

управление образования мэрии города Череповца  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 25»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета,  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 31.08.2023 г. № 65-ОД  
директор  С.Н. Смирнова



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

среднего общего образования

элективного курса

**«Тренинг личностного роста»**

для учащихся 11 класса

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе программы .....

Рабочая программа составлена с учётом требований следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с последующими изменениями);
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в общеобразовательных учреждениях, СанПин 2.4.2.2821-10», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 года;
- Основная общеобразовательная программа муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 25» г. Череповца (утверждена 03.06.2015 года, приказ № 51-ОД);
- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) с последующими изменениями (утверждены приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1644);
- Положение о рабочей программе МАОУ «СОШ № 25».

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

« »

Актуальность данного курса определяется

Освоение содержания курса учащимися предполагает:

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Цель курса:** .

**Задачи:**

### МЕСТО ПРЕДМЕТА

« »

### В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом курс « » изучается в ..... Программа курса «» рассчитана на часов (1 раз в неделю). Курс ведётся за счёт часов

части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Курс является отметочным, и по итогу работы осуществляется оценка уровня сформированности личностных и метапредметных результатов.

Данный курс имеет продолжение в рамках курса «Работа над проектом»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с поставленными целями и задачами курса, к планируемым результатам работы по программе « » для учащихся 5 классов относятся:

.

В результате участия в программе курса **учащийся:**

.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В ходе курса « » *закладываются мотивационные основы* для формирования личностных и метапредметных (коммуникативных) результатов образования.

**Личностные результаты:**

**Метапредметные результаты:**

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

« »

Содержание курса определяется, с одной стороны, возрастными задачами развития личности на данном возрастном этапе и задачами социально-психологической адаптации к новым условиям обучения,

**Методы и техники, используемые в программе курса**

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	Тема занятия	Виды деятельности	Количество часов
1.	(3 ч.). Анализ понятия «личностный рост»		
2.	Механизмы личностного роста		
3.	Построение образа Я. Анализ сильных и слабых сторон личности.		
4.	Т. Развитие внутренней мотивации (6 часов) Внутренняя мотивация, потребности, ценности		
5.	Анализ жизненного пути личности (для выявления значимых потребностей и ценностей).		
6.	Развитие внутренней мотивации (самодетерминация, компетентность, значимые отношения) Постановка целей и выявление значимых мотивов		
7.	Самообразование как внутренне мотивированная деятельность		
8.	Роль обратной связи в саморазвитии. Упражнения на обратную связь		
9.	Т. Практикум по саморазвитию (4 часа) Самопознание. Выявление актуальных задач личностного роста		
10.	Определение путей и способов решения задач личностного роста (жизненных целей)		
11.	Выявление личных ресурсов решения проблем и достижения жизненного успеха		
12.			
13.	Профессиональное самоопределение: связь ведущих потребностей личности с выбором профессии		
14.	Самопрогнозирование и самопрограммирование (анализ и сочинение сказок)		
15.	Развитие креативности личности. Смена позиций		
16.			
17.	Подведение итогов изучения курса		
	<b>Итого</b>		17 часов

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Список литературы для учителя

**программа «Тренинг личностного роста»** - комплексная программа психолого-педагогической работы, посвященная формированию социально-психологической компетентности подростков, развитию умений самоанализа, эффективного планирования будущего, способности взаимодействовать с другими людьми, повышению нервно-психологической устойчивости

Реализация программы осуществляется по направлениям:

- информационно-просветительскому,
- диагностическому, - консультационному, - развивающему.

**Цель программы:** развитие социально-психологической компетентности в общении, способности эффективно взаимодействовать с другими людьми.

### Задачи:

- развитие умений самоанализа;
- стимулирование процессов личностного роста и самопознания;
- формирование социально-психологической компетентности;
- развитие способности к целеполаганию и эффективному планированию будущего;
- повышение нервно-психологической устойчивости.

### Формы и методы работы:

- психотехнические игры и упражнения;
- беседа;
- наблюдение; - консультирование; - групповое обсуждение.

**Материалы:** мяч, карандаши, краски, ручки, бумага А4, ватман, игрушки небольшого размера, линейка, деревянные кубики.

**Целевая группа:** подростки 12-14 лет.

**Период реализации:** 20 занятий по 1 часу с периодичностью 1-2 раза в неделю.

**Ожидаемый результат:** участники программы разовьют коммуникативные навыки, получат знания по эффективному планированию своего будущего, сформируют основные навыки социально-психологической компетентности.

### Тематический план занятий.

Содержание
<b>Блок 1. Знакомство, сплочение группы.</b>
Занятие № 1. Знакомство.

Занятие № 2. Правила работы в группе.
Занятие № 3. Доверие в группе.
Занятие № 4. Развитие способности к самораскрытию.
<b>Блок 2. Развитие коммуникативных навыков.</b>
Занятие № 5. Формирование коммуникативной компетентности.
Занятие № 6. Эмпатия в группе.
Занятие № 7. Эмпатия в группе (продолжение).
Занятие № 8. Развитие навыков эффективного общения.
Занятие № 9. Мой статус в группе.
Занятие № 10. Преодоление конфликтов.
Занятие № 11. Преодоление конфликтов (продолжение).
<b>Блок 3. Тренинг развития умений целеполагания и планирования будущего.</b>
Занятие № 12. Развитие способности к самоанализу.
Занятие № 13. Жизненные цели.
Занятие № 14. Моя будущая профессия.
Занятие № 15. Мои планы на будущее.
<b>Блок 4. Тренинг развития эмоциональной и нервнопсихологической устойчивости, уверенности в себе.</b>
Занятие № 16. Формирование позитивного восприятия себя.
Занятие № 17. Развитие способности к конструктивному разрешению проблем.
Занятие № 18. Конструктивный выход из сложных ситуаций.
Занятие № 19. Развитие навыков психологической саморегуляции.
<b>Блок 5. Завершение работы группы.</b>
Занятие № 20.–Подведение итогов.

### **Литература.**

Большаков, Ю.В. Психологический тренинг [Текст] / Ю.В. Большаков. - СПб.: Социально-психологический центр, 1996. - 380 с.

Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: психотехники [Текст] / И.В. Вачков. - М.: «Ось-89», 1999.-176 с.

Восемнадцать программ тренингов / Руководство для профессионалов под редакцией В.А. Чикер. - СПб.: Речь, 2007. - 368 с

Дисненко, В.Р. Социально-психологический тренинг общения для подростков «Понять себя и других» [Текст] / В.Р. Дисненко // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2008. - №2. - С.23-38.

Ежова, Н.Н. Рабочая книга практического психолога [Текст] / Н.Н. Ежова. – Ростов-на-Дону, 2005. - 320 с.

Кипнис, М.Ш. Актерский тренинг [Текст] / М.Ш. Кипнис. - М.: ПраймЕВРОЗНАК, 2008. - 249 с.

Клюева, Н.В. Программы социально-психологического тренинга [Текст] / Н.В. Клюева, М.А. Свистун. - Ярославль, 1992. - 66 с.

Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения [Текст] / Н.И. Козлов. - Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. - 144 с.

Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» [Текст] / Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: «Речь» 2010. - 384 с.

Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс. - Москва, 2003. - 256 с.

Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг [Текст] / Г.И. Марасанов. – М.: Совершенство, 1998. - 272 с.

Оклендер, В. Окна в мир ребенка [Текст] / В. Оклендер. - Москва, 1997. - 336 с.

Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение [Текст] / Н.С. Пряжников. - М.: Институт практической психологии, 1996. – 256 с.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома [Текст] / Н.В. Самоукина. – М.: 1993. - 144 с.

Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками [Текст] / Р. Смид. - М.: «Генезис», 1999. - 268 с.

Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] / К. Фопель. - М: Генезис 1998. - Т. 2. - 160 с.

Фопель, К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами [Текст] / К. Фопель. – М: Генезис, 2008 – 176 с.

#### Тренинг "Личностного развития" для подростков Коррекционная работа психолога в школе - Тренинги Программа

Центральное личностное новообразование этого периода – становление нового уровня самосознания, Я – концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Отрочество характеризуется прежде всего повышением значимости Я-концепции, системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Подросток смотрит на себя как бы "извне", сопоставляет себя с другими – взрослыми и сверстниками, ищет критерии такого сравнения. Это позволяет ему постепенно выработать некоторые собственные критерии оценки себя и перейти от взгляда "извне" на собственный взгляд – "изнутри". Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на самооценку, формируется представление о Я-идеальном. Проблема поиска смысла своего существования, определения жизненных целей важна для сохранения психического и психологического здоровья любого человека и в любом возрасте. Но есть период в жизни человека, когда он становится действительно ключевой, определяющей, - это период юности.

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального развития. Основой сложности подросткового возраста является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние. Тревожность оказывает негативное воздействие на личностное развитие; наличие тревожности указывает на его неблагополучие. Тревожные дети – не вполне благополучный контингент: их успеваемость может быть крайне низкой, у них может развиваться невроз. Работа во многом должна быть направлена на формирование общения, на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию

причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у подростка умение справляться с повышенной тревогой.

Цель - содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

Задачи:

1. Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях.
2. Формирование первичных навыков самоанализа.
3. Развитие чувства собственного достоинства.
4. Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания.
5. Формирование интереса к другому человеку как к личности.

Участники: дети подросткового возраста.

Время (длительность каждого занятия): 45 – 60 минут.

Каждое занятие проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя: организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания), подведение итогов (эмоциональное отреагирование – осмысление) и ритуал прощания.

Программа тренинга "Личностного развития" предназначена для детей подросткового возраста общеобразовательной школы. Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю по 45 – 60 минут. Группа набирается по результатам диагностик: (уровень развития тревожности, самооценки), количество участников тренинга 10 – 15 человек с повышенным уровнем тревожности и с заниженной самооценкой.

Программа тренинга

№ занятия

Тема

Время на занятие

Задачи, решаемые на каждом занятии

Упражнения (психотехники и т. д. )

1

Здравствуй, Я!

60

1. Создать благоприятные условия для работы в группе.
2. Первичное освоение приемов самораскрытия.

1. Знакомство (Баранья голова)
2. Беседа о тренинге
3. Правила группы на занятиях
4. Картина
5. Ритуал прощания

2

Судно, на котором я плыву.

45

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Создать благоприятные условия для работы в группе.

1. Медитация и визуализация в психологическом тренинге "Судно, на котором я плыву"
2. Обсуждение эффектов упражнения

3

Волшебная страна чувств

60

1. Исследование психоэмоционального состояния.

1. Медитация
2. Инструкция (страна чувств)
3. Обсуждение занятия
4. Ритуал прощания

4

Мы вместе

45

1. Способствовать сплочению группы.
2. Способствовать созданию игровой атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность.

1. Ритуал приветствия
2. Путаница
3. Баржа
4. Скульптура
5. Рефлексия
6. Ритуал прощания

5

Доверие

45

1. Улучшить коллективные взаимоотношения.
2. Помочь ребятам доверять друг другу.

1. Ритуал приветствия
2. Узел
3. Робот
4. Зеркало
5. Восковая палочка
6. Рефлексия

6

Моя индивидуальность

60

1. Научить находить в себе индивидуальные особенности.
2. Способствовать сплочению группы.

1. Ритуал приветствия
2. Игра "Я – хозяин?"
3. Пирог
4. Рефлексия
5. Ритуал прощания

7

Я, личность

50

1. Углубление процессов самораскрытия.
2. Познание себя при помощи группы.

1. Ритуал приветствия
2. Лес
3. Геациндия
4. Рефлексия
5. Ритуал прощания

8

Письмо себе

60

1. Укрепление самооценки.

1. Ритуал приветствия
2. Медитация "Здравствуй Я, мой любимый"
3. Письмо себе любимому
4. Рефлексия

## 5. Ритуал прощания

9

### Огонек моей души

45

1. Способствовать формированию ответственности за свои решения.
2. Развитие рефлексии.

1. Ритуал приветствия
2. "Огонек моей души"
3. Рефлексия
4. Ритуал прощания

10

### Эмоции и чувства

45

1. Умение выражать свое эмоциональное состояние.

1. Ритуал приветствия
2. Луч света
3. Молния
4. Эмоции
5. Зеркало
6. "Имена" чувств
7. Рефлексия
8. Ритуал прощания

11

### Мои удачи и неудачи

60

1. Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

1. События моей жизни
2. Создание рисунка "Мой жизненный путь"
3. Радость неудачи
4. Общая метафора
5. "Стул хвастовства"
6. Благодарность за опыт
7. Подведение итогов

12

## Преодоление плохого настроения

60

1. Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения.
2. Способствовать преодолению чувство тревоги и избавление от него.

1. Ритуал приветствия
2. Твое настроение
3. Лимон
4. Кошечка
5. Черепашка
6. Что нам делать с этим чувством?
7. Покой. Дыхание. Отдых.
8. Воздушный шарик
9. Куб
10. Рефлексия
11. Ритуал прощания

13

## Общение

60

1. Сформировать путем создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения у членов группы.

1. Ритуал приветствия
2. Общение
3. Репортер
4. Пишущая машинка
5. Сиамские близнецы
6. Рефлексия
7. Ритуал прощания

14

## Мы понимаем друг друга

60

1. Показать, как строятся законы человеческого общества.
2. Актуализация личностных ресурсов.

1. Ритуал приветствия
2. Гипноз
3. Необитаемый остров
4. Рефлексия

## 5. Ритуал прощания

15

Будем вместе

60

1. Помочь находить в себе скрытые особенности личности.
2. Способствовать пониманию своего состояния.

1. Ритуал приветствия
2. Восковая палочка
3. Марионетка
4. Художественный фильм
5. Рефлексия
6. Ритуал прощания

16

Дом моей души

45

1. Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения.
2. Развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики.

1. Ритуал приветствия
2. Дом моей души
3. Рефлексия
4. Ритуал прощания

17

Завершение путешествия

60

1. Закрепление представлений о своей уникальности.
2. Закрепление дружеских отношений между членами группы.

1. Ритуал приветствия
2. Я доверяю тебе
3. Щепки на реке
4. Моя жизнь
5. Рефлексия
6. Ритуал прощания

Занятие № 1.

Тема. Здравствуй, Я!

Время на занятие: 60 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Создать благоприятные условия для работы в группе.

2. Первичное освоение приемов самораскрытия.

Баранья голова.

- Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется широкая возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает так: кому – то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого – то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих. А кто – то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавное прозвище и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так.

У нас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать себе игровое имя.

Все остальные члены группы – и я, тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена.

Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т. д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Это упражнение называется "Баранья голова".

Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье – то имя, то произносите "баранья голова" - конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Беседа о тренинге.

Психология – наука о душе. Душа есть у каждого из здесь присутствующих двуногих бескрылых, и у каждого из вас ваша собственная душа весьма интересна... Психологами являются все, кто интересуется душой. Поэтому я могу назвать вас коллегами и поделюсь с вами некоторыми правилами.

Правило первое. "Не лезь в душу, если тебя не приглашают". Это значит, что я не буду (и другим не советую) высказываться о душевной жизни кого – либо из здесь присутствующих без его (или ее) специальной просьбы. Поэтому, если у вас есть вопрос, спрашивайте устно или письменно.

Правило второе. На некоторые вопросы я буду отвечать только с глазу на глаз. Я гарантирую, что сообщенная информация останется в тайне. Все, о чем пойдет речь в группе, не будет выноситься за рамки группы.

3. Правила группы на занятиях.

- После того как мы познакомимся, 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.

Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и 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.

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". Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

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.

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

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".

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.

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.

Картина.

Сейчас вам предлагается нарисовать картину общими усилиями. Каждый из участников называет что бы он сделал для начала, например: первый участник берет полотно и натягивает его, второй участник повторяет то что сказал предыдущий и добавляет свое "беру полотно натягиваю его и рисую солнышко в верхнем правом углу. Третий повторяет то, что нарисовали до него, и добавляет свое и т. д.

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.

Тема. Судно, на котором я плыву.

Время на занятие: 45 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционального напряжения.

2. Создать благоприятные условия для работы в группе.

Медитация и визуализация в психологическом тренинге "Судно, на котором я плыву".

- Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и

приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух спокойно наполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Это волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая, обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично. А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки...

(Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца).

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каменной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения.словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди. По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе позвоночника, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр – этот воздушный поцелуй. Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого – то, может быть, это его собственный дом, для кого – то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого – то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места. (пауза). А теперь пойдем дальше... Вы не торопясь идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и "Наутилуса" капитана Немо... Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали.

Это громадный фрегат или обычная парусная лодка?

А может быть, легкий моторный катер?

Какова форма вашего судна?

Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм?

В какой цвет окрашены борта вашего судна?

Есть ли у него якорь?

А может быть, он вам совсем не нужен?

Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там?

Или на борту никого нет?

Как выглядит встречающий?

Прислушайтесь: он что – то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое – то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжить и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы будете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы станните отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

- Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, подвигайте головой. Вы бодрый, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Не делайте это слишком быстро.

2. Обсуждение эффектов упражнения.

Перед обсуждением эффектов упражнения ответьте на несколько вопросов.

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

В какой цвет оно оказалось окрашенным?

Как оно называется?

Встретил ли вас кто – либо на борту судна?

Что сказал вам встречающий?

Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

Увидели ли вы название конечного пункта?

Что произошло с вами во время плавания?

А теперь сами поразмышляйте о символике образов, подаренные вашим подсознанием.

### Занятие № 3

Тема. Волшебная страна чувств.

Время на занятие: 60 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Исследование психоэмоционального состояния.

#### Медитация.

Далеко – далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто – то живет в красном домике, кто – то в синем, кто – то в черном, кто – то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

домики

Примечание: Здесь дан образец из 4 домиков, ребенку вы должны предложить 8, дорисуйте еще 4)

#### Инструкция (Страна чувств)...

Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующим цвету его домика. Спасибо! Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

#### Обсуждение занятия.

Исследуя "карту", мы узнаем, какие чувства "живут" в разных частях тела. Например, чувства "живущие в голове", окрашивают мысли. Если в голове живет страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках живут чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую

уверенность, или же (если в ногах поселились "негативные" чувства) человек имеет стремление "заземлить", избавиться от них.

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство "опоры", уверенность, а также возможность "заземления" негативных переживаний).

#### 4. Ритуал прощания.

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

#### Занятие № 4.

Тема. Мы вместе

Время на занятие: 45 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать сплочению группы.

2. Способствовать созданию игровой атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность.

Ритуал приветствия.

Пуганица.

Дети стоят в кругу и держатся за ткань. Задача детей – не выпуская ткань из рук, запутаться, т. е. вместо круга создать другую фигуру.

Дети несколько раз запутываются и распутываются.

#### 3. Баржа.

Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

- Сейчас мы все займемся тяжелым физическим трудом – будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв алфавита и какое –нибудь слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому – то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляется мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я.

#### 4. Скульптура.

Группа делится на две части. Одна должна "вылепить" скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура "лепится" из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, "создают" ему мимику. Каждая подгруппа выбирает "экскурсовода", который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. "Экскурсанты" (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

#### 5. Рефлексия

#### 6. Ритуал прощания.

Встать в круг. Правую руку в центр круга, нужно положить друг на друга и дружно произнести "До – сви – да – ни – е".

#### Занятие № 5.

Тема. Доверие

Время на занятие: 45 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Улучшить коллективные взаимоотношения.

2. Помочь ребятам доверять друг другу.

1. Ритуал приветствия.

2. Узел.

Участникам предлагается завязать узел из тел, двигаясь медленно в центр круга и держась за руки, при этом руки опускать нельзя. Когда будет уже невозможно выполнять действия, участники останавливаются и начинают распутывать узел. В дальнейшем участникам интерактивного спектакля предлагается выполнить это же упражнение, но с закрытыми глазами.

3. Робот.

Играющие разбиваются на пары. Один человек в паре – "робот", второй – "оператор". "Робот" может делать только то, что говорит ему "оператор", глаза у него закрыты. Вместе пара должна, например, взять какой – то предмет и переложить в другое место. Затем играющие меняются ролями.

Зеркало.

Играющие разбиваются на пары и становятся или садятся друг напротив друга. Первый в паре – "человек", второй – "зеркало". "Человек" начинает медленно и плавно двигать руками, а "зеркало" старается как можно точнее повторить его движения, "слиться" с ним. "Зеркало" может почувствовать ритм дыхания "человека" и синхронизировать с ним свое дыхание.

Через несколько минут ведущий предлагает "зеркалу" и "человеку" поменяться ролями.

В конце упражнения можно попросить ребят рассказать о своих ощущениях в разных ролях.

Какая роль была легче – "зеркала" или "человека"? Почему? Что нужно для того, чтобы быть хорошим "зеркалом"?

Восковая палочка.

Образовать круг лицом в центр, а в центре становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми – надежными и нежными – руками.

Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать "лучшие" и "худшие" руки (более или менее вызывающие доверие).

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Дети благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

Занятие № 6.

Тема. Моя индивидуальность.

Время на занятие: 60 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Научить находить в себе индивидуальные особенности.

2. Способствовать сплочению группы.

1. Ритуал приветствия.

2. Игра "Я – хозяин?"

Каково ваше представление о хозяине? Ваше представление о не – хозяине?

Обычно отвечают: 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.

- Итак, одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто в себе уверен, 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 поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

У сильных это обычно получается неплохо. Это может быть, например, спокойное распоряжение: "Андрей, закрой, пожалуйста, форточку, девушкам холодно!". Ведущий может прокомментировать сделанное, обратив внимание в первую очередь на успешные моменты.

- Прекрасно! Но это было мое мнение, а теперь пусть даст тебе оценку группа. Сделай так, чтобы тебя оценили!

Как ни странно, это обычно выполняют хуже. Игрок "забывает", что он хозяин, и неуверенно распоряжается предоставленной ему инициативой. Коротко обсуждается это.

- 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.

Свои ощущения все члены группы выражают жестом: поднятым вверх большим пальцем – если считают, что человек говорит, как хозяин, или опущенным вниз большим пальцем – если считают, что говорящий – человек зависимый, не уверенный в себе. Так делают несколько раз, чтобы вся группа поняла, как продемонстрировать: "я – хозяин!".

Далее – командная игра; группа разбивается на команды. Группа разбивается на 4 команды по правилам формирования команд. Предупреждение: ваша задача – обязательно оказаться в группе!

Все внимательны и активны. Обратите внимание на тех, кто оказался вне команды.

Итак, образовались четыре команды. Перед каждой командой стоит двойная задача: найти в соседней команде слабого и подготовиться к тому, чтобы опровергнуть обвинения в адрес своих слабых. Опровержение слабый может выразить словами и действием, лучше действием.

На подготовку – 5 минут.

Команда называет слабых у соседей, те опровергают своей реакцией и своими действиями.

Ведущий комментирует и подчеркивает стороны слабых.

Собственно игра ( доказательство "я – хозяин") играется по очереди: одна группа бросает вызов другой, обвиняемый доказывает свою силу (обсуждение); затем обвинители сами оказываются в роли обвиняемых и т. д.

Пирог.

Перед началом работы психолог объясняет, что каждый человек ведет себя по – разному в разных ситуациях – в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует.

Например, он по-разному ведет себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой – к художественному творчеству, третий – к научному познанию. Все это также может означать, что личность каждого человека многогранна. В процессе своего краткого вступления психолог рисует нечто похожее на бублик.

Этот бублик затем делит на четыре сегмента.

Затем психолог предлагает ребенку нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую стороны его личности. Психолог обращает внимание на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе определенную интригу и дополнительно мотивирует к выполнению задания.

Когда рисунок создан, психолог спрашивает, не забыли ли что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Дети обязательно скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Психолог отвечает, что в центре находится "глаз пирога", который он рисует.

Поясняется, что у каждого из нас есть "внутренний глаз", позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решить, как поступать в определенной ситуации. Психолог может предложить детям вспомнить об этом глазе при первой же возможности, когда они будут чем – то расстроены, чтобы запомнить свои чувства и после обсудить их.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие № 7.

Тема: Я, личность.

Время на занятие: 50 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Углубление процессов самораскрытия.

2. Познание себя при помощи группы.

1. Ритуал приветствия.

2. Лес.

- Представьте себе лес.

Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:

Вы – березка,

Вы – рябинка,

Вы – огромная сосна,

Вы – ромашка,

Вы – одуванчик,

Вы – трава,

Вы – шишка на ветке,

Вы – раскидистый старый дуб,

Вы – белый гриб...

Раз вы – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке – ветке? Слышите ли шум своих листьев? А если вы – трава, как вам живется? Тянете руки – стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплому солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли... Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки! А если:

Я – ветер!

Я – дождь!

Я – град!

Я – солнце!

3. Гиациндия.

Давным-давно, когда нас с вами еще не было на свете, на Земле существовало только два государства: Розалиндия и Гиациндия. В Розалиндии жили маленькие красавицы. Среди них были и блондинки, и брюнетки, и шатенки. Каждая была по – своему хороша. В этой стране царили чистота и красота. В Гиациндии жили сильные и смелые люди. Они строили каменные дома и крепости, охотились на зверей. В этой стране царил дух соперничества и силы. Как вы уже догадались, в Розалиндии жили только девочки, а в Гиациндии - мальчики.

Давайте попробуем отгадать, какими еще качествами обладали жители Гиациндии, а какими – жители Розалиндии.

Сейчас вы разделитесь на команды и нарисуете страну Гиациндию, страну, в которой живут только мальчики.

После того как рисунки будут готовы, каждая команда должна рассказать:

Какие здания в этой стране?

Чем занимаются ее жители?

Как они выглядят?

Что любят есть?

Что делают в свободное время?

Каждый ребенок показывает, как жители этой страны ходят, как они работают.

Один ребенок выходит в круг и с помощью пантомимы показывает, что делает житель Гиациндии. Остальные участники угадывают, что он показывает.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие № 8.

Тема. Письмо себе.

Время на занятие: 60 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Укрепление самооценки.

Ритуал приветствия

Медитация "Здравствуй, Я, мой любимый".

- Сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить. Вот твоя правая нога... поставь ее так, как если бы нога была живая и могла сказать: "Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо..." Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая... взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть отпустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого. . Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую. Как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух – и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет

мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что – либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо... Мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности – и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве мое тело – только Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить... Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничают, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на стаже, что ты всегда не спишь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по – настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Возвращайтесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза – и окажитесь здесь.

Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращайтесь потихоньку сюда.

Письмо себе любимому.

- Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

4. Рефлексия.

5. Ритуал прощания.

Занятие № 9.

Тема. Огонек моей души.

Время на занятие: 45 минут.

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать формированию ответственности за свои решения.

2. Развитие рефлексии.

1. Ритуал приветствия.

2. Огонек моей души.

Дети с закрытыми глазами, по очереди, взявшись за руки, входят в кабинет. Ведущий ведет их по комнате в разных направлениях, чтобы они освоились в пространстве.

Вскоре ведущий отпускает руку ведомого и разъединяет руки детей. Их глаза по – прежнему закрыты.

Ты в незнакомом городе. Незнакомые дома, улицы, незнакомые люди... Тебе некуда торопиться. Тебя никто не ждет. Ты просто идешь по улице, шурша осенними листьями, слышишь шум дождя, натыкаешься на прохожих...

Серый, пасмурный вечер. Фонари отражаются в холодных лужах. Холодно, темно, неудобно. Ты поднимаешь глаза, видишь дома, освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне – маленький мир. В каждом окне – свет души другого человека. (пауза).

Маленький старый трамвай останавливается прямо перед тобой. Дверцы открываются: там тоже свет. Войди в него, займи место. Быть может, он привезет тебя туда, где ты нужен, где тебя ждут. Ведущий рассаживает детей.

Впереди четыре остановки, на каждой из них звучит своя мелодия. Какая из них твоя? Прислушайся к себе. Если она тебе близка, встань. Ты выходишь из трамвая. Ты можешь погулять, потанцевать. Вокруг есть еще люди. Поищи среди них человека, который тебе близок. Для этого не нужны слова, не обязательно видеть его, ведь "зорко одно лишь сердце" - самого главного глазами не увидишь. Можно прикоснуться к встречному, можно пожать ему руку. Если почувствуешь в нем человека, способного теплом своей души согреть тебя, возьми его за руку.

Включается разнохарактерная музыка – первая, вторая, третья мелодия и, наконец, четвертая.

А вот и конечная остановка.

Ведущий усаживает образовавшиеся пары и группы в разных частях комнаты.

Можно снять повязки. Посмотрите в глаза человеку, который оказался рядом с вами.

А теперь на тех, кто вышел с вами на одной остановке.

Проговорите, что вы чувствовали во время нашего путешествия?

Что чувствуете сейчас?

Задумайтесь, почему вы оказались вместе? Что за люди вас окружают?

Как так получилось, что вы выбрали именно этого человека себе в пару?

Вы почувствовали родство душ! Попробуйте теперь то, что вас объединяет, отразить на листе бумаги. Это могут быть конкретные рисунки или символы, абстрактные образы или просто слова.

Дети рисуют, выкладывают рисунки на середину, объясняют, что изображено.

Все ли согласны с мнением большинства? Возникали ли разногласия, сомнения в том, на той ли остановке вы вышли?

Посмотрите на других и на другие рисунки. Возможно, среди других групп вы найдете родственные души. Хочется ли вам с ними объединиться?

Мы можем построить мостики друг к другу. Посоветуйтесь и решите, сколько мостов вам нужно.

Раздаются "мосты" (узкие полоски бумаги, на которых можно писать, рисовать).

Что это за мосты? Что на них изображено? От кого и к кому они направлены? Почему?

Между группами выкладываются мосты. Подводятся итоги.

Вспомните, какими одинокими мы себя чувствовали в незнакомом городе. И как уютно стало на душе, когда мы все оказались вместе.

Огонек клуба (зажигает свечу) объединил нас. Огоньки групп сплотили одиноких людей на остановке. Я теперь подойду к любому и подарю огонек своей души. Ведь каждому есть чем поделиться с близкими людьми!

Меня зовут...

Я дарю тебе свою доброту! (подходит к любому и зажигает своей свечей его свечу).

Посмотрите, как красиво горят свечи, ведь каждая из них – кусочек чьей – то души.  
Объединение наших душ позволило нам яснее увидеть друг друга, и наверняка мы стали намного добрее, сильнее, мудрее...

3. Рефлексия.

4. Ритуал прощания.

Тренинг "Личностного развития" для подростков 2

Коррекционная работа психолога в школе - Тренинги

Продолжение

Занятие № 10.

Тема. Эмоции и чувства.

Время на занятие: 45 минут.

Задачи, решаемые на занятии: 1. Умение выражать свое эмоциональное состояние.

Ритуал приветствия.

Луч света.

Направить яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30с. до 60с.  
Во время упражнения смотреть на черный лист бумаги.

Молния.

Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (застегивая и расстегивая молнию сзади). Движение проводить вверх – вниз несколько раз.  
Всегда заканчивать движением вверх.

Зеркало.

- Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее – симитировать их выполнение.

Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре.

Задания следующие:

1. Пришиваем пуговицу

2. Собираемся в дорогу

3. Печем пирог

4. Выступаем в цирке

Особенность этих занятий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т. е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары... Пары готовы, приступаем к заданиям.

Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них – исполнитель, а другой – его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы – зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе.

Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

Подводятся итоги. Каждый подросток вычисляет для суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала.

"Имена" чувств.

Каждый подросток записывает столько "имен" чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

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

Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются "имена" чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5 – 10 бальной системе оценить интенсивность чувства.

Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

"Имена" чувств      Места, где я обычно испытываю эти чувства  
                                  дома    На улице      В школе      В новой компании    Среди друзей    В                                    других  
местах (где?)

Обычно

1. Злость
2. Радость
3. Уныние

и т. д.

Сегодня

1. Скука
2. Страх
3. Восторг

и т. д.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие № 11.

Тема. Мои удачи и неудачи.

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

1. События моей жизни

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Требуется закрыть глаза совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги.

Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента.

Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно все невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день – три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше? . . . Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор? . . . Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или неудачей? . . . Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или

неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким – то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминайте те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне...

Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит все – таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится все менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

Создание рисунка "Мой жизненный путь"

А теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения. Время на рисование – примерно пятнадцать минут.

Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу.

Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать, например, следующим образом: все "художники", держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем – то похожими на их собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению. Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких – то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

Радость неудачи.

Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четверки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведет себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое "радость неудачи", и расскажите о нем своим товарищам по подгруппе.

Общая метафора.

Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случилось похожее в чем – то события. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, "живой скульптурой" или как – нибудь еще. При желании вы можете прокомментировать предлагаемые метафоры.

Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого – то из вас( или всей группы), которое в свете принципа "радость неудачи" может быть рассмотрено как позитивное. Участники обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события.

"Стул хвастовства".

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берет один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать свое сообщение со слов: "Я хочу похвастаться тем, что..." И так, кто первый?

После первого "хвастовства" ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на "стуле хвастовства" называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на "стул хвастовства" неоднократно.

Благодарность за опыт.

Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чем даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внес в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке.

Подведение итогов.

Мы завершаем это упражнение. Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображен ваш жизненный путь. Взгляните на них еще раз. Хочется ли сейчас вам что – то исправить на них? Или добавить нечто? У вас есть возможность исправить в рисунке те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять.

Участники вновь садятся в общий круг. Обсуждают вопросы:

Что вы чувствуете сейчас?

Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?

Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?

Трудно ли было вспоминать события вашей жизни?

Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались?

Изменилось ли ваше отношение к каким – либо событиям вашей жизни?

Как вы поняли, что такое радость неудачи?

Что дало вам сидение на "стуле хвастовства"? Легко ли было публично хвастаться?

Изменили вы что – то на своих рисунках или нет? Почему?

Занятие № 12.

Тема. Преодоление плохого настроения.

Время на занятие: 60 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционально – психического и телесно напряжения.

2. Способствовать преодолению чувство тревоги и избавление от него.

Ритуал приветствия.

## 2. Твое настроение.

- Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находились чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: "жизнерадостный человек", хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, подавленного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но.... Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно.

Есть ли у тебя "свое" настроение, такое. В котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

## 3. Лимон.

Представьте, что в каждой руке вы держите лимон. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

## 4. Кошечка.

Представьте себя пушистой ленивой кошечкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.

## 5. Черепашка.

Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь.

## 6. Что нам делать с этим чувством?

Если ты расстроен, злишься или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним справиться: например можно громко закричать, выйти из комнаты, выбросить злость в мусорное ведро, а также поджарить "гневный омлет" из "злых" яиц, нарисовать портрет собственной злости.

А теперь сделай то, что представил – надуй мяч из страха и закинь его подальше.

## 7. Покой. Дыхание. Отдых.

Как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: "Успокойся. Мысли уходите прочь"

3 – 6 раз вдохните носом, а выдохните через рот. Можно во время дыхания считать 1 – 2 – 3 и т. д.

Выдохни все напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим.

#### 8. Воздушный шарик.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1 – 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

#### 9. Куб.

#### 10. Рефлексия.

#### 11. Ритуал прощания.

### Занятие № 13.

#### Тема. Общение.

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии: 1. Сформировать путем создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения у членов группы.

#### 1. Ритуал приветствия.

#### 2. Общение. (беседа по теме общение)

#### 3. Репортер.

- На исходе уходящего тысячелетия Всемирный союз журналистов решил провести международную конференцию, на которую были приглашены самые популярные журналисты планеты. Труд журналиста обрел огромное значение в жизни современного общества. Миллионы людей начинают и заканчивают свой рабочий день с просмотра телевизионных новостных передач и чтения газет. Судьба политических режимов, карьеры политиков и даже биржевые курсы зачастую зависят от мастерства и профессионализма журналистов. Тысячи газет и журналов по всему миру почли за честь послать своих корреспондентов на форум, который проходит здесь. Вместе собрались самые популярные и талантливые мастера, люди, чьи имена находятся на первых строчках рейтингов наиболее читаемых изданий. Посмотрите друг на друга – это вы.

Уважаемые коллеги! От имени оргкомитета Всемирного союза журналистов рады приветствовать вас в нашей школе. Задача нашей сегодняшней работы – выпуск первого номера всемирной газеты "Репортер", которая станет выходить раз в столетие и будет посвящена самым популярным и талантливым журналистам планеты.

Каждый из вас сегодня станет автором статьи о своем коллеге, который будет выбран по жребию, и в то же время героем статьи, которую напишет о вас ваш коллега. Вы увидите друг друга в различной работе – ваша задача показать самые сильные и привлекательные стороны характера своего героя.

Разъяснения того, что предстоит сделать: взять интервью; представить своего героя, который "выпал по жребию". По ходу представления на доску записываются черты характера, которые помогают в работе журналиста. Из перечисленных на доске качеств каждый выбирает три, которые ему присущи, и еще два, которые он хотел бы иметь, и записывает их себе.

В соответствии с разъяснениями дети придумывают свой творческий псевдоним, творческую биографию, берут интервью у своего героя, дают свое интервью, выбирают и записывают в свои "журналистские блокноты" присущие и желаемые качества.

Психолог сообщает о том, что мастера своего дела всегда стараются усовершенствовать свои профессиональные качества, поэтому сейчас им предстоит участие в нескольких ситуациях.

"Я начинаю разговор".

Психолог напоминает, что одно из профессиональных качеств журналиста – умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор.

Детям предлагается разделиться на пары и встать в два круга лицом друг к другу.

Затем им сообщается следующее: "Вы будете знакомиться друг с другом, получая задания, затем по сигналу ведущего внутренний круг делает один шаг вправо.

Обращайте внимание, как следует в этой ситуации ваш герой:

- Здороваемся, как старые друзья, которые давно не виделись
- Как люди, которые находятся в ссоре
- Как начальник и подчиненный
- Как дипломаты
- Как будто вам предстоит большое путешествие
- Как ребенок с отцом, приехавшим из длительной командировки
- Как ученик с учителем

По итогам проводится опрос: с кем было приятно здороваться, какие профессиональные качества журналиста помогают в общении. Дети должны сделать запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя их герой.

"Нестандартная ситуация".

Психолог обращает внимание детей на то, что профессия журналиста интересна, но временами и опасна. Судьба забрасывает людей этой профессии и на дипломатические приемы, и в горячие точки планеты. Часто от взаимопомощи зависит не только профессиональный успех, но даже жизнь. Умение доверять своим коллегам и оказывать им поддержку – одно из важных профессиональных свойств людей этой профессии.

- На этом покрывале мы все вместе будем поднимать по очереди любого из участников. Это опасное задание, поэтому важно действовать сообща и внимательно слушать указания. Обращайте внимание на то, как действует в этой ситуации ваш герой.

По итогам проводится опрос: рассказать о своих переживаниях, когда лежал – когда держал. Делается запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя при выполнении упражнения объект наблюдения.

"Спасибо за..."

Сидя в кругу, дети заканчивают предложение "Спасибо за..."

4. Пишущая машинка.

Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делать 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 машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала.

5. Сиамские близнецы.

6. Рефлексия.

7. Ритуал прощания.

Занятие № 14.

Тема. Мы понимаем друг друга.

Время на занятие: 60 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Показать, как строятся законы человеческого общества.

2. Актуализация личностных ресурсов.

1. Ритуал приветствия.

2. Гипноз.

Участники располагаются в парах. Один играет роль гипнотизера, другой – гипнотизируемого. Гипнотизер медленно двигает рукой, держа ладонь перед лицом второго участника, гипнотизируемый медленно и синхронно пытается следовать за движениями руки, направляя взгляд в центр ладони. Затем участники меняются ролями. Еще более интересно выполнять упражнение в тройках, оно так же, как и предыдущее, предусматривает смену ролей.

### 3. Необитаемый остров.

Волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный растительный мир, но есть опасности: ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты каннибалов с соседних островов. Сплоченной группой продержаться можно, а в одиночку – почти нереально. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача – создать для себя условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и драматичность происшедшего, тем более что за такой срок люди иногда дичают, за раздражительностью вспыхивают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия – вам нужно чем – то питаться и нужно выжить. Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни?

Вы должны освоить остров, организовать хозяйство. На листе бумаги нарисуйте карту острова и нанесите обозначения.

Кто ваш лидер? Какие у него рычаги власти? Вам нужно наладить социальную жизнь: наметить первоочередные дела, распределить обязанности. Каковы будут санкции за невыполнение или плохое выполнение обязанностей? Если у вас случится ситуация "стрекозы и муравья", то что муравьи скажут стрекозе? А если муравей один, а остальные – стрекозы?

Вы принимаете свои законы, религию с уже известными традициями? А если среди вас, неверующих, кто – либо верующий станет тратить время на постройку часовни и на молитвы, вместо того чтобы трудиться на огороде или воевать вместе со всеми, - как вы поступите?

Как вы будете решать задачу распределения? Всем поровну? По трудовому вкладу? Дадите больше больным и слабым? Дадите больше сильным, ибо от них больше пользы? А если один из вас, сердобольный, будет подкармливать лентяя, которого все решили не кормить?

Станет ли ваша община принимать решения большинством голосов? Могут ли мужчины, если их большинство, решать за женщин?

Каковы пределы вашей общины, будет ли она вмешиваться в частную жизнь? Имеет ли право человек никому не подчиняться и жить по – своему? А если он злой и вредит другим?

Возможен ли у вас раскол на колонии? Что делать, если одна группа начинает диктовать свои условия другой, более слабой? Если кто – то захочет жить отдельно, имеет ли он право на собственный участок острова?

Вы почти благополучно спаслись и оказались на необитаемом острове. Вы на острове не с пустыми руками, у вас есть вещи ( треть списка), а также зажигалка с запасом жидкого газа.

Вы собрались под знаком Мудрецов, но пока вы такие, какие есть. Игра – один из способов лучше узнать друг друга в обсуждении и жизни.

### 4. Рефлексия.

#### 5. Ритуал прощания.

Занятие № 15.

Тема. Будем собой.

Время на занятие: 60 минут

Задачи, решаемые на занятии: 1. Помочь находить в себе скрытые особенности личности.

2. Способствовать пониманию своего состояния.

1. Ритуал приветствия.

2. Восковая палочка.

Образовать круг лицом в центр, а в центре становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми – надежными и нежными – руками.

Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать "лучшие" и "худшие" руки (более или менее вызывающие доверие).

### 3. Марионетка.

Дети должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два подростка должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы – марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метров. Цель "кукловодов" - перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый подросток.

Обсуждение:

- Что чувствовали дети во время игры, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?
- Хотелось ли что – либо сделать самому?

### 4. Художественный фильм.

- Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: "Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события". А дальше – внимание! Очень важный момент – надо нарисовать на бумаге свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: "Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?" Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм.

Придумывайте, что хотите, одно важное условие – это должен быть фильм про победителя.

Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам "эпохи бесконфликтности", когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим.

Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно.

Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

### 5. Рефлексия.

## 6. Ритуал прощания.

Занятие № 16.

Тема. Дом моей души.

Время на занятие: 45 минут.

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения.

2. Развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики.

### 1. Ритуал приветствия.

#### 2. Дом моей души.

- Отпустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук – они сразу стали большими, теплыми. Мягкими, большими, теплыми. Свободные плечи, действительно ли они свободные? Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них, мягкие, спокойные ноги – и забыли про них. Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно – и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, - немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его, - он такой же теплый, как и вы. И мир становится волшебным, и легкий туман вокруг вас. Когда возникает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде. Где – то ваши ноги... И можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяется, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается уже к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимается выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не бойтесь – дыхание легкое и спокойное. Удивительно – синий туман поднимается уже к вашим глазам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности – там, где только что были вы. И вы чувствуете, что душа ваша освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите, полной грудью в высоту. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами – под тобой... Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, и они примут твоё тело. Можно кувыряться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле... Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого – то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Вы ложитесь в цветы, и какой – то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе, и открылся навстречу тебе, и ты улыбнешься ему. Ты не захочешь его срывать – ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе твою красоту. И ты улыбнешься ему, поблаговаришь его. Кто – то окажется в совершенно другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоём мире и на твоём месте – возможны чудеса. (Музыка)

И на этом месте, на месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоём распоряжении – все. Что ты выбираешь, что захочешь ты – то и будет. Пока дом существует только в твоём воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте,

где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в твоём мире никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоём доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, аккуратные, очень теплые окошки со ставнями. Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважения перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Будут ли замки на дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоём доме? Попробуй сейчас увидеть ее. (Музыка)

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоём царстве, в твоей комнате? Что стоит в этой комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Много ли вещей в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоём столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоём доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома – посмотри.... (музыка)

Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нём что – то не достроено? Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет тебе казаться другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место, и, если это хорошие чувства, знай, что бы не происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира.

А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...

3. Рефлексия.

4. Ритуал прощания.

Занятие № 17.

Тема. Завершение путешествия.

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии: 1. Закрепление представлений о своей уникальности.

2. Закрепление дружеских отношений между членами группы.

1. Ритуал приветствия.

2. Я доверяю тебе.

Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица.

Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д.

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

3. Щепки на реке.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Один из желающих должен "проплыть" по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры – "берега" - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может кружиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда щепка проплывет весь путь, она становится краешком противоположного берега и встает рядом с другими.

Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время "плавания", описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

4. Моя жизнь.

Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен.

- Любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечку. Вы сядете и поднимите эту свечку на уровне своих глаз. Вы будете смотреть только на свечку, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы. А вам будут задавать вопросы – о вас. На этот стул может сесть каждый – каждый из тех, кто возьмет на себя обязательство отвечать на любой вопрос максимально откровенно. Если вы боитесь каких – либо вопросов и не уверены, что на любой вопрос ответите искренне, вам не нужно выходить и садиться на этот стул.

Психологу очень важно создать вдумчивую, немного таинственную атмосферу, где неуместны пустые развлечения.

Стоит подсказать группе, что задавать вопросы надо не случайные, а исповедные.

5. Рефлексия.

6. Ритуал прощания.

Список литературы

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб. : 2004.

2. Тренинг по сказкотерапии. – СПб. : 2004.

3. Козлов, Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. – Екатеринбург, 1998.

4. Немов, Р. С. Психология. - Т. 1. - 1999.

5. Немов, Р. С. Психология. - Т. 2. - 1999.

6. Немов, Р. С. Психология. - Т. 3. - 1999.

7. Сарган, Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г. Н. Сарган. - М. : 1999.

8. Школьный психолог. - 2004. - № 14.

9. Школьный психолог. - 2004. - № 15.
10. Школьный психолог. - 2004. - № 41.
11. Школьный психолог. - 2004. - № 47.
12. Школьный психолог. - 2004. - № 19.

начало

Далее