

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ  
Е.Г. ТРОШИХИНОЙ

# ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
СОДЕЙСТВИЯ СОЦИАЛЬНОЙ  
АДАПТАЦИИ

ТРЕНИНГ  
КОММУНИКАТИВНЫХ  
НАВЫКОВ

ТРЕНИНГ  
РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ

КОРРЕКЦИЯ  
СОЦИАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ







**РЕЧЬ**

Санкт-Петербург  
2001

**Алиева М. А., Гришанович Т. В., Лобанова Л. В., Травникова Н. Г., Трошихина Е. Г.** Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001. – 216 стр.

В книге представлена программа психологического содействия социальной адаптации подростков, предложено описание широкого спектра методических приемов, техник и коррекционных упражнений.

Книга адресована психологам, психотерапевтам, социальным работникам, педагогам и всем, кто интересуется психологией.

© М. А. Алиева, Т. В. Гришанович, Л. В. Лобанова,  
Н. Г. Травникова, Е. Г. Трошихина, 2001  
© Издательство «Речь», 2001  
© Борозенец П. В. оформление обложки, 2001

*Алиева М. А,  
Гришанович Т. В.,  
Лобанова Л. В.,  
Травникова Н. Г.,  
Трошихина Е. Г.*

# **ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ**

*(программа психологического содействия  
успешной адаптации )*

Санкт-Петербург  
2001

---

## Оглавление

---

Введение .....	5
Общие положения .....	7
Организация занятий .....	10
Стадии развития группы .....	21
Личностный блок .....	34
Эмоциональный блок .....	82
Коммуникативный блок .....	96
Блок социальной активности .....	125
Семейный блок .....	146
Интеграционный блок .....	169
Особые дети .....	184
Заключение .....	194
Литература .....	196
Приложения .....	198
1. Сокращенный вариант Висбаденского опросника к методу позитивной психотерапии и семейной психотерапии .....	198
2. Задание и бланки для игры «Потерпевшие кораблекрушение» .....	208
3. Анкета для участников группы .....	212
4. Анкета социальной адаптации выпускников детских домов .....	213

---

## ВВЕДЕНИЕ

---

Программа психологического содействия успешной адаптации в социуме «Я сам строю свою жизнь» предназначена для подростков. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость использования специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного взаимодействия в социуме.

Особенно остры и тяжелы эти проблемы для выпускников сиротских учреждений. В настоящее время насчитывается более 500 тыс. детей, лишенных попечения родителей и воспитывающихся в государственных учреждениях. Сложно обеспечить полноценное развитие детей в системе общественного воспитания. Несмотря на усилия людей, посвятивших себя служению детям, лишенным попечения родителей, результат не всегда соответствует ожиданиям и затраченным силам и средствам. Существуют причины, которые трудно преодолеть в данной системе общественного воспитания. Материнская и социальная депривация, дефицит общения со значимым взрослым, отсутствие отношений принятия, коллективные методы воспитания с недостаточным делегированием персональной ответственности и другие особенности воспитания в сиротском учреждении приводят к искажению, нарушению взаимодействий ребенка с социальной средой. Опыт педагогов, работающих в этих учреждениях, данные психологических, социологических и других научных исследований показывают, что при выходе из стен учреждения бывшие воспитанники часто оказываются плохо приспособленными к самостоятельной жизни в обществе. В силу остроты и социальной значимости проблемы данная программа разрабатывалась именно как психологическая программа развития личности ребенка, лишенного попечения родителей, с целью подготовки детей к самостоятельной жизни. Эта идея получила живой отклик у организаций, осуществляющих помощь детям на международном и региональном уровнях. Именно поддержка детского фонда ООН (UNICEF) и Корчаковского цен-

тра молодежных программ позволила идеям психологов-практиков воплотиться в модель тренинга и реализоваться в работе с подростками-сиротами в виде программы психологического содействия успешной адаптации в социуме воспитанников учреждений для детей-сирот «Я сам строю свою жизнь».

Авторы выражают благодарность директорам детских домов и школ-интернатов Санкт-Петербурга, которые выразили заинтересованность и предоставили возможность и условия для проведения эксперимента и групповой работы с воспитанниками: А. А. Василевич, В. Г. Васильеву, И. Г. Павлову, П. М. Шешина, И. М. Щедрову, специалиста Комитета по образованию мэрии Санкт-Петербурга Д. Л. Шпилькину, которая ценит необходимость психологической работы с детьми-сиротами и поддерживает ее развитие и разнообразие. Особую благодарность авторы выражают Детскому фонду ООН (UNICEF) в лице К. Варгановой и Корчаковскому центру молодежных программ «Реальный путь» в лице его директора Ю. Ивашкиной.

Программа проводилась в сиротских учреждениях нескольких типов с детьми разного возраста и различными интеллектуальными возможностями. В ее апробации приняли участие более 250 воспитанников и выпускников детских домов и школ-интернатов Санкт-Петербурга в возрасте от 11 до 20 лет. Практические результаты, достигнутые в процессе двухлетней работы с группами подростков, показали возможности более широкого применения данной программы. Таким образом, данный тренинг имеет многоадресную и многоцелевую направленность. Тренинг оказался эффективным в работе с проблемными подростками из неблагополучных семей, с «уличными детьми», правонарушителями, учащимися коррекционных школ, ПТУ и др. Он может быть актуальным и для вполне взрослых людей. Тем не менее он остается результатом практической работы с детьми-сиротами и изложение материала сохраняет черты специфики использования программы именно данной группой.



---

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

---

Программа психологического содействия успешной адаптации в социуме воспитанников детских домов «Я сам строю свою жизнь» представляет собой темы и основные подходы к групповой работе с подростками. Авторы строили свою работу на основе идей гуманизма.

Конвенция о правах ребенка, принятая единогласно Генеральной Ассамблеей ООН в 1989 г., утверждает права всех детей на здоровье и плодотворную жизнь. Ее ратифицировали 190 стран, благодаря чему она стала наиболее широко и быстро принятой Конвенцией о правах человека в истории. Конвенция провозглашает, что дети имеют право на особую заботу и помощь, считая, что ребенок должен быть полностью подготовлен к самостоятельной жизни в обществе и воспитан в духе мира, достоинства, терпимости, свободы, равенства и солидарности. В статье 3 говорится, что во всех действиях в отношении детей, первоочередное внимание уделяется наилучшему обеспечению интересов ребенка. Статьи 12 и 13 Конвенции декларируют право ребенка свободно выражать свои взгляды, мнение, получать и передавать информацию. В статье 23 государства-участники признают, что неполноценный в умственном или физическом отношении ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство, способствуют его уверенности в себе и облегчают его активное участие в жизни общества, по возможности наиболее полное вовлечение в социальную жизнь и способствует достижению развития его личности, включая культурное и духовное развитие ребенка. Программа «Я сам строю свою жизнь» направлена на осуществление этих и других положений Конвенции о правах ребенка.

Подход гуманистической психологии позволяет сформулировать ту базу, то качество взаимоотношений с воспитанниками сиротского учреждения, которых они чаще всего лишены в своей жизни. Этот психологический, гуманный подход мы призываем применять в системе, где потребности личностного развития ребенка часто подменяются обеспечением физической жизни, здоровья и свидетельства об образовании.

Согласно подходу гуманистической психологии, ребенок не объект воздействий взрослого, не «сырье» для формирования чего (кого) бы то ни было; ребенок – субъект, автор, активно работающий над развитием самого себя, своей личности и сам несущий ответственность за это самостановление [1]. Задача программы – не формирование человека по заданным образцам, а помощь в самореализации, в раскрытии и развитии личностного потенциала, в принятии и освоении собственной свободы и ответственности за жизненные выборы. Главная цель гуманистической психологии – способствовать раскрытию и развитию сущности человека, его позитивного потенциала. Для любого ребенка принятие себя начинается с безусловного позитивного принятия его взрослым. Формирование опыта «принятия» и «равноправия», на наш взгляд, является не менее важной задачей, чем освоение участниками содержательной части программы.

Достаточно большое место в программе занимает одно из направлений гуманистической психологии и психотерапии – позитивный подход Н. Пезешкиана [12, 13]. Первый в программе, Личностный блок и последний, Интеграционный во многом основываются на данном подходе. Латинское слово *positum* означает «фактический», «реальный». Реально существующими в данном подходе считаются не только нарушения, неудавшиеся попытки решения проблем, но также способности и возможности, присущие каждому человеку, которые могут помочь ему найти новые, может быть, лучшие решения. Суть подхода – оценить конфликты, симптомы и всю жизненную ситуацию в ином свете, не столько как проблему, но как одну из попыток решить ее.

Чаще всего проблемной областью являются определенные, повторяющиеся формы поведения, своеобразные «слабые» места. Эти формы поведения, которые Н. Пезешкиан называет актуальными способностями, делятся на две группы: эмоционально-ориентированные категории (первичные способности) и ориентированные на преуспевание в деятельности психосоциальные нормы (вторичные способности). Содержание актуальных способностей формируется в процессе воспитания, социализации, они становятся неотъемлемой частью образа «Я» и определяют правила, по которым человек воспринимает себя и окружающий мир и справляется с решением возникающих проблем.

Действие актуальных способностей проявляется в четырех сферах. Они позволяют видеть пути, которыми человек воспринимает себя и свое окружение, познает действительность. 1 – тело (посредством ощущения), 2 – деятельность (посредством сознания), 3 – контакты (с помощью традиций), 4 – фантазии, будущее (посредством интуиции). Такое разделение на сферы является условным, но удобным методом рассмотрения своей жизни – как в прошлом и

настоящем, так и при планировании будущего. Для здорового, гармоничного существования необходимо осознание и проявление всех сфер жизни и равномерное распределение жизненной энергии по всем четырем сферам.

Кроме того, в программе использовались подходы и взгляды гештальт-терапии и арт-терапии, особенно при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников. Положения психосинтеза о возможности нахождения некой «третьей» точки осознания ситуации, независимой и объединяющей крайние варианты, так же близок авторам и используется в программе.

Важность формирования опыта через ситуации группового общения позволяет авторам опираться на такие разработанные подходы к изучению и моделированию коммуникаций, как Т-группы. Задача освоения новых навыков, приемов общения хорошо решается с помощью тщательно разработанной программы поведенческого тренинга «Метод структурированного обучения», авторы А. П. Гольдштейн и Р. П. Спрафкин [3].

Таким образом, данная программа психологического содействия успешной адаптации в социуме воспитанников сиротских учреждений, имея в основе гуманистический подход, использует широкий набор методических приемов и техник. На наш взгляд, основные положения гуманистической психологии о равноправии и соавторстве в общении его участников, предполагают многообразие, гибкость и «живость» всей программы. Диалоговый, многомерный подход к организации занятий предполагает спонтанность психолога и участников группы. Поэтому мы приводим не разработанные «дни», не сценарии занятий, а лишь материал для их построения психологом в зависимости от ситуации, потребностей участников и самого ведущего.

---

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

---

Организационные вопросы включают в себя выбор участников и определение размера группы, решение вопроса об участии взрослых в работе группы, составление расписания занятий, выбор места проведения встреч и составление плана занятий.

Дети в воспитательных учреждениях обычно объединены в группы (классы). Чаще всего это одновозрастные объединения, но бывают и разновозрастные группы. Программа «Я сам строю свою жизнь» рассчитана на подростков, поэтому лучше, если возраст участников группы превышает 11–12 лет. Дети младшего возраста еще не вступили в подростковый период поиска себя, и им будет сложно заниматься неактуальными для них темами. Обычно не рекомендуется включать в группу детей с разницей в возрасте более двух лет [22], но в группах старших подростков и выпускников такая разница не сказывается на работе группы. В рамках учреждения могут существовать разновозрастные группы, в этом случае также рекомендуется работать со всеми воспитанниками, с группой в целом.

Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой. Но если условия учреждения не позволяют этого, то вполне допустимы и гомогенные группы.

Формировать группу можно как из детей разных классов (групп детского дома), так и из одного. Последнее организационно легче, так как нет проблемы согласования разных расписаний и отношений воспитателей и учителей к проведению занятий.

Особенностью проведения занятий в учреждении, независимо от типа формирования группы, является то, что участники знакомы друг с другом заранее. Они живут в едином пространстве, у них сложились определенные отношения, которые будут продолжаться и вне групповых встреч. В любом случае сложно достичь конфиденциальности и ощущения защищенности, когда дети-участники каждый день многократно сталкиваются друг с другом. В условиях совместного проживания сложно сохранять неприкосновенность лич-

ных вещей, личного свободного времени, своих секретов и тайн, личного пространства. Поэтому так важно уделять достаточно внимания обеспечению защищенности и конфиденциальности как в отношениях с психологом-ведущим, так и между участниками. Создание и поддержание такого личного пространства, а также обучение взаимодействию с другими, сохраняя свое личностное пространство, является особой заботой ведущего.

Если работа ведется с уже существующей группой (классом), то может встать вопрос об участии в групповой работе воспитателей. Психолог принимает решение в каждом конкретном случае, и оно может быть положительным, если воспитатель заинтересован в личностной работе и сам готов к изменениям. Желательно, чтобы у воспитателя была предварительная подготовка по вопросам ведения групп и психологической работы с детьми, важно, чтобы не было актуальных и ярких конфликтов между воспитателем и детьми. Очень нужен хороший контакт психолога, ведущего группу, с воспитателем – участником занятий, так как совместная работа двух авторитетных взрослых может дать большой импульс к развитию группы, но в ситуации противоположных мнений по важным вопросам такое «сотрудничество» дезориентирует детей и усложняет работу группы. В нашем опыте включение заинтересованного воспитателя имело положительный эффект, но требовало от психолога дополнительной работы. После каждой встречи психолог с воспитателем анализировали прошедшее занятие, поведение детей, уделяя внимание чувствам и реакциям воспитателя в ситуации занятий. Во время проведения группы ведущим является психолог, и с воспитателя снята педагогическая ответственность. Подобная позиция необычна и фрустрирует педагога, нужно время, чтобы определить, кто он здесь, и найти новую форму поведения в группе. Воспитателю в этой ситуации нужна поддержка, поэтому важно обсуждать чувства педагога, возникающие на занятиях. В групповой работе важна безоценочность, принятие, поощрение инициативы детей, внимательное отношение к их чувствам, мыслям, состоянию, искренность, что не всегда согласуется с обычными методами воспитательной работы. Если взрослый не готов к личностным изменениям и такого стиля поведения на группе ему достичь не удастся, то от его участия в занятиях ведущему лучше отказаться.

