали пистолет.

Таким образом, создастся туннель, где указательные пальцы будут выступать в качестве пола, по которому катится мяч, а большие пальцы – в качестве стенок, которые не будут позволять ему упасть. При этом в построении плоскости два человека не принимают участия: один, который пускает мяч, и второй, который его ловит. Так мячик прокатывается меньше, чем за 1 секунду (зависит от количества участников).

Комментарий: Вы не должны добиваться, чтобы участники в точности повторили этот способ. Если у них получилось, не нарушая правил, передать мячик за 1 секунду каким-то другим способом, значит, они уже справились. Просто потом расскажите им о своем способе. Очень часто ребята образуют наклонную плоскость из своих ладоней, и мячик катиться тоже меньше, чем 1 секунду. Скажите потом, что они все сделали правильно, только в вашем варианте наклонную плоскость строят из пальцев.

Анализ упражнения:

- *Какие у вас впечатления?*
- *Вы довольны тем, как выполнили это упражнение?*
- *Слушали ли вы друг друга?*
- *Все ли мнения были услышаны и проверены?*
- *Как вы думаете, чему учит это упражнение?*

*Это упражнение и сложное, и легкое одновременно. Но самое главное, что оно, как вы сами заметили, показывает нам, что надо быть внимательным к каждому участнику. Потому что **каждый может предложить выход** из трудной ситуации. Но при этом оно еще учит каждого **настаивать на своей позиции**. Хочь также сказать, что*

очень важно **подходить** к решению задач **нестандартно**, потому что в этом проявляется ваша индивидуальность и неповторимость - и групповая, и личная.

Комментарий: Далее описано альтернативное упражнение (его не следует проводить на этом занятии, если вы уже провели упражнение «За 1 секунду!»):

Упражнение «Таможня и контрабандист»

Пояснение: Группа делится на 2 команды. Команды становятся напротив друг друга. Участники каждой команды становятся в линейку, плечом к плечу. Образуется своеобразный коридор. Первым людям из команд дается по карандашу или ручке.



Инструкция: По моей команде вы начнете за своими спинами передавать карандаш друг другу так, чтобы другая команда не видела: от первого человека в вашей команде - к последнему и назад, до тех пор, пока я не скажу: «Стоп!». Таким образом, карандаш окажется у какого-то одного человека. Понятно? Итак, начали!

После того, как карандаш оказался у кого-то одного, начните опрос каждого участника. Пусть каждый участник команды № 1 выскажет свое мнение: у кого находится карандаш в команде № 2. Почему? Каждый должен найти 3 аргумента относительно своей точки зрения. Например, один из участников команды № 1 говорит про команду № 2: «Я думаю, что карандаш у Сережи»:

- 1) Сережа дергался в момент команды «Стоп».
- 2) Он покраснел.

3) Сережа загадочно улыбается, скорее всего, он держит карандаш.

После того, как все из команды № 1 выскажутся, команда № 2 показывает, у кого карандаш. После этого каждый член из команды № 2 также начинает высказывать свое мнение (подтверждая его тремя аргументами) относительно того, у кого из команды № 1 находится карандаш. Так можно поиграть несколько раундов, в конце подводится итог, какая команда лучше распознала, у кого карандаш.

Анализ упражнения:

- Как вы определяли, у кого карандаш?
- Трудно ли было выразить свое мнение? Почему?

Умение выразить свое мнение очень важно, даже если вам кажется, что у вас его нет. Оно есть всегда, просто надо понять, какая позиция вам ближе, нужно быть внимательнее к себе и своим ощущениям.

БЛОК «ВСПОМНИМ ВСЕ»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии. По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

Упражнение «Варежки»

Пояснение: Разбейте группу на пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий должен принять участие в упражнении. Для каждой пары приготовьте один лист из Приложения и один набор цветных карандашей или фломастеров. Важно, чтобы в наборе не было двух карандашей или фломастеров одного цвета. Каждая пара должна сесть за парту (или стол). Необходимый реквизит должен лежать перед ними.

Инструкция: Сейчас вам предстоит раскрасить варежки, причем с одним условием: вы можете раскрашивать только свою, ближнюю к вам варежку. Варежку вашего партнера вы раскрашивать не можете.

Ваша задача – сделать так, чтобы варежки получились **ОДИНАКОВЫЕ** и **КРАСИВЫЕ**.

Например, представьте, что ваш партнер взял красный карандаш и нарисовал посередине варежки цветок. Это значит, что на этом же месте и таким же цветом и вы тоже должны нарисовать цветок, но уже на своей варежке. Вы, в свою очередь, имеете право рисовать на свободном месте свой элемент, а ваш партнер обязан его повторить на своей варежке.



Все понятно? Давайте начнем. Включите фоновую музыку на время раскрашивания.

Комментарий: Ведущему не надо специально говорить участникам, могут ли они разговаривать в процессе рисования. Но если такой вопрос будет задан, вы можете сказать, что главное – не мешать остальным.

Анализ упражнения: После работы все рассаживаются по парам в круг со своими «варежками», и каждая пара должна представить свои «варежки» группе.

Ведущий каждой паре задает вопросы:

- Вы сначала договорились, что будете рисовать, или спонтанно рисовали то, что получалось?
- Вы общались в процессе рисования?
- Чья была задумка?
- Где чей элемент на варежках?
- Чьих элементов больше?

Когда все пары представят свои работы, попросите каждого участника выбрать, чьи варежки оказались самыми красивыми. А далее пусть каждый назовет лучший рисунок. Для фиксации и подсчета результатов вы можете использовать доску и таким образом определите победителей, поаплодируйте им.

После этого упражнения самое важное – это подвести итог. *Это упражнение определяло вашу активность-пассивность, вашу инициативу или ее отсутствие. Сейчас каждый для себя может ответить на вопрос: «Насколько активную позицию я занимаю в жизни?». Кто начинал рисование элементов в варежке, чьих элементов больше – те более активны и инициативны. Остальные предпочитают более пассивную позицию, им легче быть зависимым от кого-то.*

Спросите: *Кем легче быть - свободным или зависимым?*

Вы услышите разные мнения, поблагодарите каждого за ответ, но правильным ответом будет то, что свободным, активным человеком быть труднее, т.к. такой человек должен нести ответственность и отвечать за свои поступки и слова. Зависимые плывут по течению, что им сказали, то они и делают. Это очень опасная позиция человека-жертвы. Таких людей легче под себя подмять и манипулировать ими.

Комментарий: Постарайтесь вдохновить и замотивировать участников на активную позицию по отношению к своей жизни, им не должно быть все равно, что происходит и может произойти с их жизнью дальше.

Если вы чувствуете, что у участников есть настрой на серьезный разговор, то поговорите с ними, задав следующие вопросы: где их может застать беда, где нужно проявить свой характер и активность, чтобы не попасть в беду. Можно вспомнить 2 старых анекдота.

Первый.

Звучит объявление на многолюдной площади: «Завтра в это же время всем приказано явиться сюда же. Вас всех будут вешать». Голос из толпы: «Скажите, пожалуйста, а веревку с собой приносить?».

И второй анекдот со сходным сюжетом.

Объявление группе людей: «Сейчас мы вас будем расстреливать». Голос из толпы: «А я не хочу!». – «Не хочешь – не будем. Отойди и не мешай работать».

Вот вам иллюстрация двух жизненных позиций в критической ситуации.

На сегодняшнем занятии мы с вами будем учиться высказывать свое мнение и доказывать свою точку зрения, отстаивать свои интересы и не попадать под чужое влияние.

Давайте начнем с небольшого упражнения-демонстрации.

Упражнение-демонстрация «Колбочки»

Пояснение: Необходимый реквизит к этому упражнению - две непрозрачные колбочки из-под фотопленки, в одной из которых лежит бумажка. Колбочки закрыты, и никто не знает, в какой из них находится бумажка. Бумажка кладется в колбочку таким образом, чтобы она не двигалась в ней, и при тряске колбы не издавала никаких звуков. На бумажку можно поставить какой-либо знак (например, крестик), только важно, чтобы его можно было видеть, не вынимая эту бумажку. Перед началом упражнения выбираются 2 добровольца, каждому из которых дается по одной колбочке (ведущий может раздать колбочки в случайном порядке или знать, у кого какая).

Инструкция: *Сейчас наши добровольцы по моему сигналу заглянут в свою колбочку и поймут, есть ли у них бумажка или нет. Но они будут молчать об этом, так как задача каждого из них - доказать, что именно у него находится бумажка. Мы же с вами будем слушать их, задавать наводящие вопросы, и, в конце концов, должны определить, в чьей же все-таки колбочке находится бумажка. Наша задача - не ошибиться. Задача добровольцев – убедить как можно большее количество участников.*

- 1) Как только добровольцы заглянули в свои колбочки и не успели еще сказать ни слова, ведущий может задать вопрос оставшейся группе: *Как вам кажется, у кого бумажка?* Попросите каждого из группы выразить свое мнение, тем самым вы обращаете внимание группы на то, что по мимике и жестам, по эмоциональной реакции уже можно что-то понять о человеке. Вы учите ребят быть наблюдательными.

- 2) Далее попросите добровольцев произнести монологи (пусть они вспомнят предвыборную речь депутатов), в которых они должны убедить всех, что именно у него бумажка. Спросите, кто из них хотел бы быть первым. Скорее всего, их речь будет скупа, и они ограничатся только тем, что скажут: «Ну что сказать? Бумажка у меня!» (конечно же, особо активные участники могут произнести красивые монологи).
- 3) После какой бы то ни было речи попросите оставшуюся группу начать задавать вопросы, замотивируйте их тем, что им важно понять, у кого же все-таки бумажка и уличить кого-то в нечестности. Вы можете столкнуться с такой ситуацией, что ребята не будут знать, какие вопросы задавать, тогда вы можете им помочь и начать спрашивать (только не задавайте сразу всех вопросов, спросите сначала что-то одно, а потом опять обратитесь к группе, пусть они тоже что-то спросят). Вопросы могут быть, например, такими (пусть на ваши вопросы отвечают оба добровольца):

- *Какого цвета твоя бумажка? (ведущий «для красоты» упражнения может положить заранее в колбочку бумажку какого-нибудь нестандартного цвета: розовую или зеленую)*
- *Василий (имя добровольца), скажи, ты врешь? или Вася, вот мне кажется, что ты врешь, это так?*
- *Почему бумажка не шуршит, когда ты трясешь колбочку?*
- *Как она там лежит?*
- *На бумажке что-нибудь нарисовано?*

Важно! Надо контролировать, чтобы группа не просила добровольцев поклясться или дать честное слово (т.к., скорее всего, после этого сразу станет ясно, у кого бумажка, особенно если колбочка без бумажки досталась очень честному и справедливому человеку).

- 4) Когда вопросы иссякнут, попросите группу проголосовать: «У кого бумажка?» (проще всего это сделать поднятием руки). Обратите внимание на то, чтобы **каждый** сделал свой выбор! Только после этого добровольцы могут открыть свои колбочки и показать, у кого была бумажка. После этого приступайте к обсуждению (см. Анализ упражнения).

После обсуждения можно и даже хорошо бы повторить попытку и выбрать новых добровольцев (но не делайте этого больше 3-х раз).

Варианты проведения:

- Для вторых добровольцев сформулируйте новое задание: пусть у каждого в колбочке будет бумажка, только у одного на ней будет что-то нарисовано (написано), а у другого – нет (соответственно, это они и должны доказывать). При открытии колбочки это должно быть понятно сразу, чтобы добровольцы не доставали бумажку, скажите им об этом. Эти бумажки ведущему тоже следует заготовить заранее и никому не показывать.
- Можно выбрать трех добровольцев и поманипулировать с колбочками, как вам захочется. Главное - чтобы была интрига и было интересно.
- Можно менять только одного добровольца, который проиграл, оставив победителя и выбрав нового.

Анализ каждого раунда:

- Подведите итог, назовите имя победителя.
- Кто им оказался: честный или нет?
- Сравните результаты первого голосования (когда добровольцы только открыли колбочки и не успели ничего сказать) и второго - итогового.
- Потом задайте вопрос группе, которая угадала: **Как вы это поняли? По каким признакам вы определили, что бумажка у него?**
- Лучше записать на доске те признаки, которые склонили людей к выбору того или иного человека.
- Потом следует вопрос группе, которая не угадала: *Почему вы поверили этому человеку? Что он сделал, сказал такого, что вы ему поверили?*

После всего упражнения, когда уже добровольцами была не одна пара, подведите итог:

У этого упражнения, помимо основной цели - научиться доказывать свою точку зрения, отстаивать свое мнение, есть еще и скрытая цель - посмотреть, легко ли нас обмануть, поддаемся ли мы на про-

вокацию, умеем ли мы отличить честного человека от нечестного. А это очень важное умение. Когда сейчас вы будете себя оценивать, обратите внимание, прежде всего, не на то, угадали вы или нет, а на то, сколько вопросов вы задали человеку, чтобы определить это, насколько вы действительно хотели прояснить истину для себя, насколько вы были заинтересованы и активны. Ведь очень много бед случается как раз из-за нашей пассивной позиции, из-за этого нас бывает легко обмануть. Часто мы боимся или попросту не хотим задавать вопросов, чтобы не показаться «чайниками».

Обсудите:

- Были ли у вас случаи, когда вы побоялись задать вопрос, а теперь жалеете? Поощрите и подбодрите тех, кто поделился своими ситуациями.

Обратитесь к доске, где написаны признаки, которые склонили людей к выбору того или иного человека. Прочитайте их еще раз и перейдите к следующему упражнению.

Упражнение «Две позиции»

Пояснение: Это упражнение оживляет группу. Разделите группу на 2 команды, ничего страшного, если в одной команде будет на одного человека больше. Каждой из команд раздайте по листу А4 и ручке.

Инструкция: Как известно, во время спора обычно существуют две точки зрения, часто противоположные друг другу. Сейчас вы (обращаемся к командам) будете отстаивать противоположные точки зрения, но будете вы это делать на очень смешном примере, т.к. обычно по этому поводу никто не спорит. Так вот, первая команда будет доказывать, что красный цвет лучше зеленого, а вторая - что зеленый цвет лучше красного. Понятно?

Далее методом жребия команды выбирают себе цвет.

Комментарий: Такая «странная» тема спора выбирается специально, чтобы, не затрагивая принципиальных позиций друг друга, участники потренировались в навыках аргументации.

- I. Сначала, я попрошу вас в своей группе написать на листе 10 аргументов в пользу своей позиции. Напоминаю, что вы должны писать только ЗА свой цвет, а не говорить, чем плох другой. И только после этого мы начнем вторую часть упражнения, в которой будем спорить и высказывать наши аргументы. Можете вспомнить предыдущее упражнение и то, что записано на доске. Возможно, это вам поможет. Пока ребята пишут, включите музыку, чтобы команды не слышали друг друга. Когда последняя команда написала 10 аргументов, можно начинать вторую часть упражнения.
- II. Посадите команды друг напротив друга, например, в полукруг. Сами сядьте между ними и скажите, что вы судья и будете принимать или отвергать аргументы (см. ниже подсказки для судьи).

Сейчас вы будете по очереди называть по одному аргументу из своего списка: сначала один аргумент от команды «красных», потом один аргумент от команды «зеленых», потом опять «красные», потом «зеленые» и т.д. Как только аргументы на вашем листе закончатся, нужно будет быстро придумать еще аргументы. Которая из команд не сможет назвать свой аргумент, та и проиграла.

Комментарий: Здесь процедура напоминает шахматную партию. Кстати, при желании можно реализовать и этот сценарий, даже с шахматными часами.

Обычно ребята не сдаются. Если они не могут быстро придумать аргумент, дайте им время подумать, считайте вслух до 10, но медленно-медленно. Если никто не сдается, упражнение лучше закончить минут через 10, на том этапе, когда «зеленые» приведут какой-то свой аргумент. Объявите: *Вы все молодцы, и я вижу, что вы можете очень долго придумывать аргументы, так что силой своей власти я объявляю, что победила дружба! Это всех устраивает.*

На самом деле, важной целью этого упражнения является то, чтобы участники в условиях ограниченного времени **научились формулировать аргументы в пользу своей позиции.**

Материалы для Судьи (знать наизусть): вы, как судья, НЕ ДОЛЖНЫ принимать аргументы:

1. Против чужой точки зрения:

Например, «зеленые» в пользу своего цвета говорят: «Красный цвет – это кровь. Когда проливается кровь – это плохо! Поэтому зеленый цвет лучше!»

Или «красные» говорят: «Тоска - зеленая! Зеленый - это такой мерзкий цвет. Красный цвет лучше!».

Принимайте аргументы только ЗА свою точку зрения!

2. Субъективные, которые легко можно изменить.

Например, «Посмотрите на нашего ведущего, он в красной кофте, значит красный цвет – лучше!», или «Я люблю зеленый цвет, потому что он мне идет», или «Шторы в этом кабинете зеленые, значит, этот цвет лучше».

3. Связанные с цветовыми символами других стран.

Например, «Во флаге Бразилии есть зеленый цвет», Или «Болиды Феррари в Формуле 1 - красные». Скажите: «Нам бы со своей страной разобраться, а вы за рубеж лезете». Если вы допустите подобные аргументы, вам придется много выслушать про флаги разных стран, костюмы, машины, традиции (к тому же, может так получиться, что вы многое из сказанного не будете знать достоверно, и вам придется принимать аргументы как бы вслепую).

А вот эти аргументы вы принять можете:

Красный

Красная книга

Красная площадь

Красна девица

Красный крест

Красный уголок

Цвет любви

Зеленый

Партия «зеленых»

Зеленый свет светофора – «путь открыт»

Цвет надежды

Цвет природы

Трава и листья зеленые

«Зеленка» – лекарство, которое убивает вредных бактерий

Невозможно привести здесь все аргументы, поэтому вы, как судья, вправе решить, какой аргумент вы принимаете, а какой - нет, но будьте в своих требованиях последовательны и справедливы к обеим командам.

Анализ упражнения:

- Сложно ли было придумывать аргументы, когда время ограничено?
- Кто вам показался асом аргументации?

Это упражнение учит нас также не создавать конфликтные ситуации. Ведь любой человек, который имеет свою точку зрения, будет ее защищать и не согласится с вами, если вы - против него и рушите его убеждения. Но если вы не трогаете убеждения другого, то у вас появляется шанс, что вас выслушают до конца и могут воспринять ваши убеждения как альтернативные, которые тоже имеют право на существование.

В конце обсуждения подведите итог: еще раз напомните про то, что аргументы должны быть ЗА свою точку зрения, а не ПРОТИВ чужой.

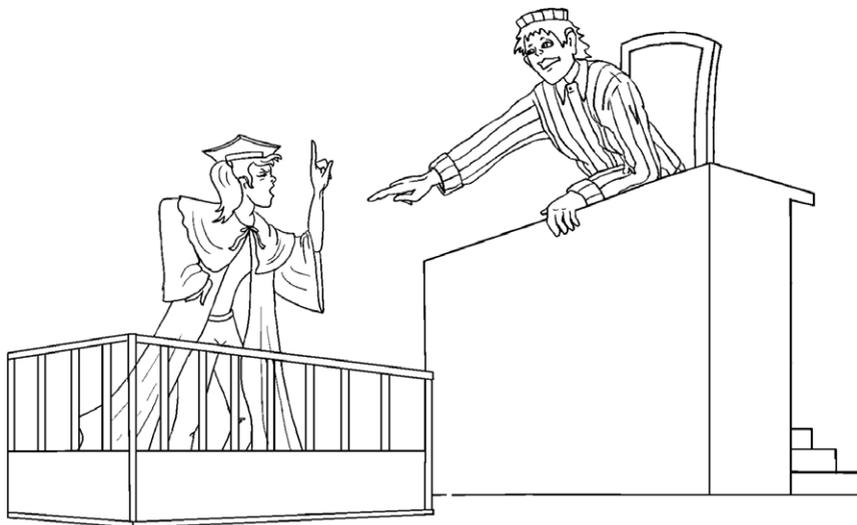
А теперь давайте познакомимся с правилами аргументации

Теория: Правила аргументации

Главное правило вы уже знаете: аргументы необходимо приводить ЗА свою точку зрения, а не ПРОТИВ чужой. Иначе это настраивает собеседника против вас, и он начинает доказывать, что он прав, не замечая вообще ваших, возможно, разумных доводов. Он перестает вас слышать. Агрессия порождает ответную агрессию. Высший пилотаж – это когда вы и ваш собеседник начинаете видеть плюсы и минусы его и своей точек зрения.

Чтобы вы были более убедительными, пользуйтесь следующими правилами:

Далее текст необходимо (кратко) написать на доске и озвучить:



- Чем больше деталей в вашей аргументации, тем больше вам верят и склонны принять решение в вашу пользу;
- Ваши аргументы должны быть доступны для другого;
- Вы должны показать «выгоду» вашего решения для другого;
- Используйте примеры в вашей аргументации;
- Сравните (используйте конкретные и образные сравнения) и приводите метафоры (Например, «Поцеловать курящую девушку – все равно что облизать пепельницу» - это сравнение А.П. Чехова очень уместно в ситуации, если вы убеждаете подругу бросить курить);
- Вовлекайте собеседника в свои аргументы, давайте ему почувствовать все на себе, используйте фразы: «Войди в мое положение», «Ты ведь понимаешь меня!»;
- Резюмируйте, подводите итоги, показывайте, с чем ваш собеседник уже согласился (не говорите о том, с чем он не согласен);
- Используйте схематические рисунки;
- Будьте последовательным в своих рассуждениях;
- Используйте правило «последнего козыря». Оставляйте напоследок такой аргумент, который точно склонит вашего собеседника на вашу сторону... (Конечно, довод типа: «А если не согласишься – получишь в нос» здесь не подходит. Ищите другие аргументы!).

А теперь, зная правила аргументации, давайте закрепим полученный материал необычным упражнением. Нам так редко удастся вставать на чужую точку зрения, нам тяжело увидеть ситуацию чужими глазами, а это так важно, когда человек, например, попал в беду и нуждается в нашей помощи. Нам тяжело понять людей. Попробуем поучиться этому при помощи следующего упражнения.

Упражнение «За -Против»

Пояснение: Это упражнение, помимо названной цели, еще позволяет более детально разобраться в вопросах, которые будут представлены в споре. Выберите двух добровольцев, пусть это будут активные люди группы.

Инструкция: (добровольцам) *Сейчас вам предстоит вступить в спор друг с другом, а тему спора определяю я. Вы будете сидеть на стульях друг напротив друга, и каждый из вас будет отстаивать свою точку зрения. Однако по моему хлопку вы должны встать со своих стульев, поменяться местами, и, что еще более интересно, поменяться своими точками зрения и продолжить разговор-спор, уже отстаивая противоположную позицию. Короче, позицией обладает ваш стул, на котором вы сидите. И как только вы пересаживаетесь, вы сразу приобретаете новую позицию. Далее по следующему хлопку – вы опять пересаживаетесь и так далее. Так я могу хлопать несколько раз и по каждому хлопку вы должны меняться местами и точкой зрения, продолжая свой спор. Все ясно? Вот вам тема... (ведущий дает напечатанные или написанные на отдельных листочках темы и отдельно озвучивает их для остальных участников-зрителей)... Тема понятна? Тогда начали...*

Вся остальная группа просто за ними наблюдает.

Комментарий: Ведущий при подготовке к этому занятию может придумать свои темы с двумя противоположными позициями, которые относятся к здоровому образу жизни и обыграть их в этом упражнении. А после демонстрации вы сможете обсудить актуальные проблемы со всей группой. Можно провести несколько раундов, если позволяет время.

Примеры тем:

Первая позиция	Вторая позиция
1а. Лучше быть активным по жизни!	1б. Лучше не высовываться, недаром есть поговорка: «Моя хата с краю».
2а. Если мне нравятся гамбургеры и кока-кола, значит, они для меня полезны.	2б. Не все то золото, что блестит, не всякая еда, которая нам кажется вкусной, полезна.
3а. Следует заниматься спортом.	3б. Спорт мне не нужен, я и так загружен(а) выше головы.
4а. Я никогда не заражусь ВИЧ.	4б. Опасность заражения есть всегда. И об этом следует помнить.

Анализ упражнения: (вопросы к добровольцам)

- Сложно ли было менять позицию?
- Какую позицию было легче отстаивать? Почему?

С группой обсудите тему спора. Что они думают относительно этой темы?

С помощью этого необычного упражнения-игры можно научиться понимать друг друга, т.к. отстаивая разные точки зрения, вы лучше вникаете в каждую. Начинаете понимать, что в каждой позиции есть своя истина, а разница между ними только в том, что люди либо с разных сторон смотрят на проблему, либо не обладают полной информацией о проблеме. Есть такая древняя притча о слепых и слоне: однажды трех слепых подвели к слону и спросили их, что это такое. Первый схватил слона за ногу, подумал и сказал, что это столб. Второй взял слона за хобот и ответил, что ему дали змею. А третьему досталось слоновье ухо, и он решил, что перед ним – пальмовый лист.

Отсюда вывод – собирайте информацию, будьте наблюдательными и тогда вам будет проще разобраться в и себе, и в ситуации. А еще, возможно, вы сумеете помочь другим.

Завершите занятие традиционными блоками.

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10
мин

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

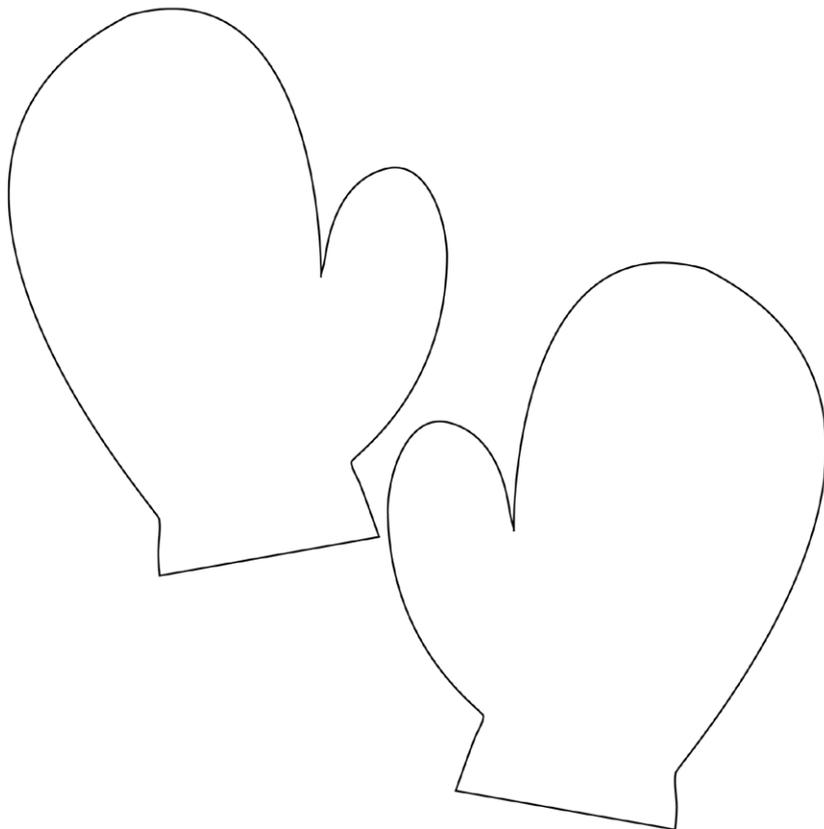
Чтобы стать индивидуальностью, личностью, важно иметь свое мнение, иначе это мнение вам навяжут другие. Чем мы менее информированы и самостоятельны, тем легче нами манипулировать. Мы часто делаем что-то не потому, что мы этого хотим, а потому, что все так делают. Мы пьем и едим то, что навязывает нам реклама, мы начинаем курить, потому что в нашей компании все так делают. Мы сами отказываем себе в праве на собственное мнение, в праве на выбор. Давайте выбирать то, что хотим мы сами, а не слепо следовать тому, что навязывают другие.

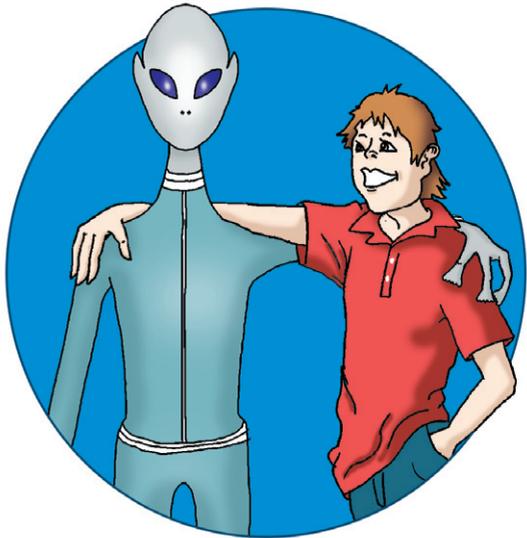
И еще: отстаивая собственное мнение, давайте уважать мнение других, т.к., возможно, они обладают большей информацией, чем вы, и у них есть чему поучиться. А завершу я сегодняшний тренинг цитатой из Вольтера: “Я не разделяю Вашего мнения, но я готов отдать жизнь за Ваше право высказывать его”.

Традиционное прощание «Мы ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

Приложение к упражнению «Варежки»





Толерантность

Задачи тренинга:

- 1) Познакомить участников тренинга с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются.
- 2) Способствовать формированию навыков толерантного поведения.
- 3) Научить применять поддержку на практике.

Необходимый материал:

1. Доска.
2. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях).
3. Безопасные булавки для закрепления карточек на одежде по количеству участников

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова.	1-2 мин	
Разминка		
Упр. «Поздороваться разными частями тела»	5 мин	
Блок «Вспомним все»		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
Основная часть занятия		
Введение в тему.	10 мин	
Упр. «Ночевка»	20 мин	Заранее приготовить карточки
Теория: поддержка и позиция «красного карандаша»	2 мин	
Упр. «Критика и поддержка»	10 мин	Заранее приготовить карточки

Перерыв

Виды поддержки	20 мин.	Распечатать таблицу из Приложения №1 для всех участников
Упр. «Поддержка»	20 мин.	Распечатать Приложение № 2 – в 1 экз.
Упр. «Вот здорово!»	10 мин.	

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 минут	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
--	------------	---

Итоговый вывод:

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Здравствуйте! Приятно вновь видеть знакомые лица в нашем кругу. Надеюсь, все находятся в прекрасном настроении и готовы работать.

Поднимите, пожалуйста, палец вверх и укажите на человека, который, как вам кажется, выглядит сегодня несколько иначе, нежели обычно. Покажите на того, у кого самые кудрявые волосы. Покажите на того, кто, на ваш взгляд, полнее всего проявил себя в ходе прошлого занятия. (Вариантов выбора можно придумать великое множество в зависимости от того, что именно необходимо в данный момент узнать ведущему для оценки ситуации в группе. Самое главное, чтобы признаки, по которым вы выбираете того или иного участника, не задевали бы его самолюбие).

Молодцы! А теперь давайте встанем и поздороваемся друг с другом.

Упражнение-разминка «Поздороваться разными частями тела»

Пояснение: Упражнение выполняется в режиме светского раута, то есть все участники свободно перемещаются в пределах комнаты и, встречаясь друг с другом, выполняют то или иное задание.

Комментарий: Это хорошее упражнение на раскрепощение группы, однако, надо следить, чтобы участники тренинга взаимодействовали бы друг с другом очень бережно и аккуратно.

Инструкция: Сейчас вам предстоит в произвольном порядке перемещаться по комнате и здороваться с другими участниками группы теми частями тела, которые я буду называть. При этом ваша цель – поприветствовать как можно больше ваших друзей по тренингу. Задание понятно? Приступаем!

Поздоровайтесь, пожалуйста:

- руками
- головами,
- плечами,
- пятками,
- спинами,
- локтями.

Возможны и другие варианты

БЛОК «ВСПОМНИМ ВСЁ»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии? По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.



Тема сегодняшнего занятия - «Толерантность».

- Кто знает, что это такое? Выслушайте ответы ребят и дайте свою версию:

Если дословно, то **толерантность** переводится как терпимость. Но это далеко не полное понимание этого термина. Чтобы лучше в нем разобраться, я задам вопрос:

- В каких ситуациях может возникнуть нетерпимость? Выслушайте ответы ребят. Запишите их ответы на доске.

Дополните их своими вариантами.

Нетерпимость часто проявляется по отношению к людям:

- другой национальности (таджики, армяне, цыгане и т.д.)
- другого вероисповедания (мусульмане, католики, буддисты и т.д.)
- другого состояния здоровья (инвалиды, тяжело больные, ВИЧ-инфицированные и т.д.)
- другой внешности, нежели мы сами (слишком полные люди, с родимыми пятнами, с заячьей губой и т.д.)
- с другими вкусами (фанатизм в спорте, музыке).

Чтобы лучше почувствовать понятие толерантности, давайте сделаем одно упражнение.

Упражнение «Ночевка»

Пояснение: Данное упражнение позволит лучше познакомиться с понятием толерантности, а также с ситуациями, в которых данное понятие применимо. Также оно позволит участникам осознать свое отношение к разным, непохожим на них, людям.

Реквизит, необходимый для этого упражнения – карточки (карточки распечатать заранее). Каждому участнику на спину на булавке вешается карточка так, чтобы он не знал, какая карточка ему досталась. Зато он может спокойно видеть, какие карточки достались другим участ-

никам упражнения. Договоритесь, чтобы ребята не рассказывали друг другу до конца упражнения, какая карточка висит у них на спине.

Карточки: «Таджик», «Фанат «Спартака», «Инвалид», «Бизнесмен», «Панк», «Любитель тяжелой музыки», «ВИЧ-инфицированный», «Глухонемой», «Наркоман», «Актриса», «Человек с заячьей губой», «Чернокожий», «Чеченец», «Больной синдромом Дауна», «Спортсмен», «Врач».

Инструкция: *Сейчас я каждому из вас приколю на спину карточку, которая будет отражать некую роль. Вы не будете знать свою роль, зато будете видеть чужие роли. Давайте договоримся, что до конца упражнения вы не будете рассказывать друг другу о том, какая карточка у кого на спине, и не будете - даже случайно - называть друг друга в процессе этого упражнения – это очень важно. Иначе смысл этого задания пропадет.*

А задание такое. Представьте, что автобус, на котором вы ехали в другой город, сломался, и вы все, его пассажиры, вынуждены заночевать в пансионате. Вам предоставили трехместные номера. Вы должны решить, кто с кем переночует в одном номере (на пол человека внимания не обращайтесь). Обращайте внимание только на карточки на спине. И помните: держите в секрете, кому какая карточка досталась. Вы должны распределиться так, чтобы всем хватило места. В трехместном номере может заночевать один, два или три человека. Номера могут остаться пустыми. Все понятно? Тогда вперед... итак все вы оказались в пансионате...

Рекомендация ведущему: на 10 человек лучше предоставить 5 трехместных номеров, на 15 человек – 6 номеров.

Анализ упражнения:

- Кто с кем оказался в одном номере?
- Кто оказался один?
- Почему именно эти персонажи оказались одиночками? О чем это говорит?

Ведущий должен сконцентрировать внимание ребят на том, что отвергнутыми оказались не сами ребята, а их персонажи.

Мы с вами почувствовали на себе, что значит нетерпимость. А также узнали, какие люди нуждаются в нашем принятии и поддержке больше всего (это те, кто оказался один в комнате).

В этом упражнении было много людей, которые на нас непохожи. И мы смогли понять, как мы к этим людям относимся.

Таким образом, в толерантном отношении нуждаются люди, которые на нас в чем-то непохожи. Причем это «что-то» для нас обычно очень значимо. И поэтому мы можем себя вести с ними по-разному: терпеть или нет, принимать или нет, поддерживать или нет.

В понятие « толерантность» входят такие элементы, как:

- терпимость (мы терпимо относимся к тому, кто на нас не похож);*
- принятие (мы принимаем человека или ситуацию такой, какая она есть, без осуждения);*
- поддержка (мы стараемся поддержать человека, который на нас непохож).*

Следует отметить, что мы не обязаны всех любить, не обязаны всех поддерживать или принимать, но и ненавидеть человека только за то, что он чем-то от нас отличается, тоже не стоит. Мы можем в этом случае просто терпимо к ним относиться, понимая, что такое встречается, что бывает другая жизнь, другие люди, а не только «мы любимые».

Самое сложное в теме толерантности – это оказать поддержку другому человеку, поэтому остановимся на этом подробнее.

- Давайте для начала определим, что такое поддержка? Кто готов высказаться по этому вопросу?*

Ведущий в произвольном порядке выслушивает мнения участников о том, что такое поддержка.

Хорошо. Во всех ваших определениях, бесспорно, есть доля истины. По сути, поддержка – это, прежде всего, знак внимания к другому человеку.

Теория: «Поддержка и позиция «красного карандаша»»

Умение оказать поддержку людям, которые нуждаются в этом, – очень важное умение и для них, и для вас. Люди, заболевшие чем-либо или попавшие в зависимость от алкоголя или наркотиков, нуждаются в нашем понимании и поддержке, особенно если они уже осознали свою ошибку и хотят вылечиться. Тем более, что они не представляют для нас никакой опасности, если мы будем с ними просто общаться. Однако в бытовом общении в отношении этих людей существуют две реакции со стороны общества: позиция «красного карандаша» (критика) и поддержка.

Давайте сейчас попробуем увидеть разницу между этими двумя реакциями и потренируемся в оказании партнёру поддержки.

Упражнение «Критика и поддержка»

Пояснение: Упражнение направлено на развитие толерантности у участников группы.

Упражнение проводится в два этапа:

На первом этапе группа делится на две части. Одной подгруппе предлагается критиковать человека, «больного ВИЧ-инфекцией», а другой подгруппе – поддерживать.

На втором этапе упражнение выполняется в тройках, на которые можно разбиться любым известным ведущему способом. Лучше всего, чтобы в тройках оказались люди, доверяющие друг другу, но если добиться этого невозможно, то ничего страшного в этом нет. Упражнение можно выполнять единожды, а можно предоставить каждому участнику из тройки побыть в той или иной роли, то есть выполнить упражнение три раза.

Инструкция:

1. Рассчитайтесь, пожалуйста, на первый-второй. Пусть первые номера сделают два шага вперёд и встанут по одну сторону от меня. Вторые номера пусть встанут по другую сторону от меня. Итак, мы разбились на два лагеря. Пусть люди из этого лагеря (ведущий показывает на одну часть группы) будут критиками,

а люди из этого лагеря будут поддерживающими. А это (ведущий ставит посередине между двумя лагерями стул и садится на него) – объект поддержки и критики. Представьте, что я – больной ВИЧ-инфекцией. Я заразился этой страшной болезнью, попробовав один единственный раз наркотики. Каждый человек из лагеря критиков должен будет сказать мне по одной фразе с позиции «красного карандаша», а затем каждый человек из лагеря поддерживающих скажет мне по одной фразе поддержки. Понятно? Пока вы можете подумать, а я тем временем расскажу вам свою историю.

Ведущий от лица человека, зараженного ВИЧ-инфекцией, рассказывает свою историю.

Например, так:

*Я недавно заразился ВИЧ-инфекцией. Я даже не мог помыслить, что со мной может это произойти. Я хорошо учился в школе, был спортсменом, у меня было много друзей. Я в какой-то мере был гордостью школы, так как зарабатывал для нее спортивные медали. Меня ценили. Все было хорошо, но однажды на одной вечеринке мне предложили попробовать наркотик. В тот день у меня было плохое настроение, и я решил расслабиться. Ну, и принял наркотик. А через месяц узнал, что у человека, чьим шприцем я пользовался тогда, обнаружена ВИЧ-инфекция. Но об этом узнал не только я, все мои друзья, вся школа узнали об этом. Начались гонения и издевательства надо мной. Никто не хотел сидеть со мной за одной партой, как будто я заражен. Мне пришлось перевестись в другую школу. Какое-то время все было хорошо, а потом и они узнали, почему я ушел из прежней школы. В общем, я все потерял из-за одной неосторожности. Пришел просить у вас поддержки. Ну что ж, вот вам моя история.
Теперь я слушаю вас.*

После этого монолога подгруппы должны приступить к своей роли. После того, как реплики ребят иссякнут, эта часть упражнения заканчивается.

Вы, как ВИЧ-инфицированный, можете поделиться своим мнением. Что вы больше чувствовали - осуждения или поддержки? Какая поддержка оказалась самой эффективной?
Спросите участников, как они себя чувствовали, исполняя свои роли.

Вот так и в нашем обществе: обычно люди делятся на тех, кто осуждает, и тех, кто поддерживает оступившихся людей. Чаще всего, к сожалению, тех, кто осуждает, гораздо больше. А мы с вами здесь, чтобы научиться хотя бы чуть-чуть понимать боль другого человека.

Давайте теперь перейдем к следующей части нашего упражнения.

II. А теперь разбейтесь, пожалуйста, на тройки. Сейчас в тройках вам предстоит следующее: один участник (кто-то, кто захочет, или кого вы выберете) расскажет о какой-либо волнующей проблемной ситуации, которую он возьмет из карточки. Карточки я раздаю.

Карточки:

«С вами в классе никто не хочет общаться, так как ваш отец – алкоголик».

«Вы приехали из маленького городка, и все подшучивают над тем, как вы одеваетесь».

«Вы слишком толстый – над вами смеются».

«Вы фанат спортивного клуба «Спартак». Вам не дают прохода болельщики другого клуба».

Другой участник тройки (также по вашему выбору) должен выступить с критикой рассказчика, третий же участник должен поддержать говорящего. Потом в тройках вы меняетесь ролями. Задавание понятно? Приступаем.

Ничего страшного, если в тройках будут рассматриваться одинаковые ситуации. Ведь тройки работают отдельно друг от друга.

Анализ 2 части упражнения:

- *Каково было выступать в роли критикующего? А поддерживающего?*
- *Каково было рассказывать о своей ситуации в тройке?*
- *Каково было получать критику и поддержку?*
- *Согласились ли вы с критикой и удовлетворила ли вас поддержка?*
- *Получилось ли поддержать собеседника?*
- *Как именно удалось поддерживать собеседника?*

Комментарий: Задавайте вопросы постепенно, а не все сразу.

Сейчас мы с вами попытались поддерживать человека интуитивно, и поддержка нами оказывалась очень по-разному. Но существуют и специальные виды поддержки, с которыми я хочу вас познакомить.

Виды поддержки

Ведущий раздаёт каждому участнику таблицу с видами поддержки (см. Приложение № 1), а для себя готовит карточки.

Посмотрите, пожалуйста, в таблицу, которую вы получили. В ней говорится о 7 типах поддержки. И сейчас я более подробно остановлюсь на каждом из них.

Далее ведущий по очереди показывает карточки и рассказывает по ним о соответствующем виде поддержки (от первой до седьмой). Можно записать названия карточек на доске.

Указание на сильные стороны личности

Мы поддерживаем человека, внушая ему чувство уверенности в себе и в своих силах.

Важно помнить: Однако данный вид поддержки не возымеет результата, если мы скажем неправду.

Присоединение к проблеме

Важно помнить: Здесь есть опасность переусердствовать и после этих слов начать рассказывать, к примеру, о том, как мы вчера были у зубного. Тогда поддержка превратится в говорение о наших проблемах. Это будет ошибкой.

Предложение помощи

Это непосредственное предложение посодействовать в решении проблемы другого человека.

Выделение позитивного в ситуации

Здесь мы помогаем человеку выбраться из тупика переживаний, указывая на светлые стороны проблемной ситуации.

Пример: Нам говорят, что кто-то простудился. Поддержкой этого вида в данном случае будет фраза:

«Зато теперь у тебя появилась масса свободного времени, можешь прочитать все книги, до которых руки не доходили».

Важно помнить: Если ситуация очень серьезная, такая, например, как смерть любимого человека, то этот вид поддержки в данном случае не будет эффективен.

Философский взгляд на проблему

Эту поддержку также лучше применять только по отношению к не очень серьезным ситуациям, поскольку в ситуации по-настоящему критической человек оказывается чересчур захваченным собственными переживаниями, и приуменьшение значимости проблемы в данном случае будет выглядеть бестактно.

Пример: Кто-то из-за болезни не пошёл на вечеринку. Тогда мы можем ответить: «Может, это и к лучшему. Значит, тебе и не надо было туда идти. Знак судьбы!».

Признание объективной сложности ситуации

Как ни странно, это тоже будет являться поддержкой, поскольку поможет человеку немного расслабиться, снять чрезмерное напряжение и понять, что его вины в том, что ситуация сложилась именно так, а не иначе, нет.

Важно помнить: Ошибочной при этом будет фраза: «Ты в самом деле не можешь это сделать», поскольку она предполагает отказ от деятельности вообще, а это неправильно.

Предоставление возможности выбора

Психологическим механизмом поддержки тут будет предоставление человеку более широкого взгляда на ситуацию и актуализация его ответственности за свои действия.

Пример: Кто-то говорит нам, что не хочет заниматься спортом. Тогда поддержкой будет фраза:

«Ты, конечно, можешь и не заниматься спортом, но тогда у тебя остаётся меньше шансов похудеть и хорошо выглядеть»

Важно помнить: Ошибкой будет предложение вообще не заниматься спортом и внушение мысли, что проблема сама «рассосется».

Итак, мы рассмотрели семь видов поддержки, а теперь я предлагаю вам потренироваться в применении каждого из них.

Упражнение «Поддержка»

Пояснение: Упражнение выполняется, когда участники сидят в кругу. Кто-то один рассказывает свою проблему. Остальные по кругу должны его поддержать разными способами. Ведущий должен следить за правильностью оказания поддержки и корректировать, если что-то не так.

Данное упражнение лучше провести 1-3 раза.

Инструкция: Сейчас вам предстоит потренироваться в оказании поддержки одним из способов, о которых мы только что говорили. Для этого сначала кто-то должен озвучить свою проблему. Кто хочет поделиться трудной для себя ситуацией? Сразу оговорюсь, что проблема должна быть не очень серьезная, но, тем не менее, значимая для вас. Это должна быть такая проблема, по поводу которой ты хотел бы получить поддержку.



В качестве примера приведите следующие ситуации:

1. Родители не принимают ваших друзей и запрещают с ними общаться.
2. Вы переживаете за свою внешность. Вы слишком полная и боитесь, что не сможете похудеть.

Кто-то уже готов рассказать о такой ситуации? Отлично!

После того, как ситуация будет озвучена, человек, сидящий слева от меня, попробует высказаться о проблеме по первому типу поддержки. А именно - укажет на сильные стороны рассказчика применительно к данной ситуации. Затем его сосед слева окажет поддержку по типу присоединения к проблеме. И так далее - по табличке. Понятно? Готовы?

Далее ведущий обращается к рассказчику: Расскажи, пожалуйста, свою ситуацию.

Комментарий: Если всем видов поддержки не хватит, можно начать табличку сначала.

Анализ упражнения: Сначала говорит тот, кому оказывалась поддержка, а уже затем другие участники.

Вопросы к рассказчику:

- *Каково тебе было озвучивать всей группе свою ситуацию и получать поддержку в таких количествах?*
- *Чьё высказывание произвело на тебя наибольшее впечатление и оказало на тебя наиболее позитивное влияние?*
- *Как ты думаешь, почему?*

Вопросы к членам группы:

- *Трудно ли было оказывать поддержку именно тем, а не другим способом?*
- *Как вы думаете, какой из видов поддержки здесь оказался бы наиболее уместным?*

Умение оказать поддержку – это искусство, а еще большее искусство – умение оказать поддержку человеку, которого все отвергают, у которого нет сил самостоятельно справиться со своей проблемой. Ведь в такой ситуации легче присоединиться к большинству и тоже отвергнуть этого человека. Согласны?

Знаете, в психологии проводился один эксперимент, я хочу рассказать вам о нем.

Участникам эксперимента предлагали посмотреть на следующий рисунок. Ведущий на расстоянии показывает рисунок или вешает на доску или стену (см. Приложение № 2):

Затем задавали вопрос: какой линии равна линия 1? А, кстати, вы сами как считаете? Согласитесь, ответ очевиден: линия 1 равна линии В.

Однако прежде чем участник эксперимента отвечал на этот вопрос, он слушал ответы других людей. А этих людей заранее проинструктировали, чтобы они отвечали: линия 1 равна линии С. В итоге, и этот участник отвечал, что линия 1 равна линии С, хотя сам видел, что линия 1 равна линии В. Но стоило хотя бы одному человеку из проинструктированной группы сказать, что линия 1 равна линии В, как этот участник отвечал так же.

О чем это говорит? В нашей жизни очень много таких ситуаций, когда большинство имеет одну точку зрения, а мы - другую, но нам не хватает сил ее отстаивать. Может, мы и рады поддержать больного ВИЧ-инфекцией, но раз все его отвергают, то мы боимся, что если его поддержим, отвергнут и нас.

На самом деле это не так. Если мы поддержим его, найдутся и другие люди, которые к нашей поддержке присоединятся.

Так что вам решать, как поступить. Главное, чтобы все делать по совести. И помните, что некоторые люди особенно нуждаются в нашей поддержке.

Завершить наше занятие я хочу очень веселым упражнением, в котором каждый из нас сможет проявить свою толерантность друг к другу, признавая за человеком право быть таким, какой он есть.

Упражнение «Вот здорово!»

Пояснение: Во время выполнения упражнения все участники стоят в кругу, кроме одного, который стоит в центре круга. Ведущий должен присоединиться к выполнению упражнения. Он должен следить, чтобы упражнение выполнялось искренне, а не превращалось в фарс. Упражнение направлено на повышение самооценки участников группы, а также на умение искренне радоваться успехам других.

Инструкция: Сейчас одному из вас предстоит выйти в центр круга и сказать о себе нечто, чем он в себе гордится, что он особенно ценит в себе. Остальные должны будут показать двумя руками символ «Классно!» (большой палец вверх) и в этот момент хором сказать: «Вот здорово!».

После этого другой участник выйдет в круг, и с ним повторится то же самое. Понятно? Кто первый хочет выйти в круг? Кто уже готов?

Например, человек выходит в центр круга и говорит: «Я очень волевой человек и ценю это в себе». Все остальные хором, показывая жест «Классно!» двумя руками, хором произносят: «Вот здорово!».

Анализ упражнения:

- Каково было прилюдно хвалить себя?
- Что вы чувствовали, когда вся группа в ответ на ваши слова кричала «Вот здорово!»?
- Какие эмоции испытывали, когда вам самим приходилось кричать кому-то «Вот здорово!»?

При помощи вот такого простого упражнения можно доставить положительные эмоции разным людям, поддержать и принять их. Мы поддержали каждого. Давайте помнить о том, что даже если нам не нравится то, чем занимается человек, или какие-то его качества, мы все равно можем принять его таким, какой он есть.

Завершите занятие традиционными блоками.

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

Ну что ж, в завершение нашего занятия я хочу сказать вам всем большое спасибо. Мы с вами сегодня замечательно поработали. Тема нашего сегодняшнего занятия - «Толерантность».

Это слово мы вспоминаем тогда, когда сталкиваемся с людьми, которые чем-то на нас непохожи. Причем это «что-то» для нас очень значимо. И потому мы ведем себя по-разному: терпим или нет, принимаем или нет, поддерживаем или нет. Важно помнить, что люди имеют право быть такими, какие они есть. Они не обязаны меняться, чтобы понравиться нам. Мы тоже имеем право быть такими, какие мы есть.

Если же вы что-то резко и принципиально не принимаете, не стоит из-за ваших убеждений изводить конкретного человека: ему, может быть, и так несладко. Будьте терпимы!

А если вы чувствуете в себе силы, окажите поддержку человеку, который в ней очень нуждается.

Удачи вам! Жду нашей встречи на следующем занятии.

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**

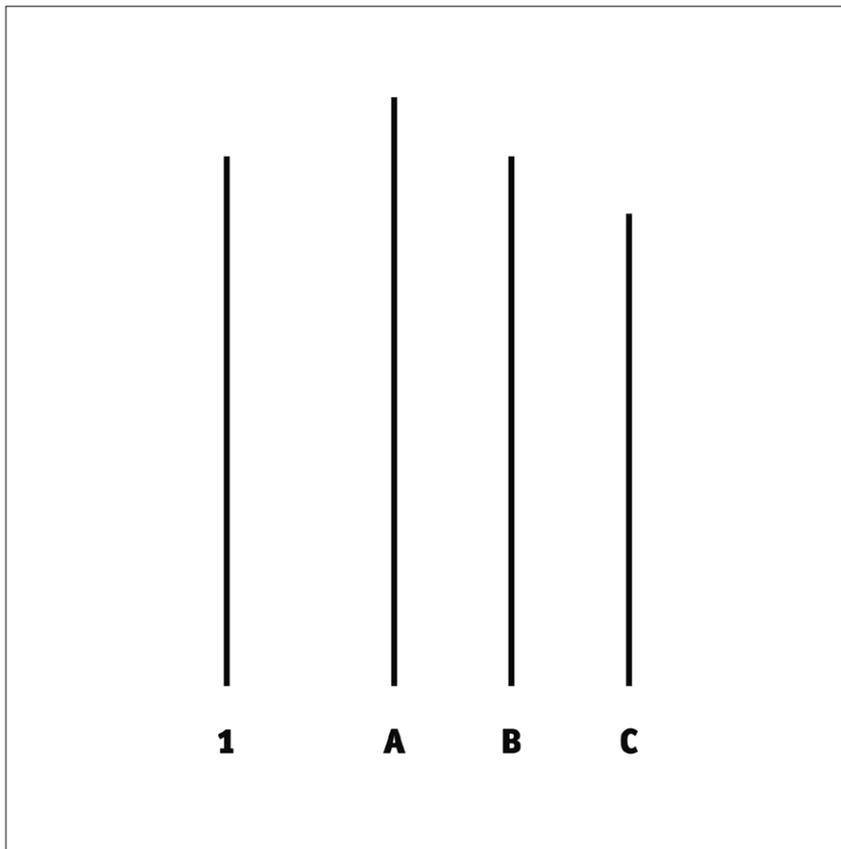
Приложение № 1 (к блоку «Виды поддержки»)

Для каждого участника

№	Вид поддержки	Язык поддержки	Психологические механизмы	Ошибки
1.	Указание на сильные стороны личности	«Я уверен, что ты сможешь...», т. к. в тебе есть...»	Повышение самооценки и внушение уверенности в своих силах.	Лесть, неискренность, многословность.

2.	Присоединение к проблеме	«Я сам такой...»	Разделение ответственности при условии, что самооценка не снижается.	Говорение только о своих проблемах.
3.	Предложение помощи	«Могу ли я тебе чем-нибудь помочь?»	Чувство защищённости и опоры. Разделение ответственности.	Перекалывание ответственности полностью на свои плечи, навязывание помощи.
4.	Выделение позитивного в ситуации	«Зато у тебя теперь есть такой жизненный опыт».	Рационализация, признание права другого на ошибку, снятие чувства вины.	Пренебрежение к ситуации, снижение её значимости.
5.	Философский взгляд на проблему	«Это судьба». «Таков закон жизни». «Рано или поздно это со всеми случается».	Приобщение к опыту человечества. Увеличение масштаба обобщения, на фоне которого проблема может показаться меньше.	Несвоевременная поддержка, бестактность в чрезмерном преуменьшении слишком значимой для человека проблемы.
6.	Признание объективной сложности ситуации	«Да. Это действительно трудно сделать».	Снятие чувства вины.	Беспомощность, отказ от деятельности.
7.	Предоставление возможности выбора	«Но ты же можешь сделать по-другому».	Актуализация самостоятельности и ответственности за свой выбор.	Есть вероятность неверного выбора.

Приложение № 2 (к упр. «Поддержка»)





**Мое будущее:
стратегии успеха**

Задачи тренинга:

- 1) Сформировать представление о том, как здоровье молодого человека соотносится с его будущим.
- 2) Помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий.
- 3) Сформировать навык проектирования собственного будущего.

Необходимый материал:

1. Мяч небольшой
2. Веревки толстые (диаметр 6-10 мм) длиной 1,5-2 метра. Количество - в половину меньше, чем участников тренинга.
3. Лист ватмана с диаграммой или доска с мелом.
4. Карточки для ролевой игры.

План занятия	Время	Примечания
Вводные слова.	1-2 мин	
Разминка		
Упр. «Здравствуй, сегодня ты...»	5 мин	
Упр. «Путаница»	10 мин	
Блок «Вспомним все»		
Что было на предыдущем занятии?	5 мин	
Основная часть занятия		
Введение в тему	5 мин	
Дискуссия. «Я через 20 лет»	10 мин	

Упр. «Хожение по линии жизни»	20 мин	Необходимо определённое количество (вполовину меньше, чем участников тренинга) верёвок длиной примерно полтора метра.
-------------------------------	--------	---

Перерыв

Ролевая игра «Наш мальчик курит!»	30 мин	Заранее подготовить карточки
Упр. «Я хочу и я могу»	10 мин	Чистые листы и ручки всем участникам
Упр. «Шаг в будущее»	5 мин	

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 мин	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
--	----------	---

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

Здравствуйте!

«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!» - поется в одной бардовской песне. Полностью согласен (-сна) с этими словами. Это значит, что в мире есть хоть какая-то стабильность. Мы собирались и собираемся вместе на наших тренингах, несмотря на то, что меняется мир вокруг нас и меняемся мы сами. И сейчас мы с вами посмотрим, какие изменения с нами произошли за это время. Заметили вы, что другие участники тоже изменились? Для этого я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение на разогрев
«Здравствуй, сегодня ты...»

Пояснение: Вся группа сидит в кругу. Ведущий держит в руках заранее подготовленный мяч или то, что его заменяет.

Инструкция: Сейчас я предлагаю вам поздороваться друг с другом. Но здороваться мы будем не просто так, а следующим образом. Вы видите у меня в руках мяч. (Вместо мяча может быть любой другой предмет, подходящий для удобного перекидывания из рук в руки - будь то свёрнутый шарф или яблоко).

Сейчас мы будем перебрасывать этот мячик друг другу. При этом необходимо будет поздороваться с тем, кому мы бросаем мячик, назвать его имя, а также сказать, что необычного или интересного в нём сегодня вы заметили. Может, что-то изменилось во внешности, или в одежде, или в поведении? Ваше обращение обязательно должно начинаться словами: «Здравствуй, ... Сегодня ты...» Например, вы можете сказать: «Здравствуй, Света. Сегодня ты так необычно заколола волосы. Мне кажется, это очень идёт тебе».

Все понятно? Тогда начинаем.

Анализ упражнения:

- *Ну, как? Трудно ли было подмечать что-то необычное в знакомых людях?*
- *Что вы почувствовали, когда что-то новое нашли в вас?*

Очень важно быть наблюдательным, особенно в отношениях между людьми. Ведь если вы заметили: в человеке что-то изменилось, и вам это нравится, то почему бы не сказать ему об этом?! Это самый лучший комплимент.

А теперь давайте встанем со своих стульев и сделаем еще одно разминочное упражнение.

Упражнение на разогрев «Путаница»

Пояснение: В начале упражнения группа плотным кольцом стоит в кругу. Все держатся за руки. Лучше всего, чтобы юноши и девушки встали через одного. Ведущий не участвует. По ходу упражнения он может помогать группе распутываться, если видит, что ситуация зашла в тупик. Иногда после распутывания бывает так, что какой-либо участник оказывается спиной к кругу. Тогда можно позволить ему развернуться.

Важно следить, чтобы участники выполняли задание как можно более корректно, а также за тем, чтобы не было травм. После упражнения можно сделать небольшое обсуждение в кругу.

Инструкция дается после того, как группа встала в круг плотным кольцом.

Инструкция: Закройте глаза и вытяните сначала одну руку вперед. Возьмите за руку другого участника, того, чью руку встретите. Хорошо! (или «Все нашли?», если ведущий тоже принимает участие). Теперь также вытяните другую руку вперед и найдите чью-нибудь руку. Сделали? Теперь можно открыть глаза. Итак, каждый из вас держит сейчас руки двух участников группы. Ваша задача – не расцепляя рук, распутаться таким образом, чтобы вы вновь встали в круг. Желательно сделать это как можно быстрее. Время пошло.

Анализ упражнения:

- Трудно ли было выполнять задание?
- Какую вы тактику выработали?
- Что удалось, а что не удалось?

Комментарий: Подводить итог в этом упражнении не требуется, так как оно направлено на раскрепощение участников и подготовке к дальнейшей работе.

БЛОК «ВСПОМНИМ ВСЕ»

А сейчас давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии. По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Будущее всегда интересовало и притягивало человечество своей непознаваемостью. В самом деле, что ждёт нас впереди? Никто не может знать этого наверняка. Точно мы знаем только то, что с нами было и что с нами происходит сейчас. А уже на основе этого у нас

появляются какие-то фантазии о том, что ждёт нас в будущем и как сложится наша дальнейшая жизнь. Эти фантазии уходят корнями в наше прошлое и опираются на наше настоящее. Вместе с прошлым и настоящим наши фантазии о будущем образуют целостный образ нашей жизни

Дискуссия

«Я через 20 лет»

Пояснение: Группа сидит в кругу. Произнося инструкцию, ведущий обращается ко всем участникам одновременно. Выполняется упражнение по очереди. Каждый участник высказывается вслух о том, как он представляет своё будущее. Очередность выбирается произвольная, но если упражнение вызывает трудности, то ведущий может сам назначить первым того или иного участника, обратившись к нему с каким-либо вопросом. Например: «Вот ты, Петя, кем будешь через 20 лет? Как думаешь?» Следует добиться того, чтобы участники как можно более полно вжились в образ себя через 20 лет, прочувствовали его и описали его как можно более детально.



Инструкция: Давайте сейчас заглянем на 20 лет вперед. Расскажите о себе так, как если бы сегодня было, например, 12 марта 2030 года (ведущий называет дату, когда проходит это занятие + 20 лет). Как вас зовут, сколько вам лет, чем вы занимаетесь, с кем вы живете, есть ли семья, дети, каких успехов вы достигли по жизни (образование, работа)? Как вы выглядите? (Опишите себя). Ваше здоровье, ваши увлечения, друзья? Где и как проводите отпуск? И так далее.

Итак, мы с вами только что представили себе, какими мы будем через двадцать лет. Вы видите, в основном, мы представляем свое будущее оптимистично! Однако никто, конечно, не может знать наверняка, будет это так или иначе. Зато мы можем строить планы на будущее, ставить себе цели. И от того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим своё будущее, во многом зависит то, каким оно будет.

А теперь давайте попытаемся создать целостную картину нашей жизни. Сейчас мы попробуем назвать основные события нашей жизни: и те, которые уже произошли с нами, и те, которые мы переживаем сейчас, и те, которые ожидаются в будущем. Это поможет нам увидеть нашу жизнь целиком.

Итак, я предлагаю сделать следующее упражнение.

Упражнение «Хожение по линии жизни»

Пояснение: Упражнение выполняется в парах.

Все пары работают одновременно, независимо друг от друга. И только анализ упражнения проводится со всей группой в кругу.

Пары должны быть подобраны таким образом, чтобы участники в парах максимально доверяли друг другу. Это очень глубокое упражнение. Следует добиться от участников серьезного отношения к нему и максимального погружения в суть задания. При этом ведущему следует следить за техникой выполнения упражнения. Особенно следует подчеркнуть, что не обязательно по своему жизненному пути идти до конца. Можно остановиться на том месте, до которого вы себе представляете свой жизненный путь или до которого готовы прийти здесь и

сейчас. Подчёркивать это важно потому, что мысли о конечности существования могут вызвать у участников группы негативные эмоции. Для выполнения упражнения потребуются верёвки примерно полтора метра длиной, по одной верёвке для каждой пары.

Инструкция: *Разбейтесь на пары. Выберите себе в пару человека, которому вы максимально доверяете. Сейчас кто-то один из вас будет идти по линии жизни, другой будет его сопровождающим. Договоритесь в паре, кто из вас будет первым идти по линии жизни. Пусть этот человек возьмёт в руку верёвку. Эта верёвка символизирует ваш жизненный путь. Разложите её на полу, пожалуйста, так, как вы видите свою жизнь. Возможно, ваш жизненный путь прямой, как струна, – тогда и верёвку кладите прямо. Если же вы чувствуете, что ваша жизнь извилиста, положите верёвку соответствующим образом. Пусть её изгибы соответствуют переломным моментам вашей жизни. Теперь встаньте, пожалуйста, возле одного края верёвки. Это начало вашего жизненного пути. Вы только родились и делаете первые шаги в жизни. Пройдите, пожалуйста, по верёвке весь ваш жизненный путь (прошлый и будущий). Очень медленно, вдумчиво, отмечая все значимые в вашей жизни события. В этом нелёгком деле вас будет поддерживать сопровождающий. Рассказывайте ему обо всех важных этапах вашей жизни. Вспомните свои ощущения от этих событий (с какого возраста вы себя помните, когда вы пошли в детский сад, в школу, ваши первые достижения, а может быть, и разочарования). Когда вы дойдёте до настоящего момента, не останавливайтесь, а продолжайте путь дальше, отмечая на жизненном пути те события, которые, как вы предполагаете, произойдут с вами в будущем. При этом вы можете называть даже конкретные даты этих событий, если вы планируете совершить их именно в этот временной отрезок времени. Постарайтесь описать ваше будущее как можно более детально. Не торопитесь. В этом упражнении важна не скорость выполнения задания, а качество. Не обязательно проходить свой жизненный путь до конца. Вы можете остановиться на том месте, до которого вы себе представляете свой жизненный путь или до которого готовы прийти здесь и сейчас. После того, как один участник в паре закончит хождение по линии жизни, партнёры (самостоятельно, без моей команды) меняются местами. Инструкция – такая же. На выполнение всего задания (для каждой пары) у вас*

есть примерно 20 минут. Если всё понятно – приступайте к выполнению.

Анализ упражнения:

- *Какие чувства вызвало у вас выполнение этого упражнения?*
- *Пришло ли какое-либо новое понимание вашей жизни во время выполнения упражнения?*
- *Было ли что-то, что задело вас при выполнении упражнения?*

Хочу задать вам один вопрос:

- *Что может помешать осуществлению наших планов?*

Послушайте ответы ребят. Поблагодарите за инициативу. Ребята будут называть разные варианты ответов, запишите их на доске, а потом обратите их внимание:

Среди ваших ответов я ничего не услышал(-а) про болезни.. (Скорее всего, так и будет. Если же участники назовут плохое здоровье, то просто акцентируйте на этом их внимание).

После того, как все варианты ответов будут названы, обобщите:

Осуществлению планов может помешать 3 фактора:

- 1) *природа (имеются в виду различные катаклизмы: наводнения, землетрясения и т.д.)*
- 2) *другие люди*
- 3) *наше собственное поведение.*

И если на первые два фактора мы не можем никак повлиять, то на последний – можем. Значит, на него и стоит обращать внимание. А наше поведение часто влияет на наше здоровье.

А ведь во многом именно от здоровья зависит реализация наших целей. Вряд ли вы, думая о своем будущем, представляете себя алкоголиком, валяющимся под кустом, или наркоманом, пытающимся раздобыть очередную дозу. Мы думаем, что это нас не коснется. И даже открывая очередную бутылку пива и закуривая очередную сигарету, мы уверены в своем здоровье. Однако, не задумываясь о нем сейчас, мы рискуем провести следующую часть своей жизни, пытаясь восстановить его. Здоровье для нас сейчас – это нечто само собой разумеющееся. Поэтому мы о нем и не думаем. Однако будущее начинается уже сейчас! И употребляя алкоголь и табак, мы в определенной степени

задаем свою жизненную программу. Наше здоровье – это НАШЕ дело и НАША ответственность, а не кого-то другого.

Ученые проанализировали, от чего зависит здоровье человека, и пришли к следующим выводам

(Диаграмму ведущий может нарисовать на доске или заранее - на листе ватмана).



Действительно, наше здоровье - в наших руках. Особенно это касается так называемых «болезней поведения», то есть того, что напрямую от нас зависит. Мы сами делаем выбор и с курением, и с наркотиками, и с алкоголем. И вред здоровью здесь очевиден. А ведь бывает и так: и не пьет человек, и не курит, и спортом занимается, и лишь единственный раз позволил себе слабость, например, случился у него кратковременный курортный роман с сексом без презерватива. А в результате – ВИЧ. Об этом тоже нужно всегда помнить.

Именно от здоровья часто зависит реализация наших жизненных целей.

Итак, сейчас вы рассказали о том, какими представляете себя в будущем. А теперь я предлагаю вам разыграть небольшой спектакль, в котором некоторые из вас будут играть роли родителей – возможно, самих себя через 20 или 30 лет.

Ролевая игра

«Наш мальчик курит!»

Пояснение: Это упражнение помогает участникам посмотреть на знакомую жизненную ситуацию глазами родителей, примерить на себя роль «будущего себя», закрепить навыки, полученные на предыдущих тренингах (предупреждения и/или конструктивного выхода из конфликта, аргументации, принятия конструктивной критики и т.д.).

В ролевой игре участвуют только те, кто хочет. Они показывают небольшой спектакль для остальных участников группы. После этого происходит подробный анализ игры.

Инструкция: Мне будут нужны 3 добровольца для нашей ролевой игры.

Действующие лица: мама, папа, сын 14-ти лет.

Краткое содержание: родители узнают о том, что их сын курит.

- *Действие первое - «Военный совет». Мама рассказывает отцу о своем «открытии». Они обсуждают, как им лучше поступить.*
- *Действие второе - «Разборка». Когда сын возвращается домой, происходит серьезный разговор.*
- *Действие третье - «Разбор полетов». Родители на кухне анализируют свои слова и слова сына, свое и его поведение, делают прогнозы.*

Я раздам нашим добровольцам карточки с описанием роли. Речи и поступки своим персонажам они придумают сами. Спектакль будем играть без репетиций.

Роли:

Мама - Людмила Ильинична, дипломат по натуре, а по профессии - менеджер по персоналу, не переносит крика.

Папа – Владимир Сергеевич, успешный бизнесмен, очень много работает. Во всем полагается на себя, свой ум, силу, авторитет. Считает, что главное в человеке – характер.

Сын – Виталик, считает себя абсолютно взрослым, любит модную музыку и вечеринки, закурил, что называется, за компанию.

Задание группе – внимательно наблюдать за спектаклем, стараться запомнить как можно больше.

Задание актерам – нужно разыграть ситуацию от имени ваших персонажей. Не обязательно поступать так, как поступили бы лично вы. Импровизируйте, придумывайте, если нужно, дополнительные детали жизни и биографий. Все понятно? Тогда начали.

Анализ упражнения:

Вопросы актерам:

- *Что вы чувствовали в данной ситуации?*
- *Что было самым сложным?*
- *Согласны ли вы со своим персонажем?*
- *Какой опыт вы приобрели в процессе этой ролевой игры?*

Вопросы группе:

- *Почему эти персонажи вели себя именно так?*
- *Кто из них был прав, по-вашему, а кто – нет?*
- *Продемонстрировали ли персонажи умение предотвращать или оптимально разрешать конфликт?*
- *А умение правильно аргументировать?*
- *А умение правильно реагировать на конструктивную критику?*
- *Как будут развиваться события дальше?*
- *Как бы вы вели себя на месте каждого из персонажей?*

Согласитесь, в зависимости от того, в какой роли мы оказываемся, мы поступаем каждый раз по-разному. Да и вообще, наша позиция в процессе жизни обычно меняется по разным вопросам. Мы поступаем не так, как поступали в прошлом, и не так, как будем поступать в будущем. Почему? Что меняется? Опыт. Ситуация вокруг. Наш статус. Наши возможности.

Для того чтобы лучше осознать, что мы хотим и что мы можем сделать для своей будущей жизни, я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение

«Я хочу и я могу»

Пояснение: Упражнение направлено на разделение в сознании участников категорий «хочу» и «могу». Каждый участник группы работа-

ет индивидуально. Перед упражнением каждому участнику необходимо выдать листок бумаги и ручку.

Инструкция: Итак, каждый из вас получил по листу бумаги и ручку. В начале занятия вы рассказали, какими вы будете в будущем. Но это ведь только то, чего вы ХОТИТЕ. А, как известно, наши жела-

ния не всегда совпадают с нашими возможностями. Поэтому сейчас я предлагаю вам трезво оценить свои способности и возможности, подумав о том, чего реально вы сможете добиться в жизни. Разделите, пожалуйста, свой листочек на две половинки.

В первой половине сверху напишите слово «Хочу».

Я даю вам сейчас 5-7 минут для того, чтобы вы написали все свои желания, которые у вас существуют на данный момент.

Когда все написали:

Теперь в другой колонке сверху напишите: «Могу». Теперь вам предстоит разобрать каждое желание с позиции тех возможностей, которые у вас существуют на данный момент.

Например, в первой колонке вы пишете: «Хочу поступить в институт», а во второй - «Могу выбрать, в какой именно, выбрать специальность и начать готовиться к вступительным экзаменам».

Итак, у вас есть 5-7 минут, чтобы разобрать свои желания с позиции реальных возможностей.

После того, как все закончили выполнение задания, пригласите всех сесть в круг. Листочки остаются у каждого участника.



Анализ упражнения:

- Удалось ли развести понятия «хочу» и «могу» в отношении вашего будущего?
- Возможно ли в вашем случае «хочу» превратить в «могу»?

Это упражнение показало нам, что если мы знаем свои возможности в отношении поставленных целей, то можем чётче понять, как их нам реализовать. Если мы знаем свои возможности, то строим более конкретные планы, а, следовательно, с большей вероятностью их реализуем и достигнем в будущем желаемых результатов.

Упражнение

«Шаг в будущее»

Пояснение: Упражнение выполняется всей группой, участники стоят в кругу. Суть упражнения - в том, что каждый участник, делая шаг вперёд, говорит, каким будет его следующий конкретный шаг для осуществления будущего.

Упражнение позволяет определить задачи на ближайшее время. После того, как каждый выскажется о своём следующем шаге, для закрепления эффекта упражнения можно всем взяться за руки и пообещать друг другу реально выполнить сказанное.

Инструкция: *Давайте все встанем со своих стульев. Я предлагаю вам прямо здесь и сейчас сделать один маленький, пусть воображаемый, но вполне конкретный шаг в своё будущее. Вспомните, кем и каким вы хотите видеть себя через 20 лет. А теперь давайте подумаем о том, что можно начать делать прямо сейчас для того, чтобы светлое будущее наступило. Пусть каждый из вас, подумав немного, делает один шаг вперёд со словами: «Следующим моим шагом в будущее будет...». И продолжит фразу так, как считает нужным. Например, вы хотите стать международным журналистом. Для этого нужно подтянуть английский. Поэтому вы говорите: «Следующим моим шагом будет пойти на курсы английского языка». А если в будущем вы хотите быть сильным и подтянутым, проводить отпуск, сплавляясь по горным рекам, то вы говорите: «Следующим моим шагом будет за-*

писаться в спортивную секцию». Итак, каждый говорит свою фразу и делает шаг вперед. Все понятно?

Анализ упражнения:

- Что чувствуете сейчас?
- Как вам кажется, смогли вы себя запрограммировать на успешное будущее?

Только что мы сделали один маленький шагок навстречу своему будущему. Ура!

Когда мы строим планы на будущее – это важно, это первый шаг к их реализации. Мы как бы программируем себя. Мы помогаем нашим планам реализоваться!

Наши мысли материальны! Своими мыслями мы притягиваем события – как хорошие, так и плохие. Позитивно формулируя цели, озвучивая то, чего мы хотим, мы достигаем успеха гораздо быстрее, чем если этого не делаем.

Завершите занятие традиционными блоками:

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

5-10 минут

Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)

Итоговый вывод:

Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.

Давайте запомним некоторые аксиомы, которые позволят осуществиться вашим планам на все 100%:

- 1. От того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим своё будущее, во многом зависит то, каким оно будет.*
- 2. Наши мысли материальны! Позитивно формулируя цели, озвучивая то, чего мы хотим, мы достигаем успеха гораздо быстрее, чем не делая этого.*

Не забывайте о своем здоровье сейчас. Иначе вы рискуете заниматься им всю оставшуюся жизнь. Открывая очередную бутылку пива, помните, что никто не планирует стать алкоголиком. А закуривая сигарету, знайте: никто не мечтает умереть от рака легких.

*Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным.
Удачи вам!*

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

**ВСЕМ СПАСИБО!
ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ!!!**



**Последнее занятие:
подводим итоги**

Задачи тренинга:

- 1) Обобщить всю полученную информацию.
- 2) Подвести итоги работы по программе.
- 3) Получить обратную связь от участников тренинга и попрощаться друг с другом.

Необходимый материал:

1. Клубок толстых ниток.
2. Свеча в стакане с металлической крышкой (фитиль должен быть ниже краев стакана).
3. Ручки (каждому участнику).
4. «Визитки» ведущему по количеству участников группы.

План занятия	Время	Примечания
Приветственное слово	5 мин	
Разминка		
Упр. «Те, кто»	10 мин	
Любимые упражнения (1-2 шт).		не более 20 мин
Основная часть занятия		
Упр. «Клубочек»	10 мин	Приготовить клубок ниток
Упр. «Черный и золотой стул»	20-30 мин	
Анкета	5 мин	
Упр. «Сбор чемодана в дорогу»	15 мин	
Рефлексия всего курса и последнего занятия		
«СВЕЧА»	10-15 мин	Свеча в стакане
Итоговый вывод	3-5 мин	Свеча в стакане
Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»		

Ну вот, время пролетело незаметно, сегодня - наше последнее занятие. Это самое грустное из всех занятий нашего курса. Но ничего не поделаешь. Сегодня мы подводим итоги. Будем анализировать, насколько плодотворно мы провели это время.

А теперь (клянусь - в последний раз!) мой традиционный вопрос:

○ *Как прошла эта неделя? Произошло что-нибудь интересное?*

Хорошо! Давайте разомнемся! Сегодня у нас будет необычная разминка. Ее необычность - в том, что она будет такой, какой захотите вы. Поэтому, если вы хотите поиграть в какую-либо игру, скажите, и мы поиграем.

А пока давайте сделаем упражнение, которое было у нас на первом занятии. Как давно это было! Помнится, тогда оно вам понравилось...

Комментарий: На этом занятии можно провести упражнения, которые участникам в свое время очень понравились и стали их любимыми. Мы рекомендуем повторить разминочное упражнение из Первого занятия - «Те, кто».

Упражнение-разминка «Те, кто»

Пояснение: Выбирается один доброволец. Остальные ребята садятся в круг на стулья. Все сидят в кругу, кроме одного участника, он стоит в центре, для него стула нет.

Инструкция: *Сейчас наш доброволец, стоящий в центре, должен будет произнести фразу: «Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавит какой-либо признак, например, «...кто пришел сегодня в джинсах». Те, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а наш доброволец должен занять любой из освободившихся стульев, пока они будут меняться местами. Соответственно, тот, кто останется без стула, становится новым водящим. Признаки могут быть различными: как внешними («у кого есть красный цвет в одежде», «у кого есть домашние животные»), так и отражающими черты личности («кто любит математику») или ваши действия («кто сегодня не завтракал»). В общем, можно называть все, на что*

хватит вашей фантазии. Очень важно, чтобы признак был как минимум у 2 человек в кругу, иначе это будет «подставой» для сидящего участника. (Ведущий должен за этим следить). Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга. Это сделает игру более динамичной и интересной. Ну что, все понятно? Тогда начнем.

Комментарий:

1. Ведущий тоже участвует в игре наравне со всеми.
2. Лучше, чтобы сначала признаки были внешними, а как только ведущий видит, что все в разминке активны и затруднений с внешними признаками нет, то можно перейти к внутренним, которые не видны. Самым сложным и, пожалуй, интересным для ведущего может быть этап, когда признаками будут черты характера, эмоции и чувства – то, что находится в глубине человека. Например, «Те, кто веселый...»; «Те, кто грустный...»; «Те, кто чувствует напряженность» и т.д.
3. Очень важно помочь тем, кто, выйдя в круг, долго стоит и думает над признаком. В этом случае нужно подбодрить участника. Можно сказать: «Посмотри на участников, что видишь, то и говори». Желательно, чтобы участник сам придумал признак.
4. Это упражнение-разминка становится интересной тогда, когда проходит очень динамично. Для этого надо, чтобы участник, который вышел в круг, сразу сказал свой признак, а пауза была бы минимальной, даже если остальные участники только что заняли свои места. Только в момент «хаоса и неразберихи», эта игра становится азартной и интересной для участников. Надо чтобы они «побежали» и «подрались» за стулья.

Анализ упражнения: *Эту разминку мы с вами делали на первом занятии, и вообще это упражнение было самым-самым первым. Давайте сравним наши впечатления от этой игры тогда и сейчас. Что-то изменилось?*

Выслушайте отдельные ответы участников.

Любимые упражнения

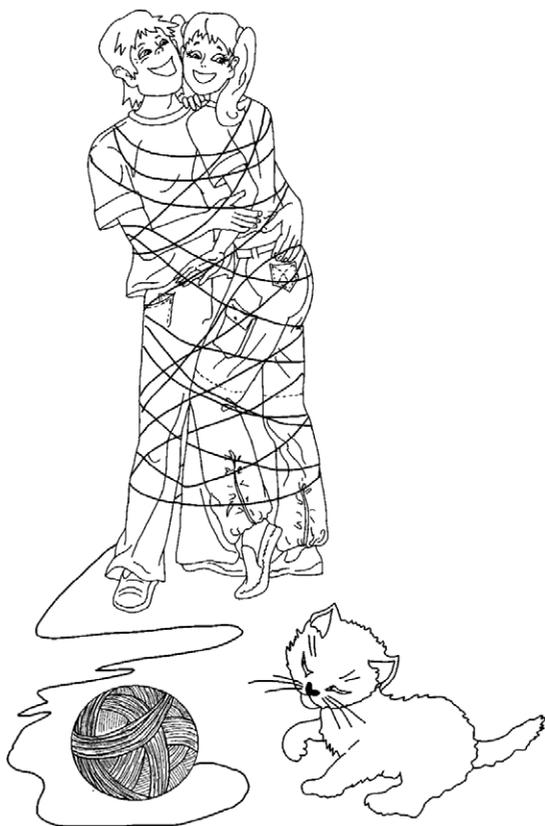
Далее можно провести упражнения, которые участники предложат повторить (1-2 упражнения).

Сегодня у нас последнее занятие, и вам, наверняка, есть, что сказать друг другу. Давайте сделаем это в рамках одного упражнения.

Упражнение «Клубочек»

Пояснение: Это упражнение из серии «прощальных». Для него необходимо приготовить клубок толстых ниток. Все ребята сидят в кругу на стульях.

Инструкция: Сейчас я обмотаю ниточку вокруг одного из пальцев левой руки и передам клубок тому, кому захочу, со словами: «Я желаю тебе... (и говорю, чего желаю)». Этот человек обматывает нитку вокруг любого своего пальца и кидает клубок тому, кому захочет, с этими же словами. И так далее... Единственное о чем я вас прошу: постарайтесь обращать внимание на тех, у кого клубочек еще не побывал, и бросьте его им. Я уверен(а): у вас найдется, что сказать этим людям.



Когда клубочек побывает у каждого по 1-2 раза, скажите:
Смотрите, как мы друг с другом переплелись! Просто какая-то паутина взаимоотношений!

Но сейчас нам предстоит распутать ее. Распутывать будем точно так же – в обратном порядке: бросать клубок тому, кто раньше кинул нам и говорить ему ответное пожелание. Так мы и сматываем весь клубок обратно.

Комментарий: Слова, с которыми кидают клубок, могут быть и другими. Например, «Мне нравится, что ты такой(-ая) ...». Возможны и другие варианты.

Анализ упражнения:

○ *Что вы чувствуете после стольких хороших слов?*

Иногда хочется сказать друг другу что-то очень хорошее, но мы не знаем как. Сегодня у нас будут еще задания, которые дадут нам возможность это сделать. Главное - не упустите возможность поделиться своими чувствами с другими.

Одно из таких заданий будет как раз сейчас.

Упражнение

«Черный и золотой стул»

Пояснение: Это упражнение позволяет подросткам получить обратную связь от других участников группы. Для этого упражнения вам понадобятся два стула: один назовите «черным», другой – «золотым». Если у вас есть возможность, можно накрыть стулья соответствующей тканью – будет более эмоционально.

Инструкция: *Если кто-то хочет получить обратную связь от других участников группы, то может это сделать прямо сейчас. Для этого здесь стоят вот эти два стула.*

Вот этот стул – «черный», а этот – «золотой».

1) *Когда вы сядете на «черный» стул, вы услышите, что, по мнению других участников, вам необходимо изменить в себе, то, над чем вам нужно работать. На черном стуле вы получите «негативную» обратную связь. Но! Есть правило - «негатив» нужно*

давать в корректной форме: не критиковать, а предлагать пути для изменений.

- 2) Когда вы сядете на «золотой» стул, вы услышите, какой вы хороший и любимый ☺.

Порядок выполнения упражнения следующий: сначала вы должны сесть на «черный» стул, а только потом - на «золотой». Садятся на стулья только те, кто хочет. Можно и не садиться. Но когда еще вам выпадет такая возможность – взглянуть на себя со стороны? Кто хотел бы первым посидеть на стульях?

Комментарий: Хорошо, если ведущий тоже примет участие в этом упражнении. У него будет возможность получить обратную связь от участников. Лучше, если ведущий будет садиться на стулья не первым, а в середине или в конце упражнения.

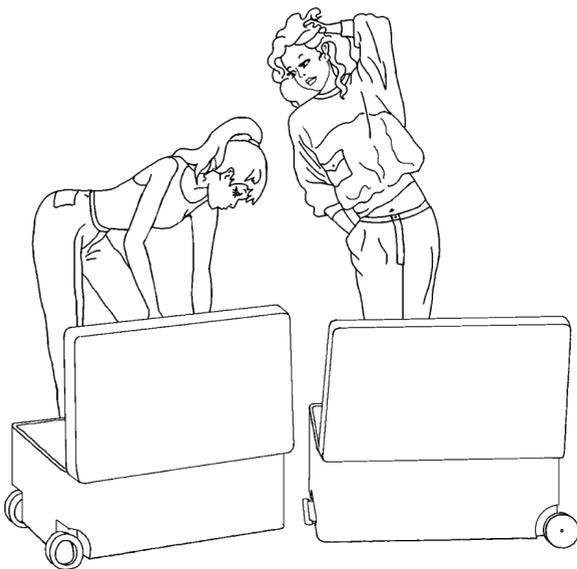
Анализировать это упражнение не имеет смысла, так как каждый из вас сам проанализирует его для себя. Если кто-то хочет выразить эмоции по поводу этого упражнения, можно сделать это сейчас.

Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»

Пояснение: Данное упражнение перед итоговой рефлексией позволяет участникам осознать, что они получили на этих занятиях (новые знания, новые ощущения и эмоции, новые навыки).

Все сидят в кругу.

Инструкция: Ну вот, наши занятия подошли к концу. Очень грустно, когда что-то заканчи-



вается. Но мы с вами получили большой опыт, многое узнали, познкомились с интересными людьми. В общем, каждый из нас что-то приобрел. И теперь, «собирая чемодан в дорогу», расскажите, что именно вы приобрели и берете с собой. Наши бесценные приобретения мы будем раскладывать по полочкам (чемодан-то не резиновый). Таких полочек будет 3:

- **новые знания (я узнал),**
- **новые ощущения и эмоции (я почувствовал),**
- **новые навыки (я научился).**

Мы сейчас будем собирать чемодан в 3 захода, то есть сделаем 3 круга.

Заход первый. Каждый по кругу, когда до него дойдет очередь, должен будет закончить предложение: «Я узнал (узнала) ...» и назвать то самое важное, что вы узнали на тренингах (то, что запомнилось). А заканчиваем мы предложение так: и эту информацию я беру с собой. Например: «Я узнал, что ВИЧ и СПИД – это не одно и то же, и что ВИЧ не передается через слюну и пот. Эту информацию я беру с собой». Или: «Я узнала, что альтернативные вопросы – очень эффективное средство манипулирования. Эту информацию я беру с собой».

Все понятно? Давайте молча на минуту сосредоточимся. Начали.

Участники по кругу говорят о новых знаниях, полученных на тренингах.

Оказывается, вы не только веселились на наших занятиях, но много чего узнали и запомнили! Молодцы!

Заход второй. Теперь мы заканчиваем другое предложение: «Я впервые почувствовал(а).... Например: «Я впервые почувствовал, что испытывают люди, которых все отвергают. И эти ощущения я беру с собой». Или: «Я впервые почувствовала, как здорово быть в центре внимания! И эти ощущения я беру с собой».

Все понятно? Давайте молча на минуту сосредоточимся. Начали.

Участники по кругу говорят о новых эмоциях, полученных на тренингах.

Спасибо за ваши эмоции, которые вы с блеском проанализировали. Молодцы!

Итак, заход третий. Сейчас мы будем говорить о том, чему научились. Например: «Я научился говорить «Нет!» в ситуациях, когда на меня давят. Это умение я беру с собой». Или «Я научилась критичес-

ки относиться к непроверенной информации и к рекламе. Это умение я беру с собой».

Все понятно? Давайте молча на минуту сосредоточимся. Начали.

Участники по кругу говорят о новых навыках, полученных на тренингах.

Спасибо за ваши слова! Конечно, само по себе приятно – общаться в такой интересной компании. Но ведь важно еще и научиться чему-то! И, по-моему, все мы многому научились.

Я тоже многому научился (научилась) у вас.

Ведущий здесь может поделиться с участниками тем, что он приобрел в процессе проведения занятий.

Главное – чтобы мы сохранили все то, что получили на наших тренингах. Чтобы всегда принимали правильные решения и никогда не жалели о своем выборе. Чтобы у нас всегда был рядом друг, которому можно довериться. Чтобы новые знания, ощущения и навыки помогли бы нам достичь успеха.

Ну что, чемоданы собраны? Присядем на дорожку? (Впрочем, мы и так сидим!)

«СВЕЧА»

Пояснение: Итоговое упражнение. Достаточно эмоциональное. Ведущий участвует вместе со всеми.

Инструкция: *Давайте теперь сделаем последнее упражнение. Чтобы погрузиться в воспоминания о наших занятиях, я сейчас выключу свет и зажгу вот эту свечу в стакане. Мы будем сегодня передавать именно ее.*

Рефлексия занятия и всего курса

- *Последнее упражнение последнего занятия ... Что вы в связи с этим чувствуете?*
- *Давайте вспомним нашу первую встречу. Что вы ощущали, когда в первый раз пришли в группу? Какие у вас были первые впечатления об остальных участниках, обо мне, о том, что мы будем делать?*
- *Изменились ли эти впечатления за время наших занятий? Каковы они сейчас?*

5-10
мин

Нужна
свеча в
стакане

Итоговый вывод:

В качестве последнего вывода расскажите о своем впечатлении от группы, от каждого участника и от программы, которую вы провели.

Ведущий говорит, как и все участники, держа свечу в руках.

Когда рефлексия, закончится, потушите свечу, накрыв стакан чем-нибудь металлическим, но оставив видным сам стакан. Пусть она сама потухнет. Не удивляйтесь, если в этот момент увидите слезы на глазах некоторых участников.

Когда свеча потухнет, скажите:

Наша программа закончена.

Но жизнь-то продолжается! И все самое интересное – впереди!

Я надеюсь, что мы еще увидимся. Приходите, пишите, звоните. Вот все мои координаты.

(Ведущий раздает всем участникам заранее подготовленные «визитки»). Тем, кто этого еще не сделал, я тоже советую обменяться телефонами. Вот увидите – вам захочется встретиться. И не обязательно через 20 лет.

Если есть возможность, можно устроить прощальное чаепитие.

А теперь давайте попрощаемся друг с другом.

После этого можно встать всем в круг, положив руки друг другу на плечи.

В заключение можно сделать общий снимок на память. Для этого нужно заранее предупредить участников, чтобы они захватили с собой фотоаппараты.

Традиционное прощание «МЫ ВМЕСТЕ»

ВСЕМ СПАСИБО!!!

Материалы программы “Всё, что тебя касается” можно свободно цитировать, воспроизводить частично или полностью, а также переводить при обязательном указании источника.

Материалы нельзя продавать или использовать в коммерческих целях.

Изменения в тексте, дополнительное тиражирование пособия – полное или частичное не могут быть осуществлены без согласования с Фондом «Здоровье и Развитие».

125009 Москва, Газетный пер., 5
тел.: (495) 933-58-54, факс: (495) 629-83-67
Веб-сайт: www.fzr.ru

Распространяется бесплатно.