«УТВЕРЖДАЮ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Подковыров Владимир Михайлович
Сертификат:
1B9B2B2203BBD335C91839BF50CA8931B1BD0BC4
Действителен с 21.11.2020 по 21.08.2024

Директор школы

_____

/Подковыров В.М./

«19» января 2023 г.

Антибуллинговая программа

«Дорога добра»

2023-2024 год



Пояснительная записка

Изменения последних десяти лет привели к тому, что резко сузилось пространство социального взаимодействия подрастающего поколения, сейчас оно главным образом происходит в виртуальном пространстве в социальных сетях. Непосредственное взаимодействие подростков сведено к минимуму. Школа является обязательным для посещения всеми подростками учреждением. Одним из немногих пространств, где на регулярной основе в течение длительного времени осуществляется общение и взаимодействие подростков, является классный коллектив. Таким образом, нарушения общения, которые были распространены в различных социальных группах между подростками сейчас сконцентрированы в классном коллективе. Одним из нарушений взаимодействия, все чаще проявляющихся в школе среди подростков, обладающих тяжелыми негативными последствиями, является буллинг. Термин «буллинг» образован от английского bullying, под которым понимается запугивание, травля в отношении ребенка. Считаю, что под буллингом стоит пониматьтакой тип деструктивного конфликтного взаимодействия в малой группе, при котором обидчиком в отношении жертвы, не способной себя защитить, в

присутствии свидетелей, осуществляются длительные повторяющиеся насильственные действия. Буллинг в школьном классе является деструктивным способом реализации естественной потребности подросткового сообщества в формировании внутригрупповой структуры класса, основанной на принципе доминирования. Буллинг возникает в результате реализации стремления обидчика повысить и сохранить высокий социальный статус в группе. В результате буллинга в школьном классе возникает стратификация ролей подростков в социальной иерархии группы, включающая следующие обязательные» типы ролей: обидчик, жертва, свидетель. К необязательным, встречающимся не во всех буллинг-структурах, типам ролей относятся: помощник булли, защитник жертвы. В связи с широким распространениемданного явления в школе и классе его профилактику и преодоление необходимо осуществлять в условиях школы и первичного коллектива.

Основу программы профилактики буллинга среди школьников составляют следующие положения:

• теоретическими основаниями профилактики являются концептуальные положения и идеи развития коллектива А.С. Макаренко, Л.И. Новиковой, методика КТД И.П. Иванова, стратометрическая теория А.В. Петровского, подходы к профилактике конфликтного взаимодействия и деструктивных отношений в малых группах И.П. Башкатова, А.С. Беличевой, В.Ф. Пирожкова, данные об индивидуальных и групповых факторах возникновения буллинга, способы его профилактики Д. Олвеус, К. Ригби, К. Салмивалли, и др.

• основными субъектами профилактики являются классный коллектив, в который включены обучающиеся класса и классный руководитель. Программа предполагает реализацию подростками коллективной деятельности, руководство которой осуществляется активами коллективных творческих дел, в которые входят члены коллектива, выбираемые в процессе коллективных дискуссий, классный руководитель и школьный психолог. Роль классного руководителя заключается в участии в организации индивидуальной и коллективной деятельности подростков, мониторинге изменений в отношениях

между членами коллектива и коррекции коллективной деятельности при необходимости. Роль школьного психолога заключается в содействии классному руководителю в проведении диагностики буллинга, а также в осуществлении индивидуальной психологической помощи потенциальным участникам буллинга.

- основными принципами профилактики буллинга среди учащихся в процессе развития коллектива школьного класса являются: принцип движения коллектива; принцип параллельного действия, принцип заботы о коллективе, принцип коллективного творчества.

- потенциал первичного коллектива школьного класса, заключающийся в следующих характеристиках: наличие коллективной деятельности, опосредствующей просоциальные личностные качества и черты коллективистского взаимодействия школьников, наличие коллективистских мотивов и целей учащихся, ценностно-ориентационное единство коллектива, эмоционально-ценностное отношение школьников к участникам коллектива и коллективной деятельности должен быть реализован в профилактике и коррекции буллинга среди школьников подросткового возраста.

- виды деятельности, которые реализуются в рамках программы, следующие: игровая деятельность, проблемно-ценностное общение, досуговое общение, художественное творчество, социально преобразующая добровольческая деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность.

Целью профилактики (даннойантибуллинговой программы) является устранение влияния выраженных факторов возникновения буллинга среди школьников и развитие коллектива класса и просоциального поведения у школьников; создание безопасной психологической среды в образовательной организации.

Задачи программы:

• создать условия для сравнения школьниками отношений и характеристики первичного коллектива с другим коллективом,

• определить желаемые изменения в коллективе и сформировать их в ходе коллективной деятельности,

• организовать самосовершенствование коллективистских отношений в классе, просоциального поведения членов коллектива под влиянием сформированного общественного мнения, традиций и коллективной деятельности,

• ориентировать внимание школьников на нравственную ценность коллективной деятельности и их коллективистских отношениях,

•повысить групповую сплоченность в коллективе.

Основные направления работы:

- Организационное направление. Поиск и анализ существующих методов профилактики буллинга среди подростков в образовательном учреждении. Обсуждение действующего в учреждении порядка реагирования на ситуации, предшествующие буллингу. Выработка плана психологической работы по профилактике буллинга.

- **Диагностическое** (социометрия, психоэмоциональный климат в классе, опросник «мой класс», цветовой тест отношений и др)**.** Поиск и подготовка инструментария исследования риска возникновения буллинга в образова-тельном учреждении, его превенции и профилактики. Проведение диагности-ки учащихся. Определение наличия трудностей в коллективе и тенденций к их появлению.

- **Профилактическое.** Проведение мероприятий, направленных на повышение психологической и правовой грамотности по вопросам буллинга у участников образовательного процесса; реализация интерактивных занятий, направленных на: развитие навыка принятия различий между людьми, формирование сплоченности в коллективе; моделирование личности подростка, заинтересованного в саморазвитии, самовоспитании, самосовершенствовании, мотивированного на активную деятельность,

продуктивное взаимодействие и сотрудничество с другими людьми; организация благоприятного образовательного пространства, способствующего объединению подростков и удовлетворению их потребностей.

Профилактическая работа осуществляется **с педагогами, родителями и учащимися.**

- Аналитическое. Анализ эффективности проведенных мероприятий (на основе результатов тестирования учащихся), оценка эффективности индивидуально-коррекционной работы, результаты наблюдения, фиксирование случаев обращения по вопросам буллинга, разрешения конфликтных ситуаций.

Формы, методы и приемы организации профилактики: приемы сплочения коллектива школьного класса, метод кейса, ролевая игра, приемы командообразования, приемы профилактики буллинга, беседа, драматизация и др.

Ожидаемые основные результаты программы:

• Органы самоуправления совместно с классным руководителем корректируют взаимодействия в коллективе и организуют коллективную жизнедеятельность.

• Повышен социометрический и формальный статус потенциальной жертвы в группе.

• Рост авторитета (стратометрического и референтометрического) статуса просоциально настроенных участников и лидеров коллектива.

• Потенциальный обидчик включен в просоциальную коллективную деятельность.

• Конфликтные отношения заменены отношениями ответственной зависимости.

• Снижено количество проявлений виктимного, конформного и агрессивного поведения подростков во взаимодействиях.

• Подростки обращают внимание на нравственную ценность коллективной деятельности и партнерских отношений.

• Сформированы и поддерживаются традиции взаимодействия в коллективе.

• Сформированы знания и умения, позволяющие подросткам предупреждать буллинг в отношении себя и других в различных ситуациях в настоящем и будущем.

Диагностическое направление

Критерием, который позволяет оценить признаки индивидуальной активности, актуальной для буллинга, является следующий – преобладающие виды поведения учащихся (агрессивное, виктимное, конформное, просоциальное виды поведения).

Обидчик проявляет агрессивное поведение, особенностями которого являются: длительные повторяющиеся агрессивные действия по отношению к заведомо более слабому члену коллектива – жертве; ведущим мотив агрессии обидчика является стремление занять высокий социальный статус в группе; обидчик может проявлять различные виды агрессии или (вербальная агрессия, физическая агрессия, вымогательство, шантаж, распространение ложных сведений, порочащих честь и достоинство жертвы, косвенная агрессия (групповой бойкот) и др.).

Жертва буллинга проявляет виктимное поведение, особенностями которого являются: физическая слабость; заниженная самооценка, несфомированность социальных умений.

Свидетель буллинга реализует конформное поведение, особенностями которого являются: присутствие в инцидентах буллинга без осуществления насильственных действий; согласие или несогласие с обидчиком без инициирования буллинга либо определение ситуации буллинга как личностно незначимой.

Еще одним показателем в рамках рассматриваемого критерия является просоциальное поведение, которое в рамках коллективной жизнедеятельности является альтернативойреализующимся в ходе буллинга видам девиантного поведения. Просоциальное поведение ребёнка в коллективной жизнедеятельности характеризуется активностью в интересах других и заботой о членах коллектива и окружающих. В случае возникновения буллинг-структуры, учащиеся, которые проявляют просоциальное поведение, могут играть роль защитников жертвы. Защитники жертвы могут поддержать жертву буллинга, общаясь с ней, вовлекая в совместную деятельность. В случае необходимости, сообщить педагогам о наличии проблем во взаимодействиях в коллективе.

Так как на возникновение буллинга влияют и групповые характеристики, признаки данных характеристик необходимо выразить в критериях его диа-гностики. Поэтому к критериям диагностики буллинга мы также относим: характер эмоциональных отношений (показатели: благополучные, нейтраль-ные, конфликтные отношения); стадия развития группы (коллектив, просоци-альная ассоциация, диффузная группа, асоциальная ассоциация).

Для реализации диагностики буллинга были подобраны методики, соответствующие ее критериям и показателям (таблица 1).

Таблица 1

Критерии, показатели, измерители диагностики проявления факторов возникновения буллинга

Критерии	Показатели	Измерители
Преобладающие виды поведения, реализуемые детьми	Агрессивное поведение. Виткимное поведение.	Карта наблюдений Д. Стотта. Опросник А. Басса А. Дар-

	Конформное поведение. Просоциальное поведение	ки. Комплексная методика измерения просоциальной направленности личности Л. Пеннера, Б. Фритцше
Характер эмоциональных отношений	благополучные отношения, нейтральные, конфликтные отношения	Социометрия.
Стадия развития группы	коллектив, просоциальная ассоциация, диффузная группа, асоциальная ассоциация.	Социальнопсихологическая самооценка коллектива Р.С. Немова (далее - СПСК Р.С. Немова).

Методика стандартизированного наблюдения «Карта наблюдений Д. Стотта». Данная методика позволяет выявить степень и характер дезадаптации учащегося. Осуществлять наблюдение за поведением подростков нужно на уроках, во внеурочное время (в процессе осуществления внеклассных образовательных мероприятий). Карта наблюдения включает 16 шкал для оценки. Для того чтобы сконцентрировать внимание на видах девиантного поведения, которые присущи только буллинг-структуре, были отобраны симпотомо-комплексы и проведены соответствия с видами ролей в буллинг-структуре (Таблиц 2).

Таблица 2

Симптомокомплексы, которые характерны для участников буллинга (по карте наблюдений Д. Стотта)

Виды ролей в буллинг структуре	Симптомокомплексы
Обидчик (булли)	«Конфликтность с детьми», «Неусидчивость»
Жертва	«Недостаток доверия к новым вещам, людям, ситуациям», «Ослабленность», «Тревога по отношению к детям»
Свидетель	«Тревога за «принятие детьми», «Неприятие взрослых»

Опросник диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки. Здесь агрессия понимается как реакция негативных чувств и негативных оценок людей и событий. В опроснике предусмотрено 8 показателей агрессии: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, оби-

да, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины. Два комплексных показателя: индекс агрессивности и индекс враждебности. Индекс агрессивности включает в себя 1, 3 и 7 шкалы. Данный индекс в норме равен 21+/- 4. Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы. Индекс враждебности в норме составляет 6,5-7 +/- 3.

Методика измерения просоциальной направленности личности Л. Пеннера, Б. Фритцше. Теоретическим основанием для разработки методики является представление о том, что просоциальное поведение имеет сложную структуру, и не может быть адекватно объяснено одной личностной характеристикой. Ответы респондентов оцениваются по семи шкалам: социальная ответственность, сочувствие, сопереживание, дистресс, ориентация на другого человека в принятии моральных решений, взаимная озабоченность в принятии моральных решений, альтруизм (самооценка).

Для исследования групповых факторов возникновения буллинга была использована **методика социометрии.** Социометрическая техника, разработанная Дж. Морено, применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологиюсоциального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп. Использование социометрии позволяет проводить измерение авторитета формального и неформального лидеров. Возможны следующие способы количественной обработки социограммы: табличный (социометрическая матрица), и индексологический (социометрические индексы). Социоматрица - это матрица связей, с помощью которой анализируются внутриколлективные отношения. Анализ социоматрицы по каждому критерию дает достаточно наглядную картину взаимоотношений в группе. Классификация социометрических статусов представлена в таблице 3.

Таблица 3

Классификация социометрических статусов членов малой группы

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Любимцы»	Не менее 5 положительных выборов и не более 1 отрицательного.
«Предпочитаемые»	3-4 положительных выбора и не более 1 отрицательного.
«Терпимые»	1-2 положительных выбора и не более 1 отрицательного.
«Неоднозначные»	Практически равнее количество положительных и отрицательных выборов.
«Незаметные»	Получившие не более 1 голоса.
«Нелюбимые»	Отрицательных выборов больше, чем положительных, не менее чем на 2
«Гонимые»	Не менее 10 отрицательных выборов

Среди групповых социометрических индексов наиболее важным для настоящего исследования является индекс конфликтности группы.Титкова приводит классификацию индекса конфликтности группы (Таблица 4).

Таблица 4

Классификация индекса конфликтности группы

Уровни конфликтности	Диапазон значений
Умеренный Средний	0-0,65 0,66-1,33
Высокий	1,34 и больше

Социометрическими критериями в данном исследовании могут являться такие вопросы как: «С кем бы ты хотел сидеть за одной партой?» и «С кем бы ты не хотел сидеть за одной партой?». В ходе исследования необходимо использовать параметрический способ определения допустимого количества социометрических выборов. Данный способ ограничивает испытуемого в количестве возможных выборов, снижая, тем самым, вероятность случайного выбора. Лимит выборов для всех групп – пять человек. Для подсчета количества выборов необходимо использовать карту социометрических ограничений, предложенная А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой.

Методика социально-психологической самоаттестации малой группы как коллектива (СПСК) Р.С. Немова. Эта методика позволяет исследовать всю систему отношений в малой группе, например, в классе, и сказать о том, насколько данная группа психологически развита как коллектив. Методика позволяет оценить отношения по следующим шкалам: ответственность, коллективизм, сплочённость, контактность, открытость, организованность, информированность. Основу методики составляет список суждений о малой группе как о высокоразвитом коллективе. Всего таких суждений 75, из них 70 - рабочие, а 5 - контрольные. Решение вопроса о том, на каком уровне развития находится данная группа как коллектив, принимается на основании её общей оценки. Для вывода об этом пользуются следующей шкалой: свыше 5,0 баллов - группа очень высокоразвитая как коллектив, от 4,5 до 4,9 балла - группа высокоразвитая как коллектив от 4,0 до. 4,4 балла - группа среднеразвитая как коллектив от 3,5 до 3,9 балла - группа слаборазвитая как коллектив меньше 3,5 балла - группа неразвитая как коллектив.

План мероприятий

Вид работы	Сроки
Работа с учителями	
Информирование классных руководителей о результатах тестирования	Сентябрь - октябрь
Выступление на педсовете по теме «Буллинг»	ноябрь
Разработка и предоставление педагогам методических рекомендаций по профилактике буллинга	декабрь
Оформление информационного стенда по теме «Буллинг»	март апрель
Консультирование педагогов по различным ситуациям, связанными с ситуацией буллинга	В течение года по запросу
Работа со школьниками	
Подготовка информационных стендов («Ответственность», «Способы эффективного общения», предоставление информации о возможности получения психологической помощи (адреса, телефоны доверия))	Октябрь - январь
Индивидуальная психокоррекционная рабо-	В течение года по запросу

та с обучающимися, имеющими агрессивные, насильственные и асоциальные проявления	
Индивидуальная психокоррекционная работа с обучающими, проявляющими виктимное поведение (от англ. victim - жертва)	В течение года по запросу
Проведение процедуры медиации и других восстановительных технологий с участниками школьной травли	В течение года по запросу
Реализация индивидуальных профилактических программ	В течение года при постановке участников буллинга на профилактический учёт
Организация тренингов и классных часов для учащихся («Умение решать конфликты», «Способы эффективного общения»).	В течение года
Тренинговые занятия для обучающихся по предупреждению виктимного поведения и профилактике буллинга	В течение года
Тема 1. «Знакомство»	сентябрь
Тема 2. «Уверенное и неуверенное поведение»	сентябрь
Тема 3. «Просьба»	октябрь
Тема 4. «Я в своих глазах и в глазах других людей»	октябрь
Тема 5. «Эмоции и чувства»	ноябрь
Тема 6. «Обида»	ноябрь
Тема 7. «Мои слабости»	декабрь
Тема 8. «Мои проблемы»	декабрь
Тема 9. «Мотивы наших поступков»	январь
Тема 10. «Люди, значимые для меня»	февраль
Тема 11. «Эффективные приёмы общения»	февраль
Тема 12. «Я тебя понимаю»	март
Тема 13. «Взаимопомощь»	март
Тема 14. «Творческая личность»	апрель
Тема 15. «Полюбить себя»	апрель
Тема 16. «В дальнюю дорогу»	апрель
Работа с родителями	
Выступление на родительских собраниях	ноябрь
Тема: «Буллинг и кибербуллинг»,	
Тема:«Психологические особенности подросткового возраста»,	январь
Тема:«Способы эффективного взаимодействия с ребенком»	март
Тема:«Профилактика жестокого обращения с ребенком»	май
Подготовка методических рекомендаций на тему «Способы эффективного взаимодействия с ребенком»	декабрь
тему «Как научить ребенка быть сильным»	февраль
тему «Профилактика суицидального поведения у детей»	апрель
Размещением информации о профилактике	апрель

буллинга для родителей на школьном сайте	
Адресная информационно-просветительская работа с родителями (законными представителями)	В течение года по запросу

Работа с учащимися

Цикл тренинговых занятий для обучающихся по предупреждению виктимного поведения и профилактике буллинга

Цель: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, повысить самооценку. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Занятие №1.Знакомство

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, освоение активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

1. Знакомство.

- Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак, имя, хобби реальное и хобби желае-мое.

2**. Рассмотрим правила нашей группы**

- После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим

основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

1) Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с отдачей, а участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2) Общение по принципу «здесь и теперь» Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы - превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3) Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4) Искренность в общении Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на вы-

сказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5) Конфиденциальность всего происходящего в группе Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6) Определение сильных сторон личности Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы - как минимум одно хорошее и доброе слово.

7) Недопустимость непосредственных оценок человека При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8) Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9) Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10) Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

3. Ассоциации

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают». Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)». Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т. д. В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы. 4. Ритуал прощания Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 2. Уверенное и неуверенное поведение

Цель: отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

1. Ритуал приветствия

2. Воспроизведение Дети садятся в круг. - Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные

вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и

чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

3. **Мое поведение**

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

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники са-ми квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный. Примеры пред-лагаемых ситуаций: - незаслуженно поставили двойку; - хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять; - не принимают в игру; - хочешь познако-миться со сверстником и т. д. В конце проводится краткое обсуждение и дает-ся определение уверенному и неуверенному поведению.

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

5. Зеркало. Дети образуют два круга - внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды - тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики - уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают

шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем - отгадывают. Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз. После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение:

-Какие позы чаще загадывались, почему?

- Какие легче угадывались, почему?

6. Город уверенности. Дети сидят в кругу.

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

7. Круг уверенности.

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

8. Я – хозяин.

- Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими). Одна из главных черт хозяина - это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты –хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поня-

ли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста! Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли - это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

9. Ритуал прощания.

Занятие № 3. Просьба

Цель: развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих. Упрочение уверенности в себе.

1. Ритуал приветствия.

2. Новый способ. Дети образуют полукруг.

- Сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие.

3. Пирог с начинкой. Психолог говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; пирог может быть сладким или соленым и т. п. Детям предлагают нарисовать или описать разные пироги-просьбы - их форму, цвет, вкус. Проводится краткое обсуждение, выявляющее ассоциации, приятные или неприятные, которые вызывает «просьба». Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

4. Просьба и судьи. Для выполнения этого упражнения психолог должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описания ситуаций помещаются в «волшеб-ный ящик». Дети делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: а) за точность выполне-

ния задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки. Инструкция для участников. - Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение - не более трех минут. Все остальные - судьи. Они оценивают выступление. Психолог рассказывает о критериях оценки, что позволяет детям осознать те умения, которые необходимы для то-го, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или от-казаться от выполнения обращенной к ним просьбы. После каждого выступ-ления психолог просит «судей» обосновать свои оценки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

5. Свободный микрофон.

- Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга и готовы отвечать на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть «в центре внимания». Основное правило – отвечать, как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложныхжизненных проблем. Одним словом, вы - очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов. Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т. е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы может задавать свой, заранее приготовленный вопрос. И так далее, до тех пор, пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону.

6. Записки. Предложите детям написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, тренер собирает их и скла-

дывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Это упражнение можно повторить несколько раз за время занятий. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

7. Ритуал прощания.

Занятие № 4. Я в своих глазах и в глазах других людей

Цель: раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения. Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Яконцепции.

1. Ритуал приветствия

2. Подарок.

–Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

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

4. Части моего Я.

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Психолог предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически. После выполнения задания дети и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оста-вить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

5. Ассоциация.

Один из участников тренинга выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож? На какой вкус? На какую песню? На какую книгу?» и т. п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становиться водящим. Если нет - уходит вновь. Если не угадал более двух раз - выбывает из игры. Обсуждение. - Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? - С чем это связано? - Различие между тем, какими мы представляемся самим себе и какими - другим людям.

6. Приятный разговор.

- Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение - легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку

чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним. Дети группы встают (садятся) по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (дети стоят лицом к центру круга). По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете вы.

Примеры ситуации «встреча»

А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые». Время на весь разговор, т. е. на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

Б. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

В. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами...»

7. Листок за спиной.

- Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при кон-

такте «глаза в глаза». У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали,
смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине. Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем? К какому человеку вам хоте-лось бы подойти? Готовы ли вы быть искренними?Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать - только смотрите друг на друга: какие вы? Вперед, вы можете двигаться! Многим из вас это кажется странным - ходить и смотреть друг на друга. Да, взрослым часто ка-жется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать лю-дей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи. Обсуждение. - Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время этой игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно. Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

8. Ритуал прощания.

Занятие № 5. Эмоции и чувства

Цель: Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

1. Ритуал приветствия

2. Пальцы.

Дети образуют круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде веду-щего все «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участ-ники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться или пытаться согласовать свои действия другими «незаконными» способами. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели. Анализ. Можно выявить лидеров (тех, кто по-

стоянно «выбрасывает» свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

3. Эмоции

Эмоции (от латинского emoveo - потрясаю, волную) отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько последние удовлетворяют наши разнообразные потребности. Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других - такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение. Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением. Высшей формой развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают, что испытывают гнев и ненависть по отношению к любимому. Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживание, возникающее прежде всего в общении с другими людьми. Эмоции и чувства - важнейший регулятор человеческого общения.

4. Зеркало.

Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше - своему соседу. «Гримаса» передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда гри-

маса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций. Обсуждение. - Каков механизм узнавания чувства? - Какие мышцы задействованы? - Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоции?

5. Пиктограмма.

- Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Получившие карточки прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы все будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено.

6. О пользе и вреде эмоций.

А. Обсуждение. - Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства? - Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда? Б. Участники разбиваются на группы по 3-5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и анализируют перечень эмоций, их пользу и вред. -Я предлагаю для исследования два чувства: любовь и лень. Если группа захочет продолжить работу, выберите любое третье чувство по собственному желанию.

7. Скульптор – глина.

Все дети делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто - «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать. После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру. Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с тайной записью. Если ответ совпадет с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищенными зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств». Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

8. Домашнее задание.

Перед зеркалом вылепить из самого себя скульптуру под названием «Бодрость, уверенность, сила, жизнерадостность». Запомнить позу и мимику. «Надевать и носить» эту позу три раза в день.

9. Ритуал прощания.

Занятие № 6. Обида

Цель: закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

1. Ритуал приветствия.

2. Антоним. Будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое- нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему – противоположноесостояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо.

3. Футболка с надписью. Изобразите и запишите «надпись на футболке» для себя и для другого человека, любого какого хотите. Обсуждение. - Какую «футболку» - для себя и для других - было делать труднее и интереснее и почему? - Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

4. Обида. Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их - в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к

этой обиде (нарисуйте или опишите)? Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас». Обсуждение. - Что такое обида? - Как долго сохраняются обиды? - Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

5. Обиженный человек. Закончите предложение: «Я обижаюсь, ко-гда...», нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запи-шите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди. **6. Копилка обид.** Детям предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это. Обсуждение. - Что делать с «текущими» обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше. - Как относиться в дальнейшем к обидчику? - Прощение обиды.

7. Куда уходит злость. Возможно, не все всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть, это недовольство психологом, грусть, неприятный свет в комнате и т. п.). Выскажитесь. Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии. Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все что накипело. Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания. Это - игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагиро-вать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, вы-

сказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картину... Все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается кверху и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливей.

8. «Горячий» стул. В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений «хорошо», «плохо». После того как все выскажутся, подросток, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг. Обратите внимание на то, что решение человека сесть на этот стул означает принятие им спокойно, без обид, всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

9. Ритуал прощания.

Занятие № 7. Мои слабости

Цель: обучение тому, как находить в себе не только слабые, но и сильные стороны; повышение самопонимания: положительных и отрицательных ка-честв, своих индивидуальных особенностей.

1. Ритуал приветствия

2. Комплимент. Дети стоят в кругу. Возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда участник скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т. д. по очереди.

3. Под микроскопом. У многих из нас есть небольшие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не столь заметны, сразу не бросаются в глаза, но тем не менее часто мешают в жизни. Наверняка у каждого из вас найдутся слова, которые вы больше никогда не хотели бы произносить, а тем более вслух. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи, свойственные нам, как бы взглянем на себя через окуляр микроскопа. Что мы там увидим?

4. Принимаю ответственность на себя. Поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут. Затем вы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3-4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т. е. того, кто сумеет аргументированно обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

5. Обратная сторона медали. Вы уже многое узнали о себе и других членах группы. Многое мы смогли понять, нам удалось взглянуть на себя и других с иной точки зрения. Сегодня каждый из вас расскажет остальным участникам о своих слабых сторонах, т. е. о том, что он считает своим комплексом, внутренним барьером или иной помехой. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может стать причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь,затрудняет взаимоотношения и т. п. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно.

6. Каким меня видят окружающие? Ответьте на вопрос: «Как меня воспринимает группа и отдельные ее члены?» Опишите подробно, как вас оценивает группа. Например: «Группа в целом воспринимает меня как живого, очень эмоционального человека, который ни над чем серьезно не задумывается».

7. Я - центр воли. Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. За-тем повторите вслух или про себя: У меня есть тело, но Я - это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я. Мое тело - прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело - это не Я. У меня есть тело, но Я - это не мое тело. У меня есть эмоции, но Я - это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречи-вы. Однако я всегда остаюсь собой, своим Я, радуюсь или горюю, успокаи-ваюсь или волнуюсь, надеюсь на что- то или отчаиваюсь. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, вла-деть ими, использовать их, то, очевидно, что они есть мое Я. У меня есть эмоции, но Я - не мои эмоции. У меня есть интеллект, но Я - это не мой ин-теллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для по-знания окружающего и моего внутреннего мира, но он — это не мое Я. У ме-ня есть интеллект, но Я - это не мой интеллект. Я - центр чистого самосозна-ния. Я - центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмо-циями, телом и всеми моими психическими процессами. Я - это постоянное и неизменное Я.

8. Ритуал прощания.

Занятие № 8. Мои проблемы

Цель: обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

1. Ритуал приветствия

2. Вопрос. Каждый из детей по очереди выходит перед своей группой и становится к ней спиной. Остальные задают ему любые вопросы, изменяя при этом свой голос (по тону, частоте, громкости, интонации). Прежде чем ответить на вопрос, отвечающий называет имя спрашивающего. Если он ошибается, то ему об этом сообщают. При этом не обязательно, чтобы каждый задавал вопрос. Постоянным остается количество вопросов, а кто и сколько вопросов задает, группа решает сама.

3. Проблемы. В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но все мы можем, наверноевспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках. Детям предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них. После обсуждения психолог предлагает таким же образом вспомнить о своих:

• боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;

• стремлении обвинить в своих проблемах других.

Выполняя упражнения на наших занятиях, мы делаем важный шаг в самопознании, потому что на собственном опыте понимаем справедливость формулы насчет достоинств как продолжения недостатков (или наоборот). Наше подлинное знание - то, что мы открываем для себя сами. Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все, чем я владею, - и хорошим, и плохим - часть моего Я. Все это важно для меня, служит моим потребностям».

4. Преодоление. Жизнь - это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слы-шали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, луч-

ше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности. А теперь мы выслушаем всех и особое внимание уделим способам преодоления препятствий. Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление». У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

5. Крокодил.Психолог говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Спрашивает участников, знакомо ли им это чувство. Следующая игра предлагается в качестве средства избавления от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно название предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая - делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано. Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

6. Свое пространство. Один из детей добровольно встает в центр круга. Психолог предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы - «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к группе, просит встать их на различном расстоянии от себя - так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях. После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство.

7. Победи своего дракона. Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала
другая? И казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что драконобезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено. У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего. Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у вас самого еще достаточно сил. Самое главное - помнить, что количество голов у него не беспредельно и его можно победить. Ребятам предлагается нарисовать своего «дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности. После выполнения задания детям предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько детей в группе.

8. Записки. Предложите детям написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, тренер собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок мо-

жет быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Это упражнение можно повторить несколько раз за время занятий. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

9. Ритуал прощания.

Занятие № 9. Мотивы наших поступков

Цель: устранение эмоциональных барьеров между членами группы; помощь в осознании мотивов своих поступков, осознании собственного влияния на других людей.

1. Ритуал приветствия.

2. Светский прием. На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Свободно передвигаясь по комнате, вы должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать то, что цените больше всего именно в этом человеке. Поблаго-дарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше по-нять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание, и т. д. Найдите для каждого несколько теплых слов. Не надо торопиться. Желатель-но, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

3. Осознание мотива. Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе - все тот же страх. Вспомните два случая - один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для дру-

гого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете. Дети, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться». Обсуждение. Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т. д.

4. Особые дары. Психолог предлагает детям вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. Пассажиру, которому ты уступил место, в данном случае все равно, каков был твой мотив. Но тебя самого эти мотивировки характеризуют по-разному: первый вариант свидетельствует о том, что ты умеешь себя культурно вести, второй и особенно третий - что ты культурный, нравственно воспитанный человек. Таким образом, воспитанность - это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» - внутренняя культура, или интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку. А. П. Чехов в письме к своему брату Николаю писал, какими он себе представляет воспитанных людей. Прислушайся к его словам: «Они уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы... Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки... Они чистосердечны и боятся лжи как огня. Не лгут они даже в пустяках... Они не рисуются, держат себя на улице так же, как и дома. Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают. Они не унижают себя с той целью, чтобы вызвать в другом сочувствие. Они не играют на струнах чужих душ, чтоб в ответ им вздыхали и нянчились с ними. Они не говорят: "Меня не понимают!", потому что все это бьет на дешевый эффект, пошло, старо, фальшиво...». Старайся, чтобы твое поведение соответствовало нравственным понятиям. Важнейшие нравственные понятия - добро, долг, справедливость, совесть, честь, счастье. Но эти понятия постольку нравственные, поскольку выражают твое искреннее чувство.

5. Благодарность без слов. Дети разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том: - что чувствовали, выполняя это упражнение; - искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером; - понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

6. Мотив. Психолог предлагает вспомнить два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом - тот же мотив осознавался. На этот раз названы: - в мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения); - мотив завоевания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого путем манипулирования им). В процессе обсуждения дети делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства они испытывали, когда нужно было об этом рассказать.

7. Волшебный магазин. Психолог предлагает подросткам подумать о том, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себя в волшебном магазине, где он - продавец и где в обмен на те свои каче-ства (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у них в избытке, или те, от которых они хотели бы 40 из-бавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требу-ется, сколько он мог бы дать взамен и т. д. В ходе дискуссии дети в группе делятся своими ощущениями от игры, обсуждают, любое ли человеческое ка-чество ценно, и т. д. Когда дети заполнили листок, психолог просит расска-зать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров - любом, на выбор. Затем он просит детей рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности.

8. Мотив своего собственного поведения. Правила поведения нужно знать, но воспитанным, культурным человеком ты станешь тогда, когда бу-

дешь поступать правильно не только потому, что знаешь, как надо поступить, а потому, что не сможешь поступить иначе. Разобраться в самом себе и в мотивах своего собственного поведения бывает очень непросто. Например, ты уступил место в автобусе пожилому человеку. Почему? Возможны различные варианты ответа: а) ты знаешь, что существует общепринятое правило - уступать место пожилому человеку; б) видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное; в) не можешь сидеть, если рядом стоит пожилой человек или маленький ребенок.

9. Домашнее задание Детям предлагается список предложений для завершения:

- Мне хорошо, когда...
- Мне грустно, когда...
- Я чувствую себя глупо, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я чувствую себя неуверенно, когда...
- Я боюсь, когда...
- Я чувствую себя смело, когда...
- Я горжусь собой, когда...

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо.

10. Ритуал прощания.

Занятие № 10. Люди, значимые для меня

Цель: научить ценить и уважать себя и окружающих людей, доверять им; находить положительные стороны личности.

1. Ритуал приветствия.

2. Приятные слова. Начало встречи мы проведем, не меняя традиции. Вы будете приветствовать друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнеров. В дополнение сегодня вам нужно поддержать человека, сказав ему несколько приятных слов, и обязательно выразить уверенность в том, что

он никогда не сделает... А дальше вы должны указать, что именно, по вашему мнению, никогда не сделает ваш собеседник. Например, «Привет, Олег, я рад тебя видеть, я думаю, что ты никогда не обидишь человека, который слабее тебя!»

3. Значимые люди. Психолог просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это не обязательно должны быть те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он знал, кто для него дороже всех. Психолог также делает рисунок. После того как рисунки сделаны, психолог просит детей по очереди показать рисунки и рассказать при этом об изображенных там людях:

• кто они;

• чем значимы для подростка, чем дороги;

• так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;

• хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

4.Слепец и поводырь. Группа разбивается на пары. Партнеры в парах от упражнения к упражнению меняются. Один из партнеров должен закрыть глаза, а другой - провести его по помещению, познакомить с этим помещением, уберечь от столкновений, дать пояснения, так как является «глазами» первого.

Обсуждение.

• Как важно в нашей жизни доверять людям, самому себе? Часто нам этого недостает, и мы многое теряем из-за того, что нет доверия.

• Уверенно ли вы себя чувствовали в роли слепца?

• Было ли желание полностью довериться партнеру?

• Что вселило такую уверенность?

5. Объявление. Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям

найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т. д. Попробуйте и вы. Ваша задача - составить текст газетного объявлениях подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему? Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички.

6. Идеал. Каждому подростку предлагается представить свой идеал человека, с которым ему бы хотелось общаться постоянно, который мог бы стать его другом. Каждый подросток пытается письменно сформулировать черты характера такого человека. Черты характера своего идеала записываются на листе бумаги слева в столбик. После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить каждую строку именами тех, кто из присутствующих наиболее соответствует сформулированному на строке качеству. Для подведения результатов каждый берет свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чье имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек, по все-общей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника. Упражнение помогает детям получить групповую оценку своих качеств и, возможно, открыть что-то новое в других детях.

7. Домашнее задание: «Откровенно говоря» Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг с другом, но без предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с. новым текстом и попробовать ответить еще раз. Примерное содержание карточек: «Откровенно говоря, когда я иду в школу...» «Откровенно говоря, я скучаю, ко-

гда...» «Откровенно говоря, мне очень трудно забыть...» «Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...» «Откровенно говоря, мне до сих пор...» «Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...» «Откровенно говоря, мне радостно, когда...» «Откровенно говоря, мне очень хочется...» «Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...» «Откровенно говоря, я всей душой ненавижу...» «Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня...» «Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку...» «Откровенно говоря, когда я болею...»

8. Ритуал прощания. В конце занятия психолог встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа: - Мне очень приятно было работать с вами! Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь типа: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку психолога. Таким же образом поступают и другие участники. Когда правые руки будут все задействованы, в дело вступают левые.

Занятие № 11. Эффективные приемы общения

Цель: развитие базовых коммуникативных умений; знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

1. Ритуал приветствия.

2. Испорченный телефон. Дети встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет. Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу. 3. Какой я в общении? Слово «диагноз» скорее медицинское, чем пси-

хологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятия вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности. Мы это сделаем с помощью небольшого теста «Какой я в общении?» Поэтому внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При том вам следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего вам. А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?

2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?

3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?

4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?

5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?

6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?

7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?

8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?

9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?

10. Способен ли пойти в общении на компромисс?

11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?

12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?

13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям? Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов. За каждый положительный ответ, т. е. «да», по-

ставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» - 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» - 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

От 30 до 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай сво-их возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к со-беседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей, у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне веро-ятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть ис-кренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

4. Умение вести разговор - это талант. Если хочешь заинтересовать другого человека разговором, старайся расположить его к себе с первой же минуты, с первых же слов. Непременное условие взаимопонимания в общении - участливое, доброе отношение к собеседнику. Мне кажется, что добрый

человек - это такой человек, который обладает воображением и понимает, каково другому, умеет почувствовать, что чувствует другой. Задумайся, а умеешь ли ты разговаривать с людьми, например, в компании друзей, знакомых? Сейчас многие этого не умеют. Наверное, ты можешь припомнить такую ситуацию: пришли в гости к знакомым или собрались где-то компанией, думали дружески поговорить, обсудить самые разнообразные, интересные всем проблемы. А разговор не получился. Почему? Все говорят одновременно (и ты тоже!), шумно, с увлечением, каждый - о своем, и друг друга не слушают. И в результате - никакого удовольствия от встречи. А это так обидно. Воспитанный человек умеет разговаривать в компании, он уважает собеседника или собеседников, а поэтому с интересом выслушивает их, не торопится с собственными высказываниями. К. Морли остроумно заметил, что «существует только один способ стать хорошим собеседником - уметь слушать». И еще, обрати внимание на то, что беседу, разговор оживляет не столько ум, сколько взаимное доверие. Это доверие означает уверенность в себе и своем собеседнике, в мотивах своих и его поступков, благожелательное отношение друг к другу и окружающим. Доверие основано на искренности собеседника. Никакое общение, сотрудничество не может основываться на недоверии и подозрительности. Развивай у себя чувство доверия к людям. Хороший человек обычно доверчив. В своих отношениях с людьми он исходит из представления, что каждый добр, честен, порядочен, и очень удивляется, огорчается, расстраивается, когда в ком-то этих качеств не обнаруживает. Плохой человек подозрителен, он в каждом видит жулика («Так уж и ничего он с этого не имеет?!»), карьериста («Что это он так старается, ему что, больше всех надо?!»), любую удачу другого человека объясняет тем, что «кто-то его тол-кает, кто-то за ним стоит», или тем, что тот использовал недозволенные сред-ства - хитрость, лесть, обман; и его очень трудно убедить в порядочности это-го человека. Среди твоих знакомых тоже, наверное, есть и плохие, и хорошие люди. А ты? Вероятно, тебе, как и каждому, есть над чем задуматься. Ты дол-жен научиться культурно спорить. При этом помни, что в споре может ро-

диться истина и он имеет какой-то смысл только в том случае, если идет обсуждение того или иного факта, явления, ситуации, если выслушиваются аргументы «за» и «против», сопоставляются мнения. Самое трудное в споре - иметь четкое представление о своей точке зрения. (3 позиции, которую ты защищаешь. Быть может, и с тобой так бывало, когда ты просто навязывал свое мнение, делал это упорно, не заботясь о доказательствах, не слушая возражений и, главное, не интересуясь ими. А ты никогда не воспринимал возражения как личную обиду? Тут уж забывается предмет спора, да и не спор это. Между тем культура поведения в споре предполагает необходимость внимательно выслушивать и другую сторону, с уважением относиться к другой точке зрения. Народная поговорка предупреждает: «Говори, но не спорь, а хоть спорь, да не вздорь».

5. Общение - это...

А. Невербальное общение.«Передай другому». Дети сидят в кругу и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение по-вторяется, пока все не примут участие.

Обсуждение.

• Легко или трудно было передавать предмет?

• Кому легко?

• А в чем были трудности?

• Легко или трудно было отгадывать предмет?

• Кому было легко?

• А в чем заключались трудности?

Б. Наблюдательность в общении. «Что помню?» Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего - как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой са-

дится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

Обсуждение.

• Легко или трудно было описывать внешность?

• В чем были трудности? • Почему?

• Что легче всего вспоминается?

• Что труднее?

• Кому было легко выполнять это упражнение?

• Почему? В. Умение слушать другого. «Спина к спине». Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача - вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей. Обсуждение. Дети делятся своими ощущениями. • Легко ли было вести разговор?

• В чем были трудности?

• Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения. Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

Г. Точная передача информации. «Пересказ текста».

- Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника. Затем выполняется упражнение согласно инструкции. Текст подбирается психоло-гом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подхо-дят газетные заметки из рубрики «Информация». Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста - около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай по-втора упражнения.)

Обсуждение.

• За счет чего произошло искажение информации?

• Что «своего» каждый внес в рассказ?

• Бывает ли так в жизни? • Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

6. Как укреплять свою коммуникабельность - Облегчите другим общение с вами, идя им навстречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им и вы будете «душой общества».

1. Серьезно ищите себе друзей.
2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
3. Идите навстречу людям с открытым сердцем.
4. Улыбайтесь до того, как начнете говорить.
5. Спрашивайте других об их интересах.
6. Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.
7. Задавайте человеку вопросы.
8. Сами говорите меньше.
9. Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.
10. Помогайте другим преодолевать трудности.
11. Проявляйте сердечность.
12. Будьте спокойны и невозмутимы.
13. Будьте терпимы и оптимистичны.
14. Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом. 15. Смотрите на человека заинтересованно.
16. Проявляйте понимание.
17. Внимательно слушайте собеседника.
18. Запоминайте то, что говорил собеседник.
19. Держите себя спокойно и уверенно.
20. Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

7. Успех в общении.Чем же определяется успех в общении? Обычный ответ: знаниями, эмоциональностью, техникой разговора, умением найти

«общий язык», правильно слушать собеседника и многим другим. Все это правильно. И вместе с тем этого недостаточно. Нужно помнить: главное в общении - это сам человек. Общаясь, мы прежде всего используем самого себя. Общение всегда ценилось не столько за обмен информацией (пусть даже самой нужной), сколько за возможность соприкоснуться с уникальными мирами - человеческими личностями. Для этого надо совсем немного... суметь открыть себя другому. (Под открытостью, естественно, понимается вовсе не обрушивание на другого интимных подробностей своей жизни.) Сюда входят прежде всего умение открыто выражать свои чувства и переживания, способность быть салим собой, отказ от всякого искажения своей личности в глазах другого - желание выглядеть лучше или хуже, чем есть на самом деле, способность подпустить другого как можно ближе к себе. Для общения у нас все уже есть - наша неповторимая личность. Поэтому выражение «научиться общаться» в принципе не совсем верно. Как раз общаться-то мы на самом деле всегда умеем. Наша же проблема совсем в другом. В жизни мы только тем и занимаемся, что мешаем друг другу открываться. «Закрываемся» сами «закрываем» этим других. Значит, надо «научиться» убирать всевозможные барьеры, которые мы (часто неосознанно) ставим на пути доверительного общения.

8. «Как слово наше отзовется...» Помни, что твои высказывания, мнения, суждения, доказательства - тоже твое поведение. Такое поведение психологи называют (вербальным (словесным). Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения, усталости или просто походя - в автобусной толчее, на перемене в школе, дома маме... Однако наши слова, содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки. Неслучайно об этом говорится в таких точных народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От слова спасенье и от слова погибель»; «От одного слова - да навек ссора» ... Поверь, что твои грубость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу задел человека обидным

словом - значит, ты унизил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Тебе, наверное, знакомо это чувство внутреннего стыда и раскаяния, когда ты говоришь себе: «Зачем же я так сказал? Ведь это же неверно,

несправедливо, да я так и не думаю. Что же теперь делать? Попробовать объясниться? А поверит ли он (она) мне? Господи, как стыдно!» Сила слова беспредельна. Особенно доброго слова. Таким словом можно успокоить человека, убедить его в чем-то, привлечь внимание к какому-либо явлению, пробудить благодарные чувства. Вспомни такие привычные и простые «спасибо» и «пожалуйста» - насколько с ними приятнее и легче жить. Не случайно в детских сказках «пожалуйста» - волшебное слово, открывающее человеческие сердца. А «здравствуйте»? Попробуй произнести его не торопливо, не как бездумное «здрасьте», а медленно, с чувством: «Здрав-ствуй-те!» и посмотри при этом тому, кого ты приветствуешь, в глаза, улыбнись ему (или ей, или им). Поверь, что и у тебя, и у него (у нее, у них) целый день будет хорошее настроение. Ведь дело не только в самих словах, но и в тоне, каким эти слова произносятся.

9. Гость. Группе предъявляется иллюстрация. Детям предлагается угадать, каким будет задание в данном упражнении. Раздавая материалы, психолог просит детей представить, что они беседуют с гостем. Им может быть кто-то, кого они знают, или же некто, с кем им хотелось бы познакомиться. Дети рисуют себя, своего гостя и угощение. В пространстве для слов над столом они записывают воображаемую беседу.

Обсуждение. Дети рассказывают, почему они выбрали именно этого гостя к обеду. Психолог помогает им сфокусироваться на том, чем интересен для них данный человек. Дети описывают обед, зачитывают текст беседы и подробно излагают ее. Психолог поощряет остальных к тому, чтобы больше и подробнее расспрашивать о госте, угощении и о беседе.

10. Найди свою пару. Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что

у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон». Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

11. Ритуал прощания.

Занятие № 12. Я тебя понимаю

Цель: совершенствование умений эффективного общения, коммуникативных навыков; продолжение работы по самоанализу.

1. Ритуал приветствия.

2. Твое будущее Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем членам группы и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем.

3. Понимание. Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать. Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п. Затем мы сядем в большой круг и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажите ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может

прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

4. «Мы с тобой одной крови» Помните Маугли? И урок, который дал ему учитель - медведь Балу? Правильно, прежде чем что-то сделать, скажи заклинание: «Мы с тобой одной крови, ты и я!» И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас? Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие. Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он - Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем состоит ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4-5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые вас могут объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты? Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей. Мы оба: а) добрые; б) тактичные; в) приятные в общении; г) любим слушать музыку и т.д. После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, для того чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы 48 ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся. После взаимного анализа

вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.

5. Другой акцент. Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Например, после того как вы предложили партнеру принять участие в каком-либо деле, он говорит, что ему не совсем ясно, о чем идет речь. Вы можете отреагировать двумя принципиально разными способами. Первый из них, который обычно используют некомпетентные в общении люди, выглядит примерно так: «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»). Второй способ реакции на возникшую ситуацию, который используют опытные в общении люди, - это: «Извините, я плохо выразил свою мысль» (читай в скобках: «Я сегодня, действительно, не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»). Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнера и тем самым ставим его в неловкое положение. Эти слова как бы подчеркивают, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе, который обсуждается, и т. д. Ваш партнер может сделать и другие мрачные выводы. Второй вариант ответа снимает с вашего партнера значительную долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то что с. первого раза не все получилось так, как вы хотели. Какая тактика более эффективна? Я думаю, что выводы вы сделаете сами. Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберем несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнера. Желательно, чтобы это были примеры из вашей личной практики, которые вы часто слышите при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми. После этого мы все вместе перенесем акцент в ответе на себя, т. е. переделаем ответы во второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

6. Я тебя понимаю. Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по гла-

зам, по выражению лица, по позе и т. п. Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д. Продолжение упражнения может проходить в двух вариантах.

А. Каждый подросток, обращаясь к человеку, состояние которого он описывал, рассказывает ему о нем (о его состоянии и его мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ. Если рассказанное соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность наблюдений. В противном случае он может опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.

Б. Каждый подросток описывает состояние партнера, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чье состояние было описано.

8. Домашнее задание: «Новые знакомые». Вам нужно до следующего занятия познакомиться как минимум с двумя новыми людьми. Это могут быть ваши соседи по дому, с которыми вы еще до сих пор не знакомы, или ребята, которые учатся в той же школе что и вы, но с которыми вы даже не здоровались до сих пор, и т. д. Используйте для этого любую возможность: в транспорте, в кинозале и т. д. Основательно готовьтесь к этому и после каждого нового знакомства продумывайте, как можно еще лучше установить с человеком контакт.

9. Ритуал прощания.

Занятие № 13. Взаимопомощь

Цель: поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений; осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни.

1. Ритуал приветствия.

2. Пишущая машинка. Представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас - буквы на клавиатуре (немного позже мы рас-

пределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и т. д. (Тренер распределяет буквы.) Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала.

3. Тимуровцы. Расскажите друг другу о том, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы вспомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах это было? Этот человек вас сам попросил о помощи или это была ваша инициатива? Кто первый готов рассказать о своем «тимуровском поступке», т. е. о бескорыстной помощи людям? Во время рассказа остальные участники должны слушать говорящего, обращая внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д. Не забывайте при этом внимательно слушать и его рассказ, о чем он говорит, кому и какую помощь он оказал, при каких обстоятельствах это было.

4. Друг для друга. Люди рождены друг для друга. Это сегодня уже аксиома, т. е. утверждение, которое не требует доказательств. Хотя если у кого-то из вас есть желание, мы можем обсудить это утверждение. Основная задача этого этюда подумать над тем, где и чем может быть полезен вам каждый член группы. Например, вы написали тренинговое имя «Игорь» и напротив него сделали запись: «С ним можно начать бизнес, пойти в турпоход и поговорить о футболе». Напротив имени «Оля» вы написали: «С ней можно создать семью, воспитать двоих детей, поговорить о театре и поэзии и, конечно, о кулинарных рецептах». Таким образом вам нужно проанализировать список всех членов группы. А затем мы объединимся в большой круг и выслушаем друг друга. Думаю, что всем будет интересно узнать ответ на вопрос: «На что же я сгожусь?»

5.Доброта. В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, родных и знакомых? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть очень кратким и по существу, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

6. Улыбка. К сожалению, сегодня редко можно встретить человека, который просто улыбается проходящим мимо людям. Мы уже привыкли видеть хмурые лица вокруг и, самое страшное, сами перестали улыбаться. Давайте сделаем улыбку традицией нашей группы. Это означает, что первым знаком приветствия, обращения должна быть благожелательная улыбка. С какими бы словами мы ни подходили друг другу, начинаем наше общение с улыбки. И не только в группе, пусть это станет вашей новой хорошей привычкой при об-щении с другими людьми. Для того чтобы улыбка стала нашей доброй тради-цией, мы будем, особенно во время следующих занятий, специально обра-щать на это внимание, т. е. при контакте с любым членом группы, если вы увидите, что человек не улыбнулся вам (он мог просто забыть или до сих пор еще не может преодолеть некоторый внутренний барьер), вы очень тактично будете напоминать ему, что в группе есть традиция начинать и заканчивать разговор доброй улыбкой. А теперь подойдите друг к другу и улыбнитесь. Скажите несколько приятных слов. Обратите особое внимание на свои ощу-щения. Что вы чувствуете, улыбаясь другому человеку? Трудно ли улыбаться всем членам группы? Возникает ли чувство неловкости, напрягаются ли мышцы лица? А что вы чувствуете, когда улыбка адресована вам? Приятно ли это вам? Или возникает чувство, что сейчас о чем-то попросят? У вас есть 10 минут для общения, начинающегося с улыбки. После этого мы соберемся в круг и обсудим ваши впечатления.

7. Вежливость. - Какие правила общения (поведения) приняты в той среде, где вы чаще всего бываете? Как вы обычно приветствуете друг друга,

как благодарите, какими словами или жестами выражаете свою признательность? А как вы выражаете свое недовольство или несогласие? А чувство гнева или раздражения? Хотелось бы все это услышать и, по возможности, увидеть. Только, естественно, оставаясь в рамках приличия. Почему именно так чаще всего общается между собой молодежь, почему в компании подростков не принято говорить «спасибо» и «пожалуйста», «благодарю тебя» или «я прошу тебя...»? Давайте во время занятий попробуем новый стиль отношений, который мы назовем «вежливость». Сначала в дополнение к тем правилам, которые были приняты на прошлом занятии, мы с вами разработаем свод правил вежливого общения. Этот свод под названием «Вежливость» будет действовать на протяжении всего тренинга. В течение 5 минут каждый из вас составит свои конкретные предложения для общего свода правил. Затем мы их обсудим и проголосуем за окончательный список. А для того чтобы эти правила вежливости действовали в группе, введем систему штрафов, которую вы сами и разработаете. Вам дается еще 5 минут на то, чтобы продумать конкретные наказания тем, кто будет эти правила нарушать. Например, за грубое слово, сказанное партнеру, нарушитель рассказывает всей группе историю или притчу, где говорится о том, что грубость - это человеческий порок, или находит высказывание или поговорку, в которой говорится о том, что человек делает большую ошибку, грубо общаясь с окружающими. В качестве примера можно привести слова Эзопа: «Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой».

8. Поведение и культура. Поведение культурного человека должно соответствовать общепризнанным нормам и правилам. Тебе следует следить за своими манерами, правильно и красиво вести себя за столом, быть вежливым и предупредительным со старшими, уметь держать себя непринужденно, но с достоинством, как в знакомом, так и малознакомом обществе; понимать, что будет приличным, а что неприличным в данной обстановке. Например, неприлично кричать, громко переговариваться, перебивать другого, навязывать-ся в друзья и знакомые, задавать неуместные или нескромные вопросы. «О

друзьях, - шутил А. Моруа, - у которых вы только что отобедали, не стоит говорить гадости в радиусе ста метров от их дома». Общая культура предполагает определенную начитанность человека, более или менее широкий круг интересов и знаний, внешнюю опрятность, доброжелательность, эмоциональную сдержанность и, главное, высокую порядочность. Японский писатель СейСенагон замечает: «Завидовать другим, жаловаться на свою участь, приставать с расспросами по любому пустяку, а если человек не пойдет на откровенность, из злобы очернить его; краем уха услышать любопытную новость и потом рассказывать направо и налево с таким видом, будто посвящен во все подробности, - как это мерзко!» Любые нарушения правил культуры поведения или отсутствие этой культуры ведут к нарушениям отношений между людьми. Ты из своего опыта, наверное, знаешь, как бывает обидно и как портится настроение, когда кто-то толкнет, пусть даже нечаянно, и не извинится, или скажет грубое слово, или не заметит, что ты устал, и начнет приставать с расспросами, или не поймет твоего состояния и будет шутить, когда тебе совсем не до шуток. Этот «кто-то» - малокультурный, невоспитанный человек. Сколько огорчений, неприятностей и обид доставляют такие люди - и в школе, и дома, и в магазинах, и даже в больницах, и в других местах.

9. Доброе слово. Мы все чувствительны к комплиментам. На прошлом занятии вы сказали много добрых слов о своих близких и просто знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на занятии нашей группы? Давайте начнем наше общение именно с доброго слова. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей груп-пой.

10. Ритуал прощания.

Занятие № 14. Творческая личность

Цель: поиск того, что отличает конкретного человека от других людей; обучение тому, как позитивно находить выход из ситуаций; помощь в опреде-лении личностных ценностей; углубление процесса самораскрытия.

1. Ритуал приветствия.

2. Представление имени. Дети встают в круг. Поочередно каждый подросток выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая это каким-либо жестом или позой. Выбор жеста или позы осуществляется произвольно, по желанию игрока. Главное, чтобы через это движение был передан образ человека, представляющего себя. Например, одна из участниц называет свое имя «Анна» и одновременно делает низкий русский поклон. Другая участница произносит имя «Ирина» и демонстрирует танцевальное па. При помощи жестов и поз участники представляют группе свой характер, темперамент, свою «визитную карточку». После того как каждый из игроков представил группе свое имя, остальные по очереди рассказывают, как они поняли партнеров по игре. Особенно подробно разбираются случаи, где было замечено рассогласование имени человека и позы, через которую он себя представил.

3. Медитация.

А. Организационный момент. Возврат к нормам.

Б. «Тихая медитация». - Закройте глаза и расслабьтесь. Дышите глубоко. Найдите свой пульс, почувствуйте, как кровь течет по кровеносным сосудам. Ваше сердце бьется ровно. Вам спокойно и хорошо. Впереди у вас 3 часа приятной работы, вы что-то узнаете о себе, о других. Вас окружают люди, которым вы интересны и которые интересны вам. Вы доверяете им, вы - один из группы, и от каждого из вас зависит успех нашей работы. Сделайте несколько глубоких вдохов. Представьте себя зерном какого-нибудь растения. Вам тепло и уютно в земле, но у вас есть потребность как-то выразить себя и поэтому вы начинаете расти. Вы ощущаете свою силу, свои возможности. Вот

вы и проросли, прорвались на поверхность. Почувствуйте солнечное тепло, комфорт. Вас окружают растения, похожие на вас, но другие. Это цветы, ягоды, грибы, деревья. Их внешний вид очень разный, но они и вы развиваетесь по одним законам. Никто никому не мешает, вам радостно, что теперь вы не один: вы можете слышать, чувствовать других. Представьте себе со всеми подробностями, какое вы растение, во что вы выросли. Постепенно возвращайтесь сюда, в класс. Когда будете готовы - откройте глаза.

В. Опрос по кругу, кто во что вырос.

Г. - Что вы чувствовали во время медитации? Д. - Мне хотелось сегодня дать такое упражнение, скорее всего из-за того, что наступила настоящая весна. Как вы относитесь к весне? Любите ли вы ее? Какое у вас настроение весной? А какое время года вы любите больше всего? Существуют определенные «стереотипы» в цветном восприятии времен года, но тем не менее у каждого из вас есть свое собственное восприятие времен года. Сейчас я попрошу вас нарисовать свое ощущение разных времен года. Вы свободны в своем выражении и можете использовать знаки, символы, разные размеры и т. п.

4. Творческие силы - Каждый человек в той или иной степени обладает определенным запасом творческих сил. Каждый человек, безусловно, индивидуален в своем творчестве. Но в то же время у всех есть какие-то общие черты. Сегодня мы займемся тем, что составим обобщенный портрет творческой личности. Для этого каждый из вас сначала должен написать не менее десяти признаков, характеризующих творческую личность. При этом вы можете думать о тех людях, которых вы считаете творческими. Не забудьте и про себя, ведь у вас также есть элементы творческого мышления. На эту работу вам отводится 7 минут. На втором этапе мы объединимся в круг и обсудим ваши предложения. Путем голосования наша группа составит обобщенный портрет творческой личности. На третьем этапе каждый из вас будет оценен по этому обобщенному перечню качеств.

5. Коллективная сказка Группа придумывает сказку. Первый говорит одно предложение. Второй говорит второе предложение, представляющее собой продолжение сказки, и т. д. по кругу.

6. Образ Предложите детям сесть поудобнее, закрыть глаза. Мысленно увидеть лес, который темной стеной подступает к озеру, на берегу стоит гостиница, в которой проводится занятие, услышать крики чаек и почувствовать прохладный вечерний ветер. (Любая картинка на выбор каждого участника.) Затем следует отождествить себя с кем-либо из мысленной картинки и в тот момент, когда это начинает удаваться, встать и покинуть тренинговый зал, со-общив всем, с кем отождествил себя. Например, один из членов тренинговой группы встает и уходит со словами: «Я туча. Я уплываю за горизонт», кто-то продолжает: «Я лилия. Я сложила лепестки и погрузилась в воду вместе с за-катом» и т. д.

7. Футболка с надписью. Психолог говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас - о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п. После выполнения задания каждый зачитывает свою запись. Психолог во всех случаях предоставляет эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение.

• О чем в основном говорят надписи на футболках?

• Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

8. Ритуал прощания

Занятие № 15. Полюбить себя

Цель: развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе; прояснение «Я-концепции».

1. Ритуал приветствия

2. «Бип!» Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах). Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача - угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

3. Не могу полюбить себя. В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали? Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания - лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами. Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы прости-ли бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам любить другого человека и, следователь-но, не могут помешать полюбить себя. Отметьте те черты, те недостатки, ко-торые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе? Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого

человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

4. Встаньте перед зеркалом

А. - Вы можете встать или сесть перед зеркалом — как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено ив котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится). Ваша задача - спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть». Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности, - просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повто-рить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». То, что мы сейчас с ва-ми сделали, - очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

Б. - А теперь опишите в своих дневниках, что вы при этом испытывали. Думаю, те, кто не смог выполнить задание, для кого оно оказалось трудным или неприятным, не любят, не принимают себя. Но важно другое - отсутствие любви к себе, внимания к себе и заботы о себе лежит в основе многих проблем и трудностей нашей жизни. Поэтому вам необходимо полюбить себя, полюбить искренне и открыто.

5. Я в лучах солнца - В начале года мы с вами это упражнение делали, попробуем еще раз. На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - написать о себе как можно лучше. Носите этот ли-сточек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, по-смотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем

качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон. Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

6. Гимн себе Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я

видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно.

7. Формула любви к себе. - Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом., Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и гово-рить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возмож-ность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и прино-сить радость в жизнь других».

8. Ритуал прощания.

Занятие № 16. Перед дальней дорогой

Цель: помощь в определении личностных ценностей, раскрытии сильных сторон личности; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; актуализация личностных ресурсов.

1. Ритуал приветствия

2. Заколдованные Выбирается один водящий. Группа разбредается по комнате. По команде «стоп» все замирают в тех позах, в которых их застала команда. Водящий пытается рассмешить кого-то из заколдованных. Если ему это удается, то расколдованный присоединяется к нему и они продолжают

водить вдвоем. Игра идет до тех пор, пока не будут расколдованы все участники.

3. Что же у нас получилось Вернемся к началу наших занятий. Какие задачи вы ставили перед собой? Что смогли решить? А что не получилось до сих пор? Почему? Что или кто вам помешал? Или вы сами были пассивны? Может быть, вы продолжаете ставить непосильные задачи?

4. Чемодан. Один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т. е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно «отъезжающему» напоминается о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные, группой. Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но, если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, за-читывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получат свои «чемо-даны».

5. Необитаемый остров. В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткие, но жестокие холода, могут быть и визиты каннибалов с соседних 56 островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача - создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни - вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу, и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов. Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно, или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать? Разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 15-20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению конфликтов и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил. На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания. Нужно вы-

брать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и

т. п.

6. Автобиография. У нас есть последняя возможность еще раз внимательно прочитать то, что вы написали о себе (пролистайте свой дневник). Думайте над тем, что вы будете писать в нем через несколько лет, какова будет ваша биография? Пусть вам не будет стыдно за вашу жизнь. А сейчас у вас есть 5 минут, «пишите» биографию!

7. Записки (см. занятие № 4, открывание бутылки)

8. Ритуал прощания.

Занятие № 17. Прощай

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

1. Ритуал приветствия.

2. Карусели Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

3. «Я к вам пишу...» Сегодня мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия - как вам захочется) и передайте его соседу справа. У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать это-му человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной двух фраз. Для то-го чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно за-гнуть верхнюю часть листка. После, этот листок передается соседу справа. А

вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией. Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать. В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями». Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игри-вым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

4. Весь мир – сцена. В начале дискуссии внимание детей обращается на сценические возможности актера, часто создающего идеализированный образ, который мы бы хотели перенести на других. Детей просят изобразить сцену, в которой они хотели бы поучаствовать. Они рисуют себя на сцене, одетыми в любой костюм, который пожелают выбрать. Товарищи по группе могут быть выбраны в качестве вспомогательных актеров. Затем дети рисуют людей, которых они бы хотели увидеть зрителями. В ложе для почетных гостей изображаются приехавшие на спектакль знаменитости. Детей просят объяснить причину выбора данной роли, костюма и партнеров. Следует также изучить значение выбранной сцены. Кроме того, участников просят объяснить причину подбора зрителей вообще и в ложе для почетных гостей в частности; просят рассказать, какую роль играют изображенные зрители в жизни авторов рисунков.

5. Прощай.Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

6. Я - это Я Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же,

как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. 58 Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой). Я могу видеть, слышать, чув-ствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близ-ким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно.

7. Подарки. Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие заключается в том,

что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

8. Ритуал прощания.