Размер группы не должен превышать 12 человек, оптимальное количество участников 6–8. При большей численности группы теряется эффект личностного участия, некоторые члены группы могут остаться без внимания. При меньшей численности нагрузка на детей возрастает, а диапазон мнений и игр будет меньше, что также снижает эффективность работы.

Групповые занятия с детьми организуются в зависимости от расписания уроков и распорядка дня воспитанников. Рекомендуемая частота занятий – один раз в неделю. Длительность занятий может варьироваться, и лучше, если есть возможность не быть жестко ограниченным во времени. В нашем опыте занятия длились от 45 минут до 3 часов.

Время занятий и длительность зависят:

- от режима учреждения (сон, время обеда, ужина, время самоподготовки, другие занятия детей, время каникул или праздников и т. п.);
- от выносливости детей;
- от их возраста;
- от темы, ее сложности и интереса со стороны участников;
- от стадии группового процесса и состояния группы.

Проводить занятия в виде уроков, в сетке расписания, оказалось не лучшим вариантом. Психолог был ограничен временными рамками, дети постоянно скатывались в шаблон отношений «ученик–учитель», а небольшая длительность занятий часто не оставляла достаточного времени для содержательной части программы, напитываясь упражнениями разминки и завершения. Оптимальной для большинства групп оказалась длительность занятия около 1–1,5 часа, а в группах младших подростков и детей с выраженными интеллектуальными проблемами – примерно 45 минут. Занятия проводились после обеда или после ужина, когда была возможность варьировать длительность работы группы. Важно, чтобы день и время начала занятий были постоянными, меняясь лишь в исключительных случаях по предварительной договоренности с участниками.

Место проведения занятий должно быть отдельным помещением, в котором вас не будут беспокоить посторонние. Комната должна быть достаточно просторной, чтобы могли свободно поместиться все участники и, кроме круга из стульев или кресел, было еще пространство для подвижных игр и упражнений. Не стоит располагаться за столом, так как он будет выступать барьером и разделять участников. Комнаты детей использовать нежелательно, так как там хранятся личные вещи – это отвлекает участников, и в некоторых ситуациях может расцениваться как вторжение в личное пространство. Лучше использовать залы, комнаты для занятий или игровые. Хорошо, если в распоряжении психолога есть большой кабинет или комната для групповой работы.

Одним из способов управления временем и своеобразным маяком для ведущего является план занятия. Любое занятие состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти все-го времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе.

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние детей, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения детей в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

## УПРАЖНЕНИЯ РАЗМИНКИ

---

### УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ С ВСТРЕЧЕЙ»

---

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречами. Например: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ПРОГНОЗ ПОГОДЫ» [27]

---

*Инструкция.*

«Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас “плохая погода” или “штормовое предупреждение”, а может быть, для вас солнце уже светит всюю».

---

### УПРАЖНЕНИЕ «НАСТРОЕНИЕ»

---

*Инструкция.*

«Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент».

Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник».

---

### УПРАЖНЕНИЕ «МЕНЯЮЩАЯСЯ КОМНАТА»

---

*Инструкция.*

«Давайте сейчас все будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены, пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми, легкими, как пузырьки в “Фанте”... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...»

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ИЗОБРАЗИ ЖИВОТНОЕ»

---

Дети ходят по комнате и одновременно изображают какое-то животное: медведя, зайчика, тигра, змею, котенка...

Можно также модифицировать это упражнение, например один ребенок изображает животное в центре круга, а другие отгадывают, кого он изобразил и изображают его таким же образом. Или все идут гуськом, первый – изображает кого-то, а остальные стараются как можно точнее воспроизвести его движения.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «РЕВУЩИЙ МОТОР» [27]

---

*Инструкция.*

Эта разминка позволяет сбросить напряжение и настроиться на работу.

“Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – “Рррмм!” Один из вас начинает, произнося “Рррмм” и быстро поворачивая голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же “вступает в гонку” и быстро произносит свое “Рррмм”, повернувшись к следующему соседу. Таким образом, “рев мотора” быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?»

Когда «рев мотора» пройдет полный круг, можно остановить действие и продолжить объяснение игры



далее: «У гоночного автомобиля есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздается другой звук – “Ииик!” Когда кто-нибудь во время «движения автомобиля» вдруг произносит “Ииик”, он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает ее в противоположную сторону. Любой из вас может внезапно “остановить автомобиль” и заставить его двигаться в противоположную сторону. Но у каждого есть право только дважды сделать это, чтобы и остальные смогли участвовать в игре.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «НАПЕРСТОК» [27]

---

*Материалы.  
Инструкция.*

Эта разминка позволяет не только настроить детей на работу, но и успокоить их, если они возбуждены. Один наперсток или любая другая маленькая вещь. «Я спрятала в комнате наперсток, который вам необходимо найти. Вы можете повсюду ходить и заглядывать во все углы. Нет необходимости искать его на ощупь, открывать шкафы и ящики, так как он лежит на видном месте. Тот, кто найдет наперсток, должен сохранить свою находку в тайне, не выдавая себя ни смехом, ни намеками. Он просто должен сесть на свое место и молча наблюдать, как остальные продолжают поиск. Тот, кто первым найдет наперсток, в следующий раз прячет его».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «БУКЕТ» [30]

---

Водящий стоит в центре круга сидящих на стульях участников. Участники группы выбирают себе цветок из трех предложенных ведущим или самими участниками. Например: роза, ландыш и пион. Если в группе 12 человек, то будет по 4 цветка каждого вида. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал. А по команде «букет» меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников, который становится следующим водящим. Это более простой вариант упражнения «Пересядьте все те, кто...», приведенного в части, посвященной групповой динамике.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЫЛКА»**

---

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки лежат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно быстрее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество и виды движений).

---

**УПРАЖНЕНИЕ «СИГНАЛ»**

---

Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «УТКА-ГУСЬ»**

---

Участники садятся на пол в круг, водящий стоит за кругом. Он идет по часовой стрелке и, прикасаясь к голове каждого, говорит «Утка, утка... гусь». Участник, которого называют гусем, должен встать и догнать водящего. Водящий должен, обжав круг, успеть сесть на место «гуся». Если участник догнал водящего, то водящий остается водить следующий кон.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПРОБЕЙСЯ СКВОЗЬ РЯД»**

---

Участники стоят спинами друг другу по два человека, образуя шеренгу. Водящий должен пробиться сквозь эту шеренгу.

Далее приводятся упражнения, которые повышают уровень внимания участников и ориентацию на других, группу в целом. Они создают рабочий настрой в «вялых» или «слишком веселых» группах.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ЧИСЛО ТРИ»**

---

*Инструкция.* «Сейчас все будем считать до 15. Считать будем по очереди, вслух. Тот, кому достается число 3, 13 или те числа, которые делятся на три, должен будет молча хлопнуть в ладоши и подпрыгнуть. Если он сбился – выходит из круга». Игра повторяется, пока не останется три участника.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПЕЧАТНАЯ МАШИНКА»**

---

Участниками загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»**

---

*Инструкция.* Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» нужно присесть. Следите внимательно за словами, так как ведущий попробует вас запутать – будет присесть на команду «Великаны» и т. п.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ – РАЗ!»**

---

Эта игра хорошо известна. Мы приводим модификацию этой игры, придуманную детьми. Выбирается водящий. Все хором говорят: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура, на месте замри!» Все «морские фигуры» замирают в разных позах. Водящий подходит по очереди к каждому участнику и «включает» его. Этот участник начинает выполнять какие-то движения. Когда его «выключают», он снова замирает. Тот, чьи движения понравились водящему больше других, становится следующим водящим.

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОЖЕЛАНИЯ» [15]

*Инструкция.*

«Начнем работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Основная часть обычно посвящена теме занятия, включенной в определенный блок, и проводится в соответствии с программой. Важно отслеживать групповую динамику и уделять необходимое время мотивации участников на занятия, проработке агрессии, внутренним конфликтам или недовольству психологом. Тогда основная часть занятия модифицируется в соответствии с потребностями группы, и могут использоваться упражнения на развитие групповой динамики, соответствующие моменту. Выбор упражнения зависит от этапа развития группы и от того, что должно предположительно измениться: состояние группы как целого или состояние двух-трех участников.

На выбор упражнений содержательной части влияют многие факторы: возрастные и интеллектуальные особенности участников и уровень развития группы. Чем она сплоченней, чем свободнее и непринужденнее чувствуют себя участники, тем рискованнее и «глубже» могут быть упражнения. Это такие упражнения, где есть физический контакт участников или которые выполняются с закрытыми глазами, а также обращенные напрямую к личности участников.

Иногда на занятии может быть использовано несколько упражнений, и есть упражнения, которые могут занимать целое занятие.

В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, рисование, лепка, создание коллажей, прослушивание и сочинение песен, притч, историй, стихов, анекдотов и т. д. в соответствии с темой. Участники могут обратиться к своим жизненным ситуациям и к тому, что происходит в группе. Все, происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Для этого упражнения, работы, истории и т. д. обсуждаются и анализируются участниками.

Например, притча обычно зачитывается и затем обсуждается в группе. Выявляется понимание ее каждым участником. При обсуждении притчи участники приводят свои размышления по этому поводу, примеры из жизни, то есть прово-

дится анализ содержания истории, затрагиваемых в ней тем. Для более глубокого анализа притча может быть разыграна по ролям, нарисована, изображена в виде скульптуры. Притча может открывать какую-либо тему, обращая участников к предмету занятия, какая-то история может оттенять определенную сторону обсуждаемого качества или свойства, способа общения. Притча может использоваться и для интеграции полученной информации, завершая тему. Притча или анекдот могут быть использованы и в качестве иллюстрации к групповой ситуации или к поведению какого-либо участника. Историю легче принять, чем прямые слова, в ответ на нее не возникает сильного сопротивления.

Рисунки и коллажи могут выполняться в индивидуальной или групповой форме. Могут быть совместные рисунки в парах или тройках или в двух командах. Свои работы участники представляют группе, о рисунках могут рассказывать сами авторы или зрители. Таким образом, опыт каждого становится доступен всем участникам группы.

Специальные мероприятия по завершению занятия имеют целью символическое окончание занятия, отреагирование накопившихся, но не выраженных чувств, настрой на обычные дела. Периодически нужно предлагать детям подвести итоги и оценить свой опыт, полученный в результате групповых занятий. Важно завершать занятия, чтобы участники не становились зависимыми от группы. Это могут быть вопросы: «Что вам запомнилось на сегодняшнем занятии?», «Было ли что-то, что вас удивило на занятии?», «Назовите что-то одно, что вам понравилось, и одно, что не понравилось на занятии» и т. п. Завершение может подводить итог работы вербально, но может быть и чисто игровым. Оно может проводиться с помощью тех же упражнений, которыми начиналось занятие. Эти упражнения не занимают много времени, дают возможность посмеяться, отреагировать непроявленные эмоции, помогают внутренне закончить занятие. Кроме того, такое «обрамление» позволяет более выпукло воспринимать основную часть. Дети часто сами просят в конце провести ставшие любимыми у них игры. В нашем опыте это были: «Пересядьте все те, кто...», «Какой он», «Переманивание взглядом».

## УПРАЖНЕНИЯ ЗАВЕРШЕНИЯ

### УПРАЖНЕНИЕ «АПЛОДИСМЕНТЫ ПО КРУГУ» [27]

*Инструкция.*

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПОДАРОК»

---

##### *Инструкция.*

Участники встают в круг.  
«Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т. п.).»

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «СПАСИБО ЗА ПРИЯТНОЕ ЗАНЯТИЕ» [27]

---

##### *Инструкция.*

«Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: “Спасибо за приятное занятие!” оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: “Спасибо за приятное занятие!” Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

Одним из приемов завершения занятий может быть организация чаепития. Мы использовали чаепития в качестве маленьких праздников в конце логических блоков программы, а также перед каникулами или просто в середине блока, если было впечатление некоторой усталости и «перегруженности» участников содержанием. Детям очень нравятся чаепития, а для психолога это возможность подвести некоторые итоги и получить достоверную информацию о состоянии группы, когда в неформальной обстановке участники проявляются более естественно. Можно совместить чаепития с просмотром видеозаписей занятий. В группах выпускников чаепития проводились на каждом занятии, при каждой встрече (см. дальше в части «Особые дети»).

---

## СТАДИИ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ

---

Каждая группа развивается уникально. Взаимодействие участников имеет сложный и в большей мере непредсказуемый характер. Однако всегда действуют и общегрупповые силы, которые влияют на ход развития групп и задают его схему. В общих чертах группа проходит через начальную стадию ориентации, характеризующуюся формированием структуры, поисками целей, значительной зависимостью от ведущего («медовый месяц»). Затем группа переходит в стадию конфликта, связанного с вопросами межличностного доминирования. После этого участники начинают все больше и больше заботиться о гармонии и теплоте в отношениях друг с другом, различия сглаживаются ради формирования атмосферы сплоченности.

Первые встречи можно проводить по-разному. Обычно кратко говорится о цели существования группы и методе ее работы. Совместно с группой вырабатываются правила, особенно это важно при работе с детьми. Для этого можно взять большой лист бумаги и предложить создать правила, «Как мы будем поступать и что делать нельзя?». Если дети долго молчат, спросите: «Можно кого-то ударить?». Обычно дети говорят: «Нет» – и затем называют другие правила, например: не кричать, не обзывать, не ломать вещи и т. п. Все они записываются на бумаге, ведущий может корректировать их. Например, кричать можно, но на какого-то человека кричать нельзя. К списку можно добавить правила конфиденциальности, открытости. Также важно оговорить и санкции к нарушителям. «Скажите, а что мы будем делать, если кто-то будет нарушать правила?» Можно предложить особый коврик, на котором он будет сидеть, если нарушит правила, и т. п.

На первой стадии группа формируется, и обычно ведущий сначала принимает на себя более активную, направляющую роль. Участники на этом этапе менее инициативны, им важно принятие и одобрение ведущего.

На второй стадии интересы участников сосредоточены на доминировании, контроле и власти. Отношениям между участниками или между участниками и ведущим присуща конфликтность. Чаше звучат негативные комментарии, взаимная критика участников и ведущего. «Надоели ваши дурацкие игры... что они дают, только зря тратим время... меня все это раздражает». Борьба то

затихает, то разгорается в полную силу. Эта стадия зачастую трудна и лично для ведущего просто неприятна. Важно найти такой стиль взаимодействия ведущего с группой, который не приводил бы к торможению развития группы. Ведущий, который выдерживает агрессию, не разрушаясь сам и не пытаясь отомстить нападающим, и стремится разобраться в источниках и последствиях атаки, демонстрирует группе, что агрессия не обязательно чревата трагическими последствиями и что она может быть выражена и понята в группе.

Третья фаза развития группы – формирование групповой сплоченности. Эта фаза характеризуется ростом раскрепощенности и взаимного доверия. На этом этапе группа сближается, есть осязаемая взаимная поддержка участников. Постепенно группа превращается в зрелую рабочую группу, когда все аффекты выражаются и конструктивно прорабатываются в сплоченной группе [29].

Четкого разделения вышеперечисленных фаз не существует, и группа, пройдя какую-то стадию, через некоторое время может снова к ней возвратиться. Тем не менее сначала в группе растет сплоченность, а затем наступает стадия напряжения. Затем сплоченность и напряженность могут сменять друг друга. При этом ведущему следует учитывать эти процессы и следить за их балансом. При слишком большой сплоченности, группа не будет в рабочем состоянии, то есть не будет углубляться в проблемы, решать их, все будут принимать друг друга на поверхностном уровне. Если же будет слишком высокая степень конфронтации, группа может распасться.

Следуя по этапам основной части программы, ведущий откликается на психодинамические процессы в группе. Для повышения сплоченности, и для снижения напряженности и агрессивности можно использовать определенные упражнения, откладывая на время проработки динамических процессов основную часть программы. Таким образом, на любом этапе работы могут быть включены специальные занятия на повышение сплоченности группы, отреагирование эмоций, по проработке сопротивления и агрессии. Важно быть внимательным к проявлениям сигналов о необходимости отвлечения от плана занятия на актуальные потребности группы. Ниже мы приводим несколько упражнений, которые могут быть использованы в подобных случаях.

## СОЦИОМЕТРИЯ

Упражнения, относящиеся к социометрическим, позволяют ведущему проверить свои предположения о стадии развития группы, выявить структуру группы, а если есть агрессия, то определить, на кого она направлена. Взаимоотношения становятся явными и для участников группы. Упражнения позволяют проявить их и обсудить. Также эти упражнения способствуют развитию напряженности.



## УПРАЖНЕНИЕ «НЕВЕРБАЛЬНАЯ СОЦИОМЕТРИЯ» [36]

Все участники ходят по комнате, медленно, быстрее, бегом и т. д. Затем ведущий говорит: «Нужно выбрать одного человека, который тебе нравится, и следить за ним так, чтобы он не заметил, но при этом стараться держаться к нему поближе... Двигаясь в более быстром темпе, коснуться этого человека, чтобы он не заметил этого... Выбрать еще одного человека, если хочешь, или двух, за кем ты тоже будешь следить и стараться быть к ним всем поближе... После этого выбирается человек, от которого ты стараешься быть подальше – отрицательный выбор, – тот, кто тебе не нравится и нужно стараться быть от него подальше». В более медленном темпе видно группирование. «Через минуту мы замрем. – Замирают. – Сейчас я сосчитаю до пяти, кто хочет, может передвинуться, но не позже, чем я произнесу “пять”, и снова все замрут».

*Обсуждение.*

Кого ты выбрал, сколько человек, с чем это связано? Что ты чувствовал, когда выбирал других детей, когда выбирали (не выбирали) тебя другие?

Очень важно мягко провести и игру, и обсуждение, так как в группе часто бывают отверженные, которым нужна поддержка. При обсуждении акцент ведущим ставится не на выборе (кто кого выбрал), а на анализе того, как человек выбирает. Можно использовать такие вопросы: «Удалось ли сделать свой выбор? Выбрал ли ты “положительного” / “отрицательного” человека? Бывает ли, что тебе трудно разобраться, кто тебе нравится, кто не нравится?» Обычно это отражает то, как человек делает свой выбор в жизни. Так, если участник не выбрал «отрицательного» человека, возможно, это связано с тем, что он отрицает свои проблемы. Такие люди говорят: «У меня все хорошо, у меня нет проблем». Можно рассматривать положительный выбор как желание чего-то и отрицательный выбор как отказ от чего-то. Также выборы отражают отношение к друзьям. В случае отверженного участника, важно сразу отметить, что отрицательный выбор – это тоже выбор тебя, но другой. Затем оказать поддержку отверженному участнику. Например, сказать, что не все группы одинаковы, здесь тебя не выбрали, но жизнь меняется, и в другой группе это может быть не так. Выборы – это непостоянная вещь, ты много узнал сегодня, можешь подумать об этом, а вот мне ты нравишься. Может быть проведено специальное упражнение на поддержку, где

отверженный участник стоит в центре. Например, закрыть глаза и всем встать к нему на то расстояние, на которое хочется. Получается дифференцированная картина отношений.

**Другой вариант невербальной социометрии.** По очереди каждый из участников расставляет других членов группы на разную дистанцию от себя, в зависимости от того, насколько они ему близки, дороги, симпатичны или далеки, неприятны.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТАПОК»

---

##### *Инструкция.*

Участники садятся в круг.  
«Снимите правый тапок с ноги. Теперь все поставьте свой тапок на то место, которое соответствует вашему месту в группе. Теперь по очереди можно передвинуть один любой тапок, если вам хочется». Продолжать по кругу, пока есть изменения.

**Еще один вариант социометрии, позволяющий проявить отношения в группе.** Один участник (доброволец) становится лицом к стене, спиной к группе. Все остальные встают за ним на то расстояние, которое им кажется комфортным при общении с этим человеком. Когда все выстраиваются, участник поворачивается и может передвинуть или переставить ближе – дальше участников.

##### *Обсуждение.*

Как тебе понравилось то, что ты увидел, когда повернулся лицом к группе? Удивился ли ты или ожидал, что все так и встанут? Не слишком ли близко (далеко) оказались участники? Много ли захотелось изменить? Как вы себя чувствуете не на том месте, на которое вы первоначально встали (вопрос к тем членам группы, которых доброволец переставил)?

**Вариант рисуночной социометрии.** Рисование на большом листе бумаги. Каждый участник изображает себя кругом, треугольником или квадратом, можно его подписать. После того как все участники нарисовали себя, каждый проводит линии от своего знака к дру-

гим, при этом линия проводится красным цветом, если этот человек симпатичен, и синим цветом, если несимпатичен. Каждый может провести любое количество линий.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «КОНФЕТА И ОКУРОК» [31]**

---

(Это другой, более жесткий вариант социометрии).

*Инструкция.*

Участники садятся в круг на полу. Перед каждым участником на небольшом листе бумаги лежат конфета и окуроч.

«Посмотрите внимательно, кто где находится. Сейчас по моему сигналу вы возьмете свою конфету и окуроч и положите их тем, кому захотите. Так как это вы будете делать все одновременно, то сейчас молча посмотрите и подумайте, кому что вы положите. После того как вы сядете на свое место, вы увидите, что оказалось у каждого из вас на листах бумаги».

---

**УПРАЖНЕНИЕ «СКУЛЬПТУРА» [27]**

---

Игра хороша для кинестетически и визуально одаренных детей, поскольку в ней практически не нужно говорить. Своими телами дети выкладывают на полу узор, скульптуру, включающую в себя всех участников.

*Материалы.*

Каждому ребенку нужно по одной спичке.

*Инструкция.*

«Я хочу предложить вам игру, правила которой не так просто объяснить. Зато я могу показать вам, как в нее играют. Возьмите, пожалуйста, каждый по спичке... Один из вас начинает игру: он кладет спичку посреди класса на пол. Второй кладет свою спичку рядом с предыдущей так, чтобы они соприкасались друг с другом. Третья спичка должна касаться одной из ранее положенных. Игра так и продолжается до тех пор, пока не будут выложены на пол все спички. Может быть, вам захочется расположить спички так, чтобы из них получилась какая-нибудь картина, скульптура и т. д. Большое спасибо, вы мне помогли. Теперь мне гораздо проще объяснить вам суть игры. Сейчас мы уберем спички в сторону, а вместо них нужно будет использо-

вать самих себя. Вам нужно будет выложить на полу подобную скульптуру из своих тел, при этом каждый из вас должен касаться хотя бы кого-нибудь из группы. Решите сами, куда вам ложиться и как расположить в пространстве свои руки и ноги».

Как правило, дети будут стараться ложиться рядом с теми, с кем им приятнее общаться. Тот, кто окажется окруженным большим количеством детей, скорее всего будет неформальным лидером в классе.

### РАБОТА С АГРЕССИЕЙ

Проблема агрессии явной или в виде сопротивления («не хочу, зачем нам это нужно» и т. п.) возникает в группах постоянно. У детей-сирот агрессия – частое явление. Ведущему важно показать участникам группы, что эта агрессия видна и нормальна. Например: «Я понимаю, что многие упражнения могут показаться вам примитивными, или глупыми, или неинтересными, но я прошу вас постараться выполнить все предлагаемые упражнения. Они дадут вам знания о том, как вы поступаете в той или иной ситуации, как общаетесь с другими людьми. Выполнение их поможет вам добиться того, что вы станете менее тревожными и более успешными. Чем больше членов группы примет участие в этой работе, тем значительнее будет эффект для каждого. Вы ведь прекрасно знаете, что трудно научиться плавать, стоя на берегу. Учиться плавать можно лишь в воде [20]. Нельзя достичь нового берега, не отчалив от старого».

Если есть явное проявление агрессии (переход ко второй стадии групповой работы), важно принятие этой агрессии. Нужно отойти от основного плана занятия и уделить внимание проработке агрессии. Без этого работа группы не будет эффективной. При сильном сопротивлении упражнениям, при агрессии на ведущего можно сказать: «Может быть, эти упражнения кажутся кому-то ненужными и неинтересными, может быть, и я кому-то не очень нравлюсь, может быть, у меня и нос не такой, и голос не тот (не увлекаться!), но мы занимаемся этими упражнениями, такие уж у нас занятия». Если есть кто-то, кому нравится, то можно спросить: «Всем ли кажутся занятия неинтересными, или есть кто-то, кому это кажется полезным и интересным?» Можно рассказать, что многие люди: менеджеры, врачи, педагоги – занимаются в подобных группах. И наступает такой момент, когда любому человеку кажется, что это неинтересно и не нужно, но этот период проходит. Это обычное явление.

Если кто-то из ребят начинает приставать к другому участнику, обзывать, дергать его, психолог может посчитать целесообразным остановить обсуждение и обратиться к этой ситуации. Например, при жалобах на кого-то можно

---

попросить участника высказать свои чувства напрямую своему обидчику. Если агрессия двух детей друг на друга проявляется на нескольких занятиях, то целесообразно включить упражнения на взаимодействие этих двух воспитанников, например приведенные ниже.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЗАСТЫВШАЯ СКУЛЬПТУРА»

---

При «потасовке» ее участникам предлагается замереть, изображая глиняную скульптуру в застывших агрессивных позах. Остальным предлагается побыть скульптором и поменять что-то в этой скульптуре. Например, положение рук, ног, выражение лица. Возможно, получится совсем другая скульптура, например совместная деятельность или рукопожатие.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕВРАЩЕНИЯ ЗЛОСТИ» [36]

---

Если есть доска с маркерами, или мелками, то противникам даются два разных цвета и предлагается быстро зарисовать доску. Затем посмотреть на общий рисунок и постараться увидеть, что в результате получилось. Это получившееся общее изображение нужно обвести, обозначив, например животное, растение, облака и т. д.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДВА БАРАНА»

---

На четвереньках два человека пытаются, упираясь плечом в плечо, сдвинуть соперника из центра круга. Остальные – болельщики.

При общей агрессивности в группе можно использовать специальные упражнения на отреагирование агрессии.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТАНКИ»

---

Данное упражнение выполняется в парах. Каждой паре дается три листа бумаги и два карандаша разных цветов. Сначала надо молча рисовать на первом листе совместный рисунок в течение минуты. Второй лист расчерчивается танками (по 20 штук у

каждого) следующим образом: внизу листа чертится линия и на ней рисуется 20 квадратиков, похожих на танки. Затем в течение 30 секунд идет игра, в которой надо подбить танки противника и при этом сохранить как можно больше своих. Участники должны поставить карандаш вертикально на дуло своего танка и резким движением подтолкнуть его вперед, в сторону танков противника. Если линия перечеркнет чужой танк, он считается подбитым. «Стрелять» можно только из целых, неподбитых танков. На заключительном этапе игры берется третий листок и снова создается общий рисунок.

#### *Обсуждение.*

Посмотрите, что изменилось, сравните первый и третий рисунки. Как изменилась тематика рисунка, закрашенная территория и цвет? Каким вам хотелось бы быть, после того как вам удалось побороться?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «КУЛАКИ, ЛАДОНИ, РУКИ СКРЕЩЕНЫ НА ГРУДИ»

---

Все по команде, не договариваясь, выбрасывают руки определенным образом: кулаки, ладони или руки скрещены на груди. Задача в том, чтобы вся группа выбросила руки одинаково.

Это упражнение показывает состояние участников группы: если много кулаков, значит, агрессивность в группе велика, если много открытых ладоней, то группа готова к работе. Также это упражнение может использоваться на формирование слаженности в группе.

Если агрессия направлена на одного участника группы, или он отвергаем, можно использовать следующее упражнение.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПРОРВИСЬ В КРУГ»

---

Участники встают в круг, держась за руки. Отвергаемый участник стоит вне круга и его задача – оказаться в центре круга.

Это упражнение проявляет скрытую агрессию группы, дает возможность отреагировать ее и группе и отвергаемому участнику. После отреагирования агрессии группа может отнестись к этому участнику по-другому. Иногда нужно большое участие психолога, он должен оказать поддержку этому участнику, особенно если ее не оказывает никто из членов группы.

Можно использовать рисунок «Мое место в группе» или «Я и моя группа». Если агрессия направлена явно на ведущего, можно провести следующее упражнение.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ОДЕЯЛО»**

---

*Инструкция.*

Ведущий взбивает одеяло и «усаживает» его на стул в центре круга, как будто это он сам.

«Представьте себе, что здесь сижу я, Мария Ивановна. Сейчас каждый из вас по очереди может подойти и что-то сделать с этим одеялом, то есть со мной. Дети подходят к одеялу. ...Ну как, теперь она вам нравится?.. А может быть что-то еще сделать?»

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПТИЦЫ»**

---

*Инструкция.*

Можно предложить какую-то ассоциацию с состоянием группы и в игровой форме отреагировать накопившиеся чувства.

«Наша группа сейчас похожа на птичью стаю: все заняты своими делами, переговариваются о чем-то. Давайте побудем этими птицами, представим себя ими... Что вы чувствуете, летая в этой стае?»

Если группа застоялась, не прорабатывает агрессию, и, следовательно, не выходит на глубокий уровень, можно стимулировать появление агрессии с помощью упражнений.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «СКАЖЕМ О ТАНЕ»**

---

Выбирается один доброволец, он выходит из круга, но садится недалеко. Участники задают вопросы друг другу про добровольца и отвечают про него в третьем лице. Доброволец при этом должен молчать. Например: «Любит ли Таня долго спать?» – «Она очень любит спать...» После подобной провокации нужно сделать упражнения на отреагирование агрессии и других возникших чувств, предполагающие высказывание и осознание их.

## УСИЛЕНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ

Если наблюдается регресс группового процесса, усталость, нежелание заниматься, то нужно уделить время игровым, развлекательным упражнениям, активным занятиям – играм, которые призваны усиливать сплоченность. Один из вариантов – это разыгрывание сценок, сказок, которые очень любят дети. Например, когда группа стала вялой, дети заскучили, психолог предложит им инсценировать хорошо известную сказку «Красная Шапочка».

### УПРАЖНЕНИЕ «У ДЯДИ АБРАМА»

Участники сидят в круге и хором говорят: «У дяди Абрама восемь сыновей. Они не ели, они не пили и не курили никогда». Второй раз повторяют, хлопая руками в ритм по коленям. Через некоторое время ведущий говорит: «А теперь добавим правую ногу, надо сильно топтать правой ногой, давайте топнем правой ногой». Таким образом, теперь все говорят ту же самую фразу, хлопают руками в ритм по коленям и топают правой ногой. Через некоторое время, ведущий говорит: «А теперь добавим еще и левую ногу, надо сильно топтать левой ногой, давайте топнем левой ногой». Так же по очереди добавляются еще «правое плечо» (поднимается вверх), «левое плечо» (поднимается вверх), «голова» (вращение головой). Движения только дополняются, и, таким образом, к концу упражнения, хлопается, топается, поднимается и крутится все.

### УПРАЖНЕНИЕ «БРАВО!» [27]

#### *Инструкция.*

«Кто из вас бывал в театре или в цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов». Поставьте стул в центре группы и попросите всех плотно окружить его со всех сторон. «Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?»



В первый раз иногда нужно стимулировать детей хлопать изо всех сил. Когда они увидят, что аплодисменты приятны стоящему на стуле участнику, они будут хлопать еще сильнее.

Упражнение можно проводить несколько раз, позволяя трем-четырем детям насладиться аплодисментами группы.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ-ИГРА «Я – ЛУНОХОД»

---

Один участник (доброволец) начинает ползать на коленях и говорить: «Я – Луноход-1». Тот, кто засмеется, становится следующим «Луноходом», ползает и говорит: «Я – Луноход-2» и так далее, пока все участники не станут «Луноходами».

---

#### ИГРА В ФАНТЫ

---

Игра в фанты хорошо известна. Задания должны вызывать смех, раскрепощать. Можно использовать следующие задания: выглянуть в коридор и крикнуть: «Земля имеет форму чемодана!», «прокукарекать», «заорать “Ура!”», пройтись как такой-то, сказать любимое выражение воспитателя, попрыгать на одной ножке и похлопать в ладоши одновременно, левой ногой почесать себя, погладить по голове такого-то, попрыгать как лягушка, встать на колени перед стенкой, три раза стукнуться головой об стенку и сказать: «Дурак и есть дурак» и постоять 30 секунд около стены со скорбным лицом, встать в центре комнаты и сказать: «Я самая красивая», встать на колени перед кем-то и сказать: «О свет моих очей, огонь моей души!», обнять и поцеловать в щечку такого-то. Зайти в соседнюю группу и спросить: «Не найдется ли чего-нибудь пожевать?», прийти с «доказательством» и т. п. При выполнении заданий важно добиваться искренности исполнения.

---

#### ИГРА «БАРЫНЯ»

---

##### *Инструкция.*

«Вам барыня прислала туалет. В туалете сто рублей. “Да” и “Нет” не говорить, черный, белый не носить, губки бантиком не делать, не смеяться, не улыбаться. Вы поедете на бал?».

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕСЯДЬТЕ ВСЕ ТЕ, КТО...» [15]**

---

*Инструкция.*

Это упражнение проходит весело, оно поднимает настроение и очень нравится детям. Участники садятся кружком. Водящий стоит в центре круга.

«Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесты) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто любит мороженое», – и все, кто любит мороженое, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ВОСТОЧНЫЕ СТИХИ»**

---

Для создания веселой атмосферы можно использовать сочинение восточных стихов. Детям объясняется принцип, по которому складываются восточные стихи, и предлагается побыть поэтами. Можно сочинять индивидуально, а затем зачитывать свои стихи, а можно сочинять всей группой вместе.

Правила «восточного стихосложения»:

Главное слово (существительное),

Прилагательное, прилагательное.

Глагол, глагол, глагол.

Фраза, выражающая отношение.

Существительное.

Например:

Ужин!

Праздничный, запоздалый.

Разжеван, съеден, переваривается.

Блаженно состояние сытости!

Философия.

Мама.

Злая, вредная.

Ругается, обижает, кричит.  
Нет больше таких злых мам!  
Психолог!

(Из семейного альбома одного из авторов этой программы.)

#### УПРАЖНЕНИЕ «НАЙДИ СЕБЯ»

Это упражнение способствует созданию атмосферы доверия, открытости, и в то же время позволяет чувствовать себя защищенно.

Ребятам предлагается набор разных предметов: ракушки, флаконы, игрушки, цветы, маленькие фигурки. Каждый предмет обыгрывается. Например, говорится: «Вот такая розочка, ах, как пахнет... резвая лошадка... раковина – она жила раньше в другом мире, а теперь у нас...» Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, который сейчас наиболее близок, с которым вдруг почувствовал какую-то связь, который привлекает.

**Другой вариант.** Можно предложить разные предметы в матерчатом мешочке. Этот мешочек пускается по кругу, предметы в нем можно ощупывать, когда мешочек пойдет по второму кругу, каждый выбирает себе предмет на ощупь. Затем по кругу, каждый участник рассказывает от имени предмета, начиная со слов: «Я – розочка (лошадка, раковина)». Например, может получиться такой рассказ: «Я – лодочка. У меня упругий парус. Я качаюсь на волнах. Я люблю играть с ветром. Я не люблю быть в открытом море, когда сильные волны».

Если детям трудно, ведущий помогает рассказу детей. Для этого можно предложить наводящие вопросы: «Кто я? Какой я? Что я делаю? Что не делаю? Что я люблю? Что не люблю?» Можно задавать вопросы, стимулируя речь от первого лица. «А ты, раковинка?...» Можно подсказать, как почувствовать себя выбранным предметом. Например, если ребенок выбрал сумочку: «Представь себя сумочкой. Что в тебе лежит, чья ты сумочка, можно ли положить в тебя что-то или выложить какие-то вещи? Чем ты наполняешься?»

Для стимулирования активности также можно использовать игры-дебаты на различные темы: «Почему собака лучше кошки, почему кошка лучше собаки?», «Почему лето лучше зимы, почему зима лучше лета?» и т. п.

---

## ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

---

Цель личностного блока – способствовать осознанию себя (своей личности) и пониманию других людей.

Задачи:

- формирование стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- знакомство с чертами личности – первичными и вторичными способностями;
- формирование возможностей распознавать собственные личностные качества и качества других людей.

Учитывая особенности воспитания в сиротских учреждениях, в этой части программы важно уделить внимание смягчению стереотипа «хорошо–плохо», формированию безоценочного принятия себя и других.

В этом блоке мы выделяем три этапа.

**1-й этап. Ориентировочно-диагностический.** Личностный блок открывает программу, поэтому в начале занятий для ведущего более важными являются задачи формирования сплоченности группы, выработки групповых правил, мотивирования на занятия, диагностики личностных особенностей детей. Это происходит непосредственно в процессе знакомства участников группы со своими личностными особенностями, что составляет специфику первого этапа.

**2-й этап. Основной.** Он посвящен изучению первичных и вторичных качеств личности.

**3-й этап. Заключительный.** Основным содержанием этого этапа является интеграция участниками полученной информации в целостный портрет своей личности.

## ОРИЕНТИРОВОЧНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП

О начале работы и выработке правил уже говорилось выше, в части, посвященной развитию группы. Если Личностный блок проводится первым, то здесь также должно быть уделено внимание мотивации участников. К особенностям и сложностям мотивирования детей-сирот мы будем обращаться ниже, в главе «Особые дети», а здесь приводим примеры мотивирования участников на работу, которые использовались нами на первых занятиях.

*Пример.*

«Я сам строю свою жизнь». Как вы думаете, что это такое, о чем мы будем здесь говорить. Бывает ли так в вашей жизни, когда вам не нравится, что за вас решают, что вам делать, куда ходить и как вам жить? Да. А бывает ли так, что вы не знаете, что вам нужно делать, что бы вам самим хотелось, и в то же время не хотите, чтобы за вас решал другой человек. Да, бывает. А хотелось бы вам самим распоряжаться своим временем, строить планы и быть хозяевами своей жизни? Да. Но одного желания недостаточно: нужно знать себя, свои желания, потребности и возможности, предвидеть последствия на несколько шагов вперед, как в шахматах. И кроме того, нужно понимать других людей, так как многое в нашей жизни зависит от других. На наших занятиях мы будем узнавать себя и других людей, распоряжаться своим временем, принимать решения и строить свою жизнь».

**Еще один вариант начала занятий:** «Мы живем в мире людей и в мире вещей. И мы знаем о качествах вещей – мы знаем, что хрустальная ваза может разбиться, а шерстяная вещь, если мы ее покупаем, должна обладать совершенно определенными качествами. То же с людьми. Важно знать о своих качествах и качествах других людей».

Упражнения, приводимые ниже, рекомендуются нами для первого этапа. Они могут проводиться в начале занятий в качестве разминки, а также как диагностические. Эти упражнения позволяют создать веселую атмосферу, располагают детей к сотрудничеству. С другой стороны, уже эти игры помогают детям познакомиться друг с другом поближе, узнать что-то новое о других и о себе.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «КАК ТЕБЯ ЗВАТЬ»**

---

Участникам предлагается представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его называли в группе.

Многие дети часто недовольны своим именем. Они предпочитают, чтобы их называли в группе их полным или другим именем.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «НАЗОВИ СВОЕ ИМЯ»**

---

- Инструкция.* «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу».
- После проведения этого упражнения можно провести обсуждение.
- Обсуждение.* Что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

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

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ЛАСКОВОЕ ИМЯ»**

---

Это упражнение также выполняется в круге. Участник бросает мяч другому участнику, называя при этом свое ласковое имя. После того как все участники называют свое ласковое имя, мяч возвращается назад, при этом каждый участник вспоминает ласковое имя того, кто бросал ему мяч, и произносит его.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПАУТИНА» [27]**

---

- Материалы.* Клубок ниток.
- Инструкция.* «Сядьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, например, чем ты любишь заниматься или какая твоя

любимая игрушка или еда. Подумайте, что вы хотите рассказать о себе. (Эту игру начинает ведущий. Он берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок ребенку, сидящему напротив.) Если хочешь, ты можешь называть нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все дети оказываются «в паутине». Поговорите с детьми на разные темы, которые могут способствовать групповой сплоченности.

*Обсуждение.*

Как вы думаете, почему мы составили такую паутину? Что нам помогло создать такую мощную паутину?

После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени, пока клубок не вернется к ведущему. В процессе распутывания нить может запутаться. Такую ситуацию можно прокомментировать с юмором, сказав, например, что члены группы уже тесно связаны между собой.

*Обсуждение:*

Все ли высказались? Что почувствовали? Чьи рассказы заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе? Кто в группе вызвал любопытство?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ ОН?»

---

Игра очень нравится детям, она может использоваться и для активизации участников, и как заключительная, так как проходит живо и позволяет отреагировать эмоции. Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «20 Я»

---

Это упражнение особенно подходит для первых занятий и является хорошим способом «сломать лед», способствует развитию атмосферы открытости и доверия. Для психолога это упражнение является диагностическим.

*Инструкция.*

Каждому члену группы даются карандаш и бумага. «Двадцать раз ответьте на вопросы “кто я, какой я”. Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения “Я”...

Если вы уже закончили, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скамандую «стоп!» вы можете остановиться рядом с кем-нибудь из детей и рассказать друг другу о своих ответах».

**Возможный вариант проведения.** «Можете не показывать свой список всем, но дайте прочитать свой список тому, кому захотите».

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ИМЯ И ДВИЖЕНИЕ»**

---

Упражнение позволяет прочувствовать себя и свою принадлежность к группе, задействовав свое тело. Также оно дает возможность представить себя группе необычным образом. Детям нравится, что вся группа повторяет их жесты. По мере развития игры желание «запечатлеть» свое движение становится все более сильным. При этом дети получают прекрасную возможность посмеяться.

*Инструкция.*

«Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас, по кругу, шагнет вперед и сделает какое-то движение или встанет в какую-либо позу, то есть представит так себя и скажет свое имя. После этого все мы побудем этим человеком и на счет: раз, два, три! – все вместе, повторим его имя и движение».

Можно продолжить упражнение – сделать еще круг, но «изображать уже иное движение, которое отражает, каким бы ты хотел быть».

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ РУКА»**

---

*Инструкция.*

«На листе обводим свою руку. На пальчиках пишем свои хорошие качества, а на ладонке – то, что ты хочешь изменить».



*Это сложное упражнение для детей-сирот. Они часто затрудняются в определении своих хороших черт, отказываются от поиска отрицательных качеств.*

#### УПРАЖНЕНИЕ «НАЗОВИ СВОЕ ИМЯ-2»

*Обсуждение.*

Это упражнение проводится так же, как и упражнение «Назови свое имя», только каждый последующий участник называет имена и качества всех предыдущих участников (или одного предыдущего). Кроме того, проводится еще один круг, где каждый участник снова называет свое имя и отрицательное качество на букву имени (то, что хотел бы в себе изменить или развить). Что ты чувствовал, когда называли твое качество другие? Трудно ли было назвать свое отрицательное качество?

Для ведущего это упражнение показывает, как воспринимает себя ребенок, как его воспринимает группа и какой может быть цель его дальнейшей работы в группе.

После проведения этих упражнений ведущий рассказывает о стереотипах «хорошо–плохо», используя названные качества. Необходимо обратить внимание на то, что в каждом качестве есть две стороны – и позитивная, и негативная. Например, лень имеет позитивную сторону – умение отдыхать, а послушание имеет негативную сторону – отказ от своих потребностей. Когда мы осознаем и позитивную, и негативную стороны качества, возможен баланс и сознательный выбор линии поведения.

После проведения беседы можно предложить следующее упражнение.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО»

Ведущий выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое называли чаще других, или более актуальное в этой группе, или можно записать несколько качеств из названных на листах бумаги и вытянуть одно из них, или спросить у ребят, какое качество взять для упражнения. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «пло-

хо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее попеременно. Например: «хорошо быть неряшливым, потому что можешь бросать свои вещи, где хочешь», «плохо быть неряшливым, потому что девочки не будут любить». Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества.

Ведущий помогает и поддерживает детей в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает участников к активному обсуждению и поддержке друг друга.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «РИСОВАНИЕ СЕБЯ»

---

##### *Инструкция*

Детям предоставляется бумага разного формата и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д. «Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, схематично, цветом, коллажем и по-другому, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности».

Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем.

Ведущему надо иметь в виду, что дети часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Ведущий при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДОБРОТА» [14]

---

##### *Инструкция.*

Это упражнение способствует развитию доверия, сплоченности группы и может быть хорошим в начале работы, так как здесь есть обращение к чувствам.

«В каждом из нас, в той или иной степени, развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы услышим добрые слова о людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, знакомых, друзьях. У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете

людей (лучше из группы), о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «АХ, КАКОЙ ТЫ МОЛОДЕЦ – РАЗ!»

---

Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй – считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец – раз!.. Ах, какой ты молодец – два!..» и т. д. Затем участники меняются местами.

В обсуждении можно задать вопросы: «Легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?»

Упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны. Оно повышает самооценку, но достаточно сложно для детей-сирот.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТЫ»

---

Участники группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг. Дети стоят лицом друг к другу. Человек из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты...», человек из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и еще я...» Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем поменяться кругами. Какие чувства испытывали, что было трудным? Трудно или легко отвечать на него? Что больше понравилось – делать комплимент или принимать его? Какие комплименты показались необычными?

*Обсуждение:*

---

#### ПРИТЧА «ПРО ВОРОНУ И ПАВЛИНА»

---

В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк. Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероят-

но некрасивые ноги. А его перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне» [П. Этессами, цит. по 12].

При обсуждении обращается внимание группы на то, что все имеет позитивные и негативные стороны, что у каждого есть позитивные качества, дети учатся видеть в себе и друг в друге не только «ужасные ноги», но и «красивые перья».

Можно провести ролевое обыгрывание притчи. Задать вопросы: «Как вела себя Ворона? Побудьте Воронами. А как вел себя Павлин? Побудьте Павлинами». Можно разделить участников на две группы, одни будут Павлинами, а другие – Воронами, и предложить детям походить как эти птицы. Можно выбрать пару участников, один будет Павлином, а другой – Вороной. Ворона спрашивает: «А что в тебе хорошего?» И Павлин отвечает, что хорошего он в себе видит. Затем они меняются ролями. Важно, что дети при этом могут вербализовать свои положительные качества и почувствовать гордость собой.

## ИЗУЧЕНИЕ ПЕРВИЧНЫХ И ВТОРИЧНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

Задачи основного этапа: повышение способности к самопознанию, ориентация в первичных и вторичных способностях, тренировка безоценочного принятия своих качеств и качеств участников группы.

Концепция позитивной терапии [12, 13] основывается на точке зрения, что каждый человек обладает двумя базовыми способностями: способностью к познанию и способностью к любви. В зависимости от внутренних особенностей человека и от его окружения эти способности дифференцируются и образуют четкую структуру характера. То есть из этих базовых способностей и их развития вырастают все актуальные способности, которые можно разделить на две категории: первичные и вторичные способности. Первичные актуальные способности вырастают из способности к любви, возникают на базе эмоциональных отношений. Это умение любить, быть примером, иметь терпение, уделять время чему-то, уметь устанавливать контакты, проявлять и принимать нежность и сексуальность, уметь доверять, надеяться, уметь верить и уметь сомневаться, приобрести уверенность и устанавливать единство. Из способностей к познанию развиваются вторичные актуальные способности, относящиеся к умению действовать в мире, такие, как пунктуальность, чистоплотность, аккуратность, послушание, вежливость, честность/открытость, верность, справедливость, трудолюбие/деятельность, бережливость, обязательность, точность, совестливость. Актуальные способности представляют собой суть, содержание воспитания. Им обучают в соответствии с потребностями данного общества. В зависимости от семьи, окружения, в котором мы выросли, одни актуальные способности подчеркиваются, другие развиваются меньше [13].

Для определения степени развития первичных и вторичных способностей проводится тестирование по Висбаденскому опроснику к методу позитивной психотерапии (сокращенный вариант приведен в Приложении).

Тестирование имеет несколько целей:

- а) возможность самому ребенку соприкоснуться с представлением о себе, оценить себя с помощью конкретных вопросов;
- б) предоставляет достаточно плавное погружение в тему программы;
- в) позволяет наметить план проведения дальнейших занятий (выбрать наиболее актуальные качества для данной группы).

Перед проведением тестирования ведущий рассказывает детям о способностях: «На предыдущих занятиях мы рассматривали качества друг друга. Вы выделяли разные качества. Можно сказать, что существуют два основных качества, две способности, которые есть у каждого человека, – это способность

к любви и способность к познанию. Эти способности даются нам от рождения, так же как руки и ноги. Из этих способностей развиваются другие качества в течение нашей жизни. Для наглядности их можно представить как два куста роз, где корни у первого куста – это базовая способность к любви, а ветви – это первичные способности. Корни второго куста – это базовая способность к познанию, а ветви – это вторичные способности. Развитие ветвей зависит от воспитания, от того, что принято в нашем обществе, от того, как складывается наша жизнь. Что нужно, чтобы эти “кустики” выросли у нас красивыми и пышными? Нужно заботиться о них. Сейчас мы проведем с вами тестирование, и вы посмотрите, как развиты эти качества у вас.

Тестирование проводится в групповой форме. Детям раздаются бланки. «Я буду зачитывать вам утверждения. Если вы с ним полностью согласны, отвечаете “да”, то поставьте в пустую клеточку, соответствующую номеру вопроса, цифру 4, если вы скорее согласны, чем не согласны, то поставьте цифру 3, если вы скорее не согласны, чем согласны, то есть говорите скорее нет, чем да, то поставьте цифру 2, если вы отвечаете нет, то поставьте цифру 1. На бланке справа приведена таблица соотношения ответов и цифр, которой вы можете пользоваться, чтобы не запутаться».

После прочтения всех утверждений ребятам предлагается обратиться ко второму столбцу. «Всего у нас выделено 10 способностей. На каждую способность было предложено по 3 утверждения. Я сейчас буду зачитывать номера утверждений первого качества, а вы, те цифры от 1 до 4, которые вы поставили напротив этих номеров, записывайте теперь в первую графу второго столбца и посчитайте сумму этих трех цифр. Это будет оценка первого качества. Она будет варьировать от 3 до 12 баллов. Посчитали? Теперь давайте посчитаем второе качество и т. д.»

После обработки результатов каждый ребенок строит для себя график. Детям раскрывается характеристика каждой способности. Выявляются «крайние» качества – чрезмерно выраженные (10–12 баллов) или недостаточно выраженные (3–5 баллов). Если качество выражено средне (6–9 баллов), то это считается более благоприятным и адаптивным.

После этого занятия ведущий анализирует полученные результаты, выделяет те способности, по которым у детей наиболее часто встречаются крайние значения. Последующие занятия будут посвящены более глубокому анализу и проработке именно этих качеств.

В отличие от подхода педагогического, который ставит перед собой цель привить социально одобряемые навыки (аккуратность, вежливость, бережливость и др.), причем при этом подчеркивается оценочная сторона качества (если бережливый, то хороший, а если неаккуратный, то плохой), с психологичес-

кой точки зрения ребенку для гармоничного развития важно попробовать эти качества в различных полюсах, то есть приобрести опыт разного поведения и его последствий. Например, приобрести опыт «как это – быть аккуратным?» и «как это – быть неаккуратным?», чтобы можно было выбрать приемлемую для себя степень выраженности данного качества. Задача психолога заключается в том, чтобы ребенок мог свободно, в зависимости от своих потребностей и ситуации, гибко и сознательно использовать нужную степень выраженности качества. Тогда данное качество не будет представлять проблемы в жизни воспитанника. Например, рассмотрим бережливость. Подростки часто ее оценивают как положительное качество. Но если человек очень бережлив, он может стать чрезмерно аскетичным и отказываться от удовольствий, будет во всем себя ограничивать, будет раздражаться по отношению к расточительным людям, его бережливость может превратиться в скупость.

В данной программе, оперируя этими же понятиями (бережливость, вежливость и т. д.), мы ставим цель – расширение поля свободных действий и свободы выбора подростков.

В результате тестирования нами обнаружено, что воспитанники сиротских учреждений стремятся проявлять себя с точки зрения социально приемлемых качеств, в то же время реальное поведение часто оказывается противоположным. Другой полюс, проявляющийся в поведении, ребята не хотят замечать в себе, не признают эту свою «теневую» сторону. В результате они не могут свободно выбрать линию поведения в ситуациях актуализации этих качеств.

Через осознание полюсов появляется возможность повысить принятие и понимание себя. С этой целью последующая часть программы второго этапа построена по качествам (способностям), которые по результатам тестирования слишком сильно или слабо выражены у подростков.

Детям рассказывается о том, что понимается под конкретным качеством и предлагается с помощью упражнений получить опыт проявления этой способности. Важно дать каждому возможность почувствовать данное качество в себе более полно, увидеть, как тебя оценивают по этому качеству другие члены группы, а также приобрести опыт проявления обоих полюсов, понять их плюсы и минусы для себя. После проведения и анализа упражнений на каждую способность проводится упражнение «Лесенка» или любой другой вариант ранжирования по данному качеству. Обсуждаются поговорки, пословицы, присказки, песни. Обсуждаются, разыгрываются и, возможно, discussed притчи, короткие истории, имеющие отношение к данной способности.

Мы приводим примеры занятий для следующих качеств: доверие, контакты, терпение, честность (прямота) – вежливость (учтивость), нежность, аккуратность, чистоплотность, послушание – самостоятельность. Это те качества,

которые в группах детей-сирот оказались выраженными в крайней степени. Подростки считают себя очень аккуратными, чистоплотными; учтивыми, искренними, самостоятельными, зависящими, подозрительными, общительными и нетерпеливыми. Независимо от того, действительно ли данные черты развиты у них в такой степени, этот список достаточно точно отражает те качества, гибкость и свобода выражения которых затруднены у детей-сирот. К этим и другим особенностям воспитанников сиротских учреждений мы вернемся в главе «Особые дети».

### ДОВЕРИЕ

Доверие – способность принимать себя или других людей в их неповторимости, такими, как они есть. Доверие – это позитивная установка по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются (Н. Пезешкиан, см. Приложение). По методике: 10–12 баллов – доверительный, доверчивый, наивный. 5–3 балла – недоверие, подозрительность, подозрение, подчинение, ревность, комплекс неполноценности, недоверие к себе.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПАРОВОЗИКИ»

Упражнение выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» – идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» – передает управление, «машинист» – управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает, в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у вагона), насколько можешь доверять машинисту и «вагону». Как это было – быть в роли паровоза, вагона, машиниста?

### УПРАЖНЕНИЕ «СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ» [27]

Это классическая игра для всех возрастных групп. Она позволяет почувствовать играющему, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя. Между двумя детьми, играющими в паре, могут измениться прежние



впечатления друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока. Иначе дети начинают толкать, обижать «слепых», и упражнение теряет свой смысл.

*Инструкция.*

«Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим. Когда ты ведущий – ты должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов».

После выполнения упражнения участники меняются ролями.

*Обсуждение.*

Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

**УПРАЖНЕНИЕ «ТРОСТИНКА НА ВЕТРУ» [27]**

Эта игра дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп. И обычно каждый ребенок желает хотя бы один раз оказаться в центре волшебного круга.

*Инструкция.*

«Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные, поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны минуту. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими переживаниями. Затем другие дети становятся в центр круга, хорошо, если все участники группы имеют такую возможность.

*Обсуждение.*

Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

**Модификация упражнения** – «Поддержка» – выполняется в парах. Один участник падает спиной на руки партнера. По желанию падающего, можно изменять расстояние между партнерами, во многом оно будет зависеть от степени доверия падающего участника поддерживающему.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТОЛЬКО ВМЕСТЕ» [27]

В ходе этой игры дети получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга.

*Инструкция.*

«Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне интересно, сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте с другими партнерами».

*Обсуждение.*

С кем тебе вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом упражнении?

**Модификация упражнения** – «Позаботься о себе». Это упражнение выполняется также в парах. Спинами друг к другу нужно достичь максимально расслабленного собственного состояния, почувствовать свой вес и его соотношение с весом партнера.

#### УПРАЖНЕНИЕ «СКУЛЬПТУРА НЕДОВЕРИЕ–ДОВЕРИЕ»

Выбирается один участник, по желанию, который будет «глиной», из которого другой участник – «скульп-

тор» лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем ведущий обращается к участникам: «Что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтоб она стала скульптурой “Доверие”?» Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

### УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕСЕНКА – ШКАЛА ДОВЕРИЯ»

Дети выстраиваются по шкале – по воображаемой линии с заданными крайними точками – от безусловного доверия до полного недоверия, сами находя свое место. Когда все определили свое место, крайние участники делятся своим опытом и размышлениями – что дает и чем мешает так сильно проявленное качество. В этом им помогают «группы поддержки» – участники, которые ближе к соответствующему полюсу лестницы. После обсуждения хорошо дать возможность детям по желанию встать в другом месте шкалы и прислушаться к своим ощущениям на новом месте.

#### *Обсуждение.*

Кому, чему мы можем доверять и не доверять? В качестве примеров можно использовать конкретные ситуации: незнакомый человек просит у тебя велосипед и т. д. Всем ли знакомым людям можно доверять? Как мы понимаем, что человеку можно доверять? Меняется ли степень доверия в зависимости от ситуации и человека? Было ли в жизни что-то хорошее и что-то плохое, что тебе принесло доверие и что принесло недоверие?

Также в занятиях по теме «Доверие» могут быть использованы обсуждение песен: «Если друг оказался вдруг...», «Не вини коня, вини дорогу...», обсуждение поговорок, в которых отражается позитив доверия: «С людьми мирись, а с грехами борись», «Хоть и не вдруг, да буду друг» и позитив недоверия: «Доверяй, но проверяй», «Единожды солгавший, кто тебе поверит».

## КОНТАКТЫ

Контакты – это способность посвящать себя другим людям, даже если они проявляют другие актуальные способности, и поэтому не считаются с одобрением (Н. Пезешкиан, см. *Приложение*). По методике: 10–12 баллов – поиск общения, связь, близость, привязанность, отношения, интимность. 5–3 балла – застенчивость, робость, скромность, стесненность, неуверенность, напряженность.

Ведущий рассказывает о контактах, экстраверсии–интроверсии, замкнутости–общительности.

Тема для обсуждения: «С чем и с кем мы можем контактировать в этом мире (с людьми, с собой, с животными и т. д. – то есть с внешним и с внутренним миром?)» Сегодня у нас есть возможность получить новый опыт и узнать, что для каждого из нас более ценно.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ПУТАНИЦА»

---

Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности и может служить в качестве разминки, она наглядно показывает взаимосвязь всех людей. Упражнение выполняется в круге, дети стоят близко друг к другу.

*Инструкция.*

«С закрытыми глазами подними правую руку перед собой и рукой найди руку партнера. Затем протяни вперед левую руку и найди левую руку другого человека. (Таким образом, дети держат за руки тех, кто находится не рядом с ними.) Нашли?.. Теперь откройте глаза... Теперь попытайтесь распутаться, не отпуская рук, так, чтобы снова получился круг. Кто-то при этом окажется обращенным лицом в круг, а кто-то – лицом из круга».

## УПРАЖНЕНИЯ НА ШИРОТУ КОНТАКТОВ, КРУГ ОБЩЕНИЯ

---

### УПРАЖНЕНИЕ «РУКОПОЖАТИЯ»

---

*Инструкция.*

«Мы все сейчас будем ходить по комнате (2–5 минут). Задачей является пожать как можно больше рук за это время. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал».

*Обсуждение.*

Насколько ты был общительным, активным или пожимал руки только тем, кто сам к тебе подходил? Связано ли твоё поведение в упражнении с тем, общительный ты в жизни или замкнутый?

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ПОЗДОРОВАЕМСЯ»

---

*Инструкция.*

Это упражнение обеспечивает возможность контакта и взаимодействия. Кроме того, дети в этой игре могут почувствовать все свое тело.

«Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу-хлопку нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует «поздороваться», при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак: глазами... руками... плечами... ушами... носами... коленями... пятками».

*Обсуждение.*

Понравилась ли тебе игра? Легко ли было действовать так быстро? Как было здороваться проще? С кем контакт было устанавливать легче, а с кем – сложнее?

---

### УПРАЖНЕНИЕ «КОНТАКТ ГЛАЗАМИ»

---

*Инструкция.*

«Сейчас мы посмотрим, какого цвета у нас глаза. Для этого мы будем 2 минуты ходить по комнате и смотреть в глаза друг другу, запоминая цвет глаз, а потом нам надо будет всем построиться по цвету глаз – от самых темных до самых светлых».

*Обсуждение:*

Узнал ли что-то новое о цвете глаз? Что ты чувствовал, когда смотрел в глаза?

---

### УПРАЖНЕНИЕ «МИНГА-МАНГА»

---

*Инструкция.*

«Сейчас мы с вами посмотрим, кто из вас самый общительный. Для этого мы с вами сыграем в игру. Вы все будете ходить по комнате. Сначала медленно, потом быстрее и при этом будете здороваться друг с другом, а именно, если один говорит: «Минга», то другой отвечает: «Манга». По моему сигналу-хлопку вам надо будет быстро встать группой, образуя круг, касаясь

партнеров локтями (руки согнуты на уровне груди). Количество человек в вашей группе должно будет совпадать с тем числом, которое я при этом назову. Например, если я хлопну в ладоши и скажу «4», то в вашем круге должно стоять 4 человека. Круг, в котором иное количество человек, а также те ребята, которые оказались вне круга, выбывают из игры. Таким образом, у нас к концу игры останутся только самые общительные люди. Если вы выбываете, не забывайте, что это только игра и что мы можем сыграть несколько раз. Понравилась ли игра? Что ты чувствовал? Считаешь ли ты себя общительным человеком, замкнутым, популярным в группе, одиноким?

*Обсуждение.*

**Модификация упражнения – «Молекулы».** Игра проводится так же, но здесь «атомы» соединяются в «молекулы». Атомы по законам физики могут соединяться в молекулы по 2 (затем по 3, затем по 4) атома. Выбор упражнения зависит от ситуации.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ДЛИТЕЛЬНОСТЬ, УСТОЙЧИВОСТЬ КОНТАКТА

### УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДУШКИ»

Упражнение проводится в парах. Играя с партнером в «Ладушки», необходимо достичь максимально высокого темпа не сбиваясь и не говоря.

*Обсуждение.*

Насколько важно настроиться на партнера? Когда готовы оба перейти к другому темпу? Когда почувствовали друг друга? Насколько было приятно и было ли желание прекратить?

Кто не может долго быть в контакте – это более замкнутые люди, а кому хочется продлить, кому комфортно в длительном общении – более общительный. Пары меняются.

### УПРАЖНЕНИЕ «МОЛЧАНКА – ГОВОРИЛКА»

Упражнение выполняется в парах. Сначала две минуты надо молчать, ничего не говорить и смотреть друг другу в глаза. Может быть, общаться глазами. Важно

*Обсуждение.*

удерживание внимания без разговоров, удерживание дистанции. Следующие две минуты – говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая.

Как ты себя чувствовал в ситуации молчания и как – когда говорили? Что тебе больше понравилось, что показалось трудным?

## УПРАЖНЕНИЕ НА ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С КОНКРЕТНЫМИ ЛЮДЬМИ, ГРУППОЙ

### УПРАЖНЕНИЕ «УСТАНОВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИЙ»

Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция». Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. Они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной и т. д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится уже некомфортно, он говорит «стоп» – и вся группа замирает.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «Стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

### УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ ЛИЧНОЕ МЕСТО» [27]

При проведении предыдущих упражнений можно заметить, что дети недостаточно чувствуют свои «границы». В ходе этого упражнения мы еще раз можем затронуть вопрос о пространстве каждого. При этом мы подтверждаем право каждого ребенка и на вступление в контакт, и на одиночество, в зависимости от состояния, настроения и потребности.

*Инструкция.*

«Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим детям. (Предоставьте детям побольше времени и убедитесь, что каждый нашел вполне удовлетворяющее его место.) Твое пространство находится там, где ты сейчас стоишь. Никто другой не может находиться на этом месте: Сядь на пол, когда ты садишься, тебе нужно чуть-чуть побольше места, чтобы удобно разместиться, – и все это тоже твое пространство. Попробуй использовать его, ведь оно принадлежит тебе. Почувствуй почву под ногами. Теперь вытяни руку и нарисуй воображаемый круг, охватывающий твое пространство. Сделай его таким большим, как ты хочешь. При этом обрати внимание на то, чтобы, ты мог дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой ты можешь свободно дотянуться, принадлежит тебе... Теперь прикоснись к полу на твоём личном месте. Это твой собственный пол. Если хочешь, в своём воображении ты можешь окрасить его в любой цвет... Ты можешь медленно положить на него мягкий ворсистый коврик... А можешь расположить на нём теплый круглый матрац и развалиться на нём. А можешь попрыгать на своём личном месте вверх-вниз... Быть может, ты захочешь обнести своё место небольшой стеной. Для этого тебе достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. (Покажите детям это движение.) Ты можешь построить эту стену такой высоты, чтобы тебя никто не видел за ней... Возможно, сейчас ты захочешь сделать в ней окошко, чтобы выглядывать наружу. Своему окошку я придам форму сердечка (покажите, что вы как будто прорезываете окно в своей воображаемой стене). А как будет выглядеть твое окно? Сейчас я покрашу стены (покажите это с помощью пантомимы). Что еще ты можешь сделать со своим личным местом и со стеной вокруг него? Давайте немного помолчим, чтобы каждый в тишине мог приглядеться к своему месту. Кому из вас нравится своё пространство? Сейчас я громко скажу: "Поменяйтесь местами". И каж-



дый из вас должен будет выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли новые места? Нравится ли оно вам так же, как прежде? А теперь вернитесь в свое пространство. Как вы чувствуете себя здесь? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно “сложите и упакуйте” свое личное пространство и положите его рядом с собой.

*Обсуждение.*

Понравилось ли тебе упражнение? Что было трудным? Что ты чувствовал, когда был в чужом месте и когда вернулся в свое? Что ты думаешь о своем пространстве?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕСЕНКА НА ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ – ЗАМКНУТОСТЬ»

---

Упражнение проводится так же, как «Лесенка – шкала доверия» (стр. 49).

Проводится обсуждение особенностей общения. Важно, чтобы своим опытом поделились крайние «ступеньки» лесенки. Что дает такая общительность (замкнутость), что хорошего, а что негативного для тебя?

**Информация для ведущего.** Тот, кто находится на одном полюсе этой лесенки, уходит от общения с другими людьми, а тот, кто на другом полюсе – уходит от общения с самим собой. Несмотря на то что это качество (общительность–замкнутость) задано нам от рождения, его можно развивать. Человек сам может регулировать уровень общения и управлять своим общением, своими контактами. Важно самому понимать, есть ли у меня желание общаться, или я вынужден много общаться; есть ли у меня желание быть одному, самим с собой, или я хочу, но не могу, не умею общаться с другими и поэтому не общаюсь. Важно внутреннее определение своей действительной потребности.

#### ТЕРПЕНИЕ

Терпение – означает способность ждать, отсрочивать удовлетворение желаний, а также поддерживать в себе и других развитие способностей, несмотря на сомнения и ожидания. По методике Н. Пезешкиана: 10–12 баллов – терпение, умение ждать, оставлять время. 5–3 балла – нетерпеливость, агрессивность, оказывать давление на кого-либо, не хотеть ждать, критиковать, придираться (см. Приложение).

Говоря о терпении, можно выделить несколько аспектов. Способность выдержать длительное время физической дискомфорт, боль, эмоциональное напряжение. Способность быть терпеливым к особенностям других людей, признавать своеобразие их развития, несмотря на возникающие сомнения и разочарования. Здесь терпимость предполагает способность идентифицировать себя с другим человеком и, на фоне его особенностей, признать неповторимость его личности, то есть принять его таким, какой он есть. Еще один аспект терпения – способность преодолевать препятствия для достижения цели.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ»

---

Это упражнение можно использовать в качестве разминки в этой теме. Задержка дыхания на вдохе – активизирует, а на выдохе – успокаивает.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДРУЖЕСКАЯ РУКА»

---

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение – как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза.

*Обсуждение.*

Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «СДЕЛАТЬ ЖЕЛАНИЕ РЕАЛЬНЫМ»

---

Данное упражнение позволяет участникам осознать желания и те трудности, те шаги, которые необходимо сделать на пути к осуществлению этих желаний. Существуют внешние и внутренние препятствия. Что это может быть? Нужно затратить время, усилия, может быть, у нас есть какие-то другие желания, конфликтующие с этим (лень, вроде бы и не хочется...), возможно, желания других людей противоречат нашим и т. д. Один из признаков зрелой личности – умение осознать и отсрочить свое желание, предста-

вить себе личную «цену» его осуществления. Важно уметь работать на перспективу, когда результат будет потом, а не сейчас.

Выбирается доброволец, который хочет попробовать осознать и «воплотить» свое желание. Желание может быть любое. Например, воспитанник хочет поехать домой на выходные, но не решил, как ему этого добиться. Ему предлагается представить процесс достижения, а именно: почему это пока не получается и как можно достичь желаемого. «Давай посмотрим, что нужно сделать: надо решиться, надо сказать воспитателю, надо сделать домашнее задание...» На каждое действие выставляется участник, который символизирует конкретный шаг. «А что тебе может помочь? Твое желание – один из помощников. Вот будет тебе один помощник». При встрече с препятствиями, помощник может посоветовать, что делать, как преодолеть эти препятствия. Например, посоветует, как поговорить с воспитателем, поможет решить задачу и т. п. Когда доброволец «проходит шаг», то есть преодолевает первое препятствие, то этот «шаг» также становится его помощником. Таким образом, к концу упражнения, участник имеет уже большую поддержку от своих помощников.

После упражнения важно оказать поддержку главному участнику с тем, чтобы он смог перенести этот опыт в реальную жизнь.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕСЕНКА ПО ТЕРПЕЛИВОСТИ»

---

Проводится аналогично лесенкам на другие качества (см. стр. 49, 55).

*Обсуждение.*

Часто ли в жизни приходилось терпеть? Часто ли в жизни приходилось быть активным, агрессивным? Что тебе легче, что труднее?

Обсуждение пословиц, поговорок, выражений. «Терпение и труд все перетрут», «Терпи, казак, – атаманом будешь» или «Терпи, солдат, – генералом будешь», «Мое терпение лопнуло», «Терпение – это дерево, корни которого горьки, а плоды – очень сладки» (персидская пословица).

## ЧЕСТНОСТЬ/ПРЯМОТА И ВЕЖЛИВОСТЬ/УЧТИВОСТЬ

Две способности, выделенные Н. Пезешкианом, – вежливость и честность, взаимосвязаны. Существуют два способа реагирования на конфликты: вежливость/учтивость или честность/прямота. Эти два качества мы объединили в одну тему.

Вежливость в крайнем своем выражении – это способность подстроиться, сказать «да» ценой отказа от своих влечений или эмоциональной реакции страха. Честность мы рассматриваем как способность открыто бороться за свои потребности, быть самим собой и утверждать себя. Она может быть причиной агрессии [12, 13, см. Приложение].

Вежливость – понимается как скрытая агрессия на социум, социально обусловленное препятствие для проявления агрессии. Вежливость – это соблюдение форм и правил человеческого общежития. Есть определенные правила, которые следует соблюдать. Преувеличенное требование вежливости может спровоцировать отказ от агрессивных импульсов либо их подавление. Такого рода вежливость выдает внутреннюю неуверенность и комплекс неполноценности. Вежливости всегда сопутствует и противостоит искренность и прямота. На вежливое поведение окружающие реагируют дружелюбно. Однако если вежливость достигается ценой слишком большого отказа от собственных желаний и убеждений, то впоследствии она оборачивается агрессией, которую, как правило, человек носит в себе. По методике Н. Пезешкиана 12–10 баллов – сверхдружелюбность, подхалимство, лицемерие, галантность, хорошие манеры, неспособность отказать, стремление «быть милым». 3–5 баллов – ранимая невнимательность, «как слон в посудной лавке», бестактность, дерзость (см. методику в приложении).

Честность/прямота – под этим мы понимаем открытое высказывание своего мнения, не обращая внимание на возможное влияние окружающей среды. 12–10 баллов – фанатичное стремление к истине, правдивость, откровенность, добросовестность, привычка не скрывать своего мнения, «что на уме, то и на языке», говорить, что думаешь, ничего не утаивать. 5–3 балла – неискренность, скрытность, ложь, избегание объяснений, замкнутость, ощущение, что человек «врет как по писаному».

### УПРАЖНЕНИЕ «СЦЕНКИ ВЕЖЛИВОСТИ»

Это ролевая игра. Детям предлагается разыграть некоторую ситуацию. Выбирается ситуация, в которой предполагается поступать вежливо, так как этого требует общество. Например, в автобусе надо уступить

место «старушке». Участники группы рассаживаются полукругом, входит «старушка» и по очереди обращается к каждому участнику с просьбой уступить место. Участники группы могут отвечать кто как хочет. Ведущий может дать группе задание. Например: «Сейчас вы все должны быть вежливыми и заботиться о том, чтобы старушке было удобно ехать». Другое задание: «Вы будете все агрессивно настроены, может быть, у вас радикулит и сильно болит спина, может быть, вы беременны, а может быть, вам не нравится, что эта старушка слишком навязчива или вы просто не хотите уступать ей место». Еще одно задание: «На просьбу старушки все, вежливо улыбаясь, говорят «нет».

Каждый участник может попробовать побыть в роли старушки.

*Обсуждение.* Легко ли было быть вежливым пассажиром, отказывать, быть старушкой? Легко ли было отвечать «Нет»? Какие ответы были наиболее агрессивными, а какие вежливыми? Что ты чувствовал? Как обычно ты поступаешь в жизни и что при этом чувствуешь?

#### УПРАЖНЕНИЕ «ГОРОД ЛЖЕЦОВ И ГОРОД ПРАВДИВЦЕВ»

Группа разбивается на 3–4 подгруппы. Одна подгруппа будет жителями города лжецов, другая – жителями города правдивцев. И одна-две подгруппы будут отгадывающими участниками, они выходят из комнаты. Жители городов договариваются, где расположен их город, как он выглядит, веселый он или грустный, ленивый или трудолюбивый, чем живет, то есть кто его жители – земледельцы, скотоводы и т. п. Затем приглашаются отгадывающие. Они должны понять, с жителями какого города они разговаривают. Для этого дети могут задавать любые вопросы, надо только помнить, что жители города лжецов будут все время лгать, а жители города правдивцев будут отвечать только правду.

*Обсуждение.*

Как ты догадался, что это город Лжецов (Правдивцев)? Легко ли было говорить все время правду (ложь)? Что ты чувствовал?

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙМИ СТУЛ»**

---

Одному участнику группы (добровольцу) нужно сесть на стул, который отгорожен несколькими стульями. После выполнения упражнения обсуждается, как действуют разные люди – обходят ли аккуратно препятствия или агрессивно отталкивают их.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «РАЗОЖМИ КУЛАК»**

---

Выбираются два добровольца. Они садятся в центр круга. Один из них сжимает пальцы в кулак. Задача другого – сделать так, чтобы первый участник разжал кулак. Задача первого – поступать в соответствии со своим желанием: он может разжать кулак, если ему захочется.

После выполнения можно обсудить способы, которыми второй участник пытался влиять на первого. Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп и т. д. Действовал ли он прямо, напролом или скорее хитро. Принимал ли он во внимание потребности и реакции другого. Хотелось ли первому участнику разжать кулак, что он чувствовал и что было для него убедительным: вежливая просьба или сила.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПРОСЬБА – ОТКАЗ»**

---

Выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чем-либо, а другой – отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться (в японском языке слова «нет» не существует). Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например: попросить брошку на вечер, денег взаймы, решить задачу, пойти вместе погулять и т. п.

Во второй части этого упражнения меняется задание. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет трудно отказать (например, предложить свою помощь, внимание или закурить, украсть), второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

*Обсуждение.*

Что понравилось, что было трудно? Что ты чувствовал, когда просил, отказывал, когда тебе отказывали, когда говорил «нет, нет, нет»? Бывает ли в жизни трудно отказать?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «УЗКИЙ МОСТ»

---

На полу ведущий чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга. Это будет мост. Выбираются два участника, которые идут с разных концов моста. На середине они встретятся. Задачей каждого является дойти до конца моста. Можно задать дополнительное условие, что оба они торопятся. Ведущий обращает внимание на то, как они пройдут мост. Сумеют вежливо разойтись или один другого столкнет? Проводится обсуждение.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ГОВОРИМ ГАДОСТИ»

---

Группа делится на две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды говорят гадости, а члены другой команды отвечают на них комплиментами. Главное правило: говорить ровно, выдержанно, начинать с «Вы», добавлять «сэр» или «мисс». Важно говорить вежливо и с улыбкой. Мат не употреблять. Например, «Вы дрянь, сэр (мисс)». Участник другой команды, стоящий напротив сказавшего гадость, должен ответить ему комплиментом, в соответствии с этими же правилами. Например: «Вы очаровательны, мисс». При несоблюдении правил команде присуждается штрафное очко.

*Обсуждение.*

Что задевает, в каких ситуациях трудно удержаться в рамках упражнения?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ИСПЫТАНИЕ»

---

Упражнение учит контролировать свою агрессию, не отвечать обидчику сразу.

Участник, желающий пройти испытание, садится на стул в центре круга или напротив группы, ему надо

сохранять молчание, чтобы он ни услышал. Другие говорят ему обидные вещи, обзывают одну-две минуты. После этого ведущий оказывает поддержку участнику, например, говорит: «Молодец; выдержал, ты умеешь сдерживаться». Важно отслеживать время нахождения в центре участника, вовремя прервать, возможно, нужна будет большая поддержка, которую нужно обеспечить в конце занятия.

*Обсуждение.*

Сложно ли было сдерживаться? Какие слова задевают сильнее, какой тон? Что помогало сдерживаться, быть вежливым и не отвечать?

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДОРИСОВЫВАНИЕ ПОРТРЕТА»

Участники садятся по кругу, у каждого есть лист бумаги и карандаш. Все карандаши при этом разного цвета, таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.

*Инструкция.*

«Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив чужой портрет, вы его подрисовываете, каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом, ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас определенный цвет карандаша, вы можете понять, кто что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя, по этой надписи вы будете знать чей портрет у вас в руках и у кого какой цвет карандаша... Все написали? Начинайте рисовать свой портрет... Стоп! Передайте рисунок соседу справа». (И так далее).

Вариантом этого упражнения может быть рисование одним и тем же цветом. Его можно провести после предыдущего.

При обсуждении можно обратиться к тому, на каких рисунках более «приличные» портреты, т. е. какие ри-



сунки более «вежливые» – когда знают, каким цветом ты рисуешь или когда не знают.

Это упражнение может быть использовано и в качестве диагностического, так как хорошо проявляет отношения между участниками. В качестве иллюстраций приводятся рисунки детей до проработки агрессии и после нее.

---

### РИСУНОК «В КАКИХ ОДЕЖДАХ ХОДЯТ ПРЯМОТА И УЧТИВОСТЬ»

---

Лист делится на три части. В одной части детям предлагается нарисовать Прямоту/Честность, во второй – Учтивость/Вежливость, а в третьей – что ты возьмешь для себя из одежд Прямоты и Учтивости.

Упражнение «Лесенка на вежливость», «Лесенка на искренность» проводятся аналогично «лесенкам» на другие качества (см. стр. 49).

---

### ПРИТЧА «ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ ВЕЖЛИВОСТИ» [12]

---

Пожилая пара отмечала свою золотую свадьбу после долгих лет супружества. Во время завтрака жена подумала: «Пятьдесят лет я всегда была внимательна к своему мужу и всегда давала ему хрустящую верхушку булочки на завтрак. Сегодня я, наконец, хочу сама насладиться этим лакомством». Она намазала себе маслом верхнюю часть булочки, а другую часть отдала своему мужу. Против ее ожиданий, он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: «Дорогая, ты доставила мне огромное удовольствие. Пятьдесят лет я не ем нижнюю, самую нежную часть булочки, которую я больше всего люблю. Я всегда отдавал ее тебе, потому что ты ее так любишь».

---

### ПРИТЧА «ПРИЧИНА ДЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ» [12]

---

«Мне нужны деньги, не можешь ли ты одолжить сто туманов?» – спросил один человек своего друга. «У меня есть деньги, но я их тебе не дам. Будь благодарен мне за это!» Человек сказал с возмущением: «То, что у тебя есть деньги, а ты не хочешь мне их дать, я, на худой

конец, еще могу понять. Но то, что я тебе за это должен быть благодарен, это не только непонятно, это просто наглость». «Дорогой друг, ты попросил у меня денег. Я мог бы сказать: “Приди завтра”. Назавтра я бы сказал: “Очень жаль, но сегодня я тебе их еще не могу дать, приди-ка послезавтра”. Если бы ты опять пришел ко мне, я бы сказал: “Приди в конце недели”. И так я бы тебя водил на нос до скончания века или, по крайней мере, до тех пор, пока кто-нибудь другой не дал бы тебе денег. Но такого ты бы не нашел, потому что только бы и делал, что ходил ко мне да рассчитывал на мои деньги. Вместо всего этого я тебе честно говорю, что не дам денег. Теперь ты можешь попытаться счастья где-нибудь в другом месте. Так что будь мне благодарен!»

## НЕЖНОСТЬ

Качество «нежность» отражает отношение к физическому контакту. По методике Н. Пезешкиана (см. Приложение) 10–12 баллов – зависимый, доверительный. 5–3 балла – страх прикосновения, зажатость, холодность, защищающийся. Проводить занятия на это качество лучше с достаточно подготовленной группой, как минимум, не первым качеством, к которому обращается группа. При проведении занятия качество актуализируется, важно, чтобы была возможность его отреагировать. Цель – почувствовать свой уровень нежности и обогатить свой опыт возможностями полюсов. Если кто-то очень нежен с нами и мы нежны, то может быть и зависимость от этого человека. Если нежность мало проявляется с данным человеком, то мы выступаем холодными, отстраненными. Важно взять правильный «слой» качества, верную глубину обращения к нему, соблюсти безопасность группы. Ведь нежность связана с телесным и сексуальным «Я». Прикосновение к ним обоюдоостро, так как может привести к стимуляции развертывания динамических процессов, к активизации психологических защит. Акцент безопаснее ставить на выборе человека – с кем мы можем проявлять нежность, а с кем – другой полюс этого качества. Нежность может проявляться в разных отношениях. В отношениях дружеских (суровая мужская дружба, крепкое рукопожатие, женская дружба, с нежными прикосновениями друг к другу), нежность к родным (братьям, сестрам, близкими нам взрослым), нежность в понятии «материнство». Такие же отношения могут возникать не с родным, но очень близким для тебя человеком. Можешь относиться к нему как к отцу, как к матери, как к родственнику. И то же может быть в партнерских отношениях.

Вариант трактовки – нежность и сексуальность в отношении родительских позиций. То, чего не хватает детям-сиротам.

Нежность между мальчиком и девочкой, нежность между юношей и девушкой, между мужчиной и женщиной, старушкой и стариком – это разная нежность и в то же время у них одна основа.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОБЪЯТИЕ» [27]

---

##### *Инструкция.*

Упражнение может использоваться и для «разогрева» группы в начале занятия.

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг к другу и дружили между собой. Естественно, иногда можно и поспорить друг с другом. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным участникам, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите пока просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого участника. Я начну с легкого, совсем маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, любой может добавить в него энтузиазма и дружелюбия».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОТГАДАЙ ПРИКОСНОВЕНИЕ»

---

Также способствуют созданию доверительной атмосферы на занятии. Одному участнику завязывают глаза, перед ним становятся три-четыре человека. Водящий должен угадать, кто первым к нему подошел, кто задел руки, кто вторым подошел, кто дотронулся до лица и т. д.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «БЛИЗКИЙ КОНТАКТ»

---

Упражнение проводится с закрытыми глазами и молча. Перед выполнением упражнения хорошо получить согласие группы на то, что нельзя открывать глаза и

разговаривать до самого конца упражнения. Все ходят по комнате. Через некоторое время ведущий дает задание: «Протянуть вперед руки и искать себе пару – другие руки, не открывая глаз. Нужно исследовать руки другого человека». Через 2–3 минуты ведущий предупреждает, что через минуту нужно будет расстаться с руками. Участники расстаются, начинают ходить по комнате. После какого-то времени ведущий снова просит найти свою пару, ощупывая руки. «Когда убедитесь, что нашли своего партнера, можно открыть глаза».

#### *Обсуждение.*

Как вы нашли себе пару? Какими были руки на ощупь? Что чувствовали, когда знакомились с руками? Что почувствовали, какие были желания, когда узнали, что будете расставаться? Быстро ли нашли свою пару? Догадался ли, чьи это руки? Удивился ли, когда открыл глаза? Сожалели ли, что вам пришлось расстаться по окончании упражнения, или хотелось побыстрее убежать из контакта? Изменилось ли ваше отношение к этому человеку, своему партнеру, после и во время упражнения?

Интересно, что после выполнения этого упражнения, люди обычно чувствуют себя ближе друг к другу, это удивительный опыт нежности.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «РУЧЕЕК»

---

Очень объединяющее упражнение.

Одной группе участников завязывают глаза, а другая группа встает в две шеренги, образуя «коридор». Один из участников с завязанными глазами проходит по образовавшемуся коридору – его трогают за руки, касаются разных частей тела, так, что человек проходит в потоке рук и руки здороваются и прощаются с участником. Он встает в конец шеренги, а по коридору проходят другие участники.

Это упражнение хорошо выполнять под релаксационную музыку. В этом упражнении чувствуется и усиливается зависимость. При выполнении важно следить, чтобы прикосновения были легкими и нежными.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАНИЦ»**

---

К стоящему участнику (водящему) подходит другой человек, и постепенно приближаясь, берет за руку и т. д. Когда это становится неприятно для водящего, он говорит «стоп». Водящий участник определяет, на каком расстоянии близости ему комфортно с этим человеком, возможно, он окажется на довольно далеком расстоянии от водящего. К водящему подходят по очереди все дети. Упражнение можно выполнять и в парах. Пары выбирают друг друга самостоятельно.

*Обсуждение.*

Насколько один человек может быть близко к другому? Где проходит наша граница, насколько мы можем позволить другому подойти и проявлять себя?

Воспитанники детских домов, если им хочется установить контакт, часто не могут определить границу, не могут вовремя сказать «Стоп!». Важно устанавливать границу с другими людьми, чтобы не чувствовать себя используемым, чтобы не допускать насилия над собой.

---

**УПРАЖНЕНИЕ. «МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ НЕЖНОСТИ» [9]**

---

*Инструкция.*

«Представьте себе, что нежность живая, – что бы она делала с вами? Пусть каждый подумает, если бы нежность меня гладила, то как бы она это делала?.. Если бы она держала меня за руку?.. Если бы она обнимала меня?.. Если бы она смотрела мне в глаза?.. А теперь кто хочет повстречаться с нежностью? (Выбирается доброволец, если желающих нет, добровольцем может быть ведущий.) Встань в центр круга. Пусть кто-нибудь из группы будет твоей нежностью и сделает то, что ты сейчас представлял. (В центре круга появляется «нежность».) Научи свою “нежность”, где должна быть ее рука, смотрит ли она в глаза, если она тебя гладит, то как движутся ее руки? Правильно ли она делает, нежность ли это? Покажи ей сам как нужно, как ты себе представляешь нежность». Участники по очереди становятся «нежностью» друг друга.

Затем в центре круга может быть другая пара.

*Обсуждение:*

Легко ли было проявлять свою нежность, чувствовал ли себя зажатым? Легко ли было принимать нежность, возникало ли чувство неловкости?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «МАТЬ И ДИТЯ» [9]

---

Это упражнение вызывает чувство глубокого контакта с другим человеком, затрагивается что-то очень глубокое, что очень трудно выражается словами.

Участники делятся на две группы. Одна группа – «дети», они садятся в круг на корточки, обхватывают колени руками и пригибают голову. Они как бы имитируют «утробную позу» младенца. Вторая группа – «матери». Они садятся сзади «детей» на колени, обнимают их сзади. «Матери» начинают тихонько покачивать своих «детей», стараясь почувствовать, какой ритм и какая интенсивность покачивания наиболее комфортны и естественны для их пары.

Через какое-то время «матери», двигаясь по кругу, меняют «детей», и все повторяется. Потом «дети» и «матери» меняются ролями.

*Обсуждение:*

Что ты чувствовал, когда был «ребенком», «матерью»? С кем чувствовал себя наиболее комфортно? Испытал ли ты чувство нежности к кому-то из «детей», из «матерей»?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД»

---

Это ролевая игра. Ребенок находится в детском саду. В это время «родители» обустроивают «дом», готовят, затем забирают ребенка из детского сада и проводят с ним вечер. Сцена выполняется без слов. Остальные члены группы – зрители.

Проводится обсуждение. Своими впечатлениями делятся зрители, а участники сцены слушают. Комфортно ли было ребенку? Как к нему относятся родители? Были родители отвергающими или заботливыми, что вы видели? Был ли нежен ребенок, зависим или отвергал родителей, в чем это выразилось?

Упражнение «Лесенка» – насколько я нежен или закрыт – проводится аналогично другим «Лесенкам» (см. стр. 49, 55). Крайние участники переговариваются.

## АККУРАТНОСТЬ

Большинство воспитанников считают себя аккуратными и чистоплотными (см. видео). Аккуратность, любовь к порядку, проявляется в полном соответствии каждой вещи своему месту; ни одна из вещей не мешает другой, любая может быть тут же найдена в нужный момент. Полюса: 12–10 баллов – педантичность, стерильность, уборка; 5–3 балла – беспорядок, небрежность, «Содом и Гоморра», разбрасывать вещи и не убирать за собой.

Беседа об аккуратности. В чем выражается ваша аккуратность? Расскажите, что вы делаете, как проявляется ваша аккуратность. Что вы делаете аккуратно потому, что вас заставляет воспитатель, директор, соседи по комнате, а что – для себя? Может быть составлен список дел, где проявляется аккуратность, и три (или больше) колонки, определяющие, для кого вы это делаете: для детского дома, для директора, для старшего воспитателя, для своего воспитателя, из-за наказания, за поощрение, для себя, потому что это приятно.

## УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ АККУРАТНОСТЬ»

Упражнение выполняется по кругу. Начинает один из участников, он говорит: «Я очень аккуратный, потому что...» Нужно доказать конкретными делами, примерами свою аккуратность. Остальные или некоторые из участников высказываются по этому поводу: «Да, действительно ты аккуратный, потому что ты...» или «Нет, ты неаккуратный, потому что ты...» Каждый также должен доказать свое утверждение конкретными примерами. Участник, про которого говорят, молчит. Затем о своей аккуратности говорит второй участник и т. д. Если есть участники, которые готовы заявить о своей неаккуратности, то можно провести два круга. Первый в круге говорит: «Я аккуратный, потому что...», следующий в круге участник начинает со слов: «Я не аккуратный, потому что...» и т. д. Два круга проводится для того, чтобы каждый мог назвать себя аккуратным и неаккуратным.

*Обсуждение:*

Почему важно быть аккуратным, что хорошего в неаккуратности, когда полезно быть неаккуратным и нечистоплотным?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «БЕГ СОРОКОНОЖЕК»

---

*Инструкция.*

«Встаньте по росту, начиная с самого высокого. Теперь первый участник просовывает левую руку между своих ног. Тот, кто стоит сзади, берет его за руку правой рукой, а свою левую руку тоже просовывает между своих ног. Остальные продолжают таким же образом. Итак, получилась целая цепочка. Теперь надо очень аккуратно, чтобы цепочка не порвалась, сделать круг по комнате».

*Обсуждение.*

Легко или трудно было передвигаться всем вместе? Что помогло (помешало) выполнить упражнение? Ведущий акцентирует внимание на взаимосвязи аккуратности и медленности выполнения упражнения. Можно после упражнения обсудить ситуацию: «Почему Сороконожка опоздала на урок».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ВЫБОР»

---

Упражнение проводится в виде ролевой игры.

Детям, воспитываемым в учреждениях, бывает трудно представить, что аккуратностью в некоторых случаях можно пренебречь. Это упражнение позволяет попробовать быть неаккуратным и иметь от этого пользу для себя. Каждый играющий в этой игре может сделать свой выбор – определиться, в чем он будет аккуратным, а в чем – не очень.

*Инструкция.*

Ставится сцена, играют три участника, они представляют семью, после распределения ролей им предлагается ситуация. Остальные члены группы являются зрителями. После исполнения сценки они обсуждают увиденное. Затем разыгрывают сценку другие участники. «Вы только что приехали и у вас много грязной одежды, вещи в сумках, на полках – беспорядок, посуда грязная, в комнате – пыль и мусор, мебель вся стоит кучей в углу. Через 15 минут к вам придут гости, у вас заранее была назначена встреча. Вы можете позвонить



и отказаться от встречи или попробовать что-то сделать чтобы принять гостей. За пятнадцать минут сделать все просто невозможно, может быть, только два-три дела».

При обсуждении ведущий обращает внимание на то, как участники делают свой выбор, ведь для каждого важны разные вещи, чем пренебрегают, что дает неаккуратность.

Так как воспитанники очень негативно относятся к неаккуратности, может быть проведена беседа о важности неаккуратности.

Когда важна неаккуратность? Когда дефицит времени или мало сил. Например, человек болен и стремится сделать уборку или стирку. Есть вещи, которые более значимы, чем аккуратность. Человек может думать о своем здоровье, о своих контактах или о своих делах, и они могут быть важнее, чем аккуратность в конкретный момент. Есть работы, связанные с неаккуратностью, – человек должен быть достаточно грязным на работе, даже парикмахер – волосы падают на пол в процессе работы, или швея, у которой может быть много вещей разложено на столе, лоскутки могут падать на пол, у художника также одежда может быть испачкана в краске, лежат грязные тряпочки, которыми он вытирает кисти. Важно уметь переносить эту неаккуратность, быть терпимым к ней, иначе трудно будет выполнять работу.

В разных культурах может быть разное представление об аккуратности.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЦЫГАНЕ И АНГЛИЧАНЕ»

---

Можно предложить детям побыть ими и поговорить о плюсах одной и другой культуры в отношении аккуратности, об особенностях своей культуры и отношения в ней к аккуратности. Можно принести какие-нибудь аксессуары: платки, бусы, шарфы и цилиндры, другие атрибуты – и организовать костюмированный диспут о преимуществах неаккуратности или аккуратности. Одна команда будет цыганами, а другая англичанами. Если не будет желающих в одну из команд, можно самому занять это место и попросить себе двух желающих в помощники. При представлении команд друг другу, хорошо использовать соответствующую музыку. Это может быть цыганский напев и мелодия из кинофильма о Шерлоке Холмсе.

*Обсуждение пословиц.* «Не красна изба углами, а красна пирогами». «Не та хозяйка, у которой сор в углах, а та, у которой посередине».

Упражнение «Лесенка по аккуратности» проводится аналогично лесенке на другие качества (см. стр. 49).

### ЧИСТОПЛОТНОСТЬ

Под чистоплотностью мы понимаем уход за телом, одеждой, предметами ежедневного пользования, чистоту и опрятность помещения и окружающей среды (Н. Пезешкиан, см. *Приложение*). 12–10 баллов: «вылизанная» квартира, быть ухоженным, одетым «с иголочки», чистюля. 5–3 балла: неряшливый, неумытый, дурно пахнущий.

Чистоплотность очень связана с телом, принятием его и заботой о своем теле.

Обычно воспитанники сиротских учреждений считают себя чистоплотными, что видно и по результатам анкетирования (см. *Приложение*).

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ ЧИСТОПЛОТНОСТЬ»

---

*Инструкция.*

«Хотелось бы поговорить о том, почему вы считаете себя чистоплотными, в чем выражается, проявляется ваша чистоплотность? Мне бы хотелось, чтобы каждый рассказал о своей чистоплотности по кругу, начиная со слов: “Я считаю себя чистоплотным, потому что...” или “Я не считаю себя чистоплотным, потому что...”»

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ ТЕЛО»

---

*Инструкция.*

«Все ухаживают за своим телом. А как вы относитесь к своему телу? С закрытыми глазами потрогайте свое тело. Потрогайте свое лицо, уши, шею, грудь, живот, ноги... Что вы больше любите в своем теле? Почему вам больше нравятся какие-то части тела, а какие-то не нравятся?»

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «РИСУНОК МОЕГО ТЕЛА»

---

Детям предлагаются листы бумаги, на которых заранее нарисованы контуры различных тел. Другой вариант – каждый ребенок ложится на большой лист бумаги,

*Инструкция.*

и контуры его тела обводятся карандашом или мелком. «Это ты. Возьми цветные мелки и раскрась “себя” так, чтобы было понятно, о каких частях своего тела ты заботишься больше, о каких – меньше, о каких – средне. Может быть, есть части тела, которые болят или еще почему-то требуют от тебя большей заботы и внимания». После рисования дети рассказывают о своих рисунках.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ЗАМАРАТЬСЯ С УДОВОЛЬСТВИЕМ»**

---

*Обсуждение:*

Рисование руками, локтями, пальцами ног, носом... Или разрисовать лицо, руки и дать возможность краске (гриму) засохнуть и почувствовать, потрогать, как воспринимается, когда оно замазано?

Кому было приятно то, что он испачкался, а кому – нет? Кому хочется сейчас вымыться, а кому хочется побыть запачканным? До какой поры вам было приятно?

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ГРЯЗЬ»**

---

*Обсуждение.*

Совместно с детьми надо изготовить грязные бумажки, раскидать их по комнате и потом собирать их.

Что ты чувствовал? Возникло ли чувство брезгливости?

Так же как аккуратность, чистоплотность считается очень важным и однозначно положительным качеством. Для расширения представлений о приличности проявлений разных полюсов данного качества может быть проведена беседа. Вот возможные темы: В разных странах, культурах, разные понятия о чистоплотности. Например, чукчи моются два раза в жизни. Первый раз их моют при рождении, а второй раз они моются перед свадьбой. Или американцы, которые моются несколько раз в день. Во многом это зависит от климата. Слой жира на теле чукчи спасает от мороза, а в сильную жару трудно обходиться без воды.

Можно поговорить о запахах. Есть запах чистоты, есть запах болезни и есть запах здоровья. Каждый человек пахнет по-особенному. Близкая к этому тема – использование парфюмерии. Какое выбираем мыло, зубную пасту, какие запахи нравятся?

---

**«ЛЕСЕНКА ЧИСТОПЛОТНОСТИ»**

---

Крайние участники – переговариваются о плюсах и минусах ярко выраженных сторон этого качества.

## ПОСЛУШАНИЕ – САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Под послушанием мы понимаем исполнение просьб, предписаний, приказов какого-либо авторитетного лица. Послушание требуется и осуществляется, главным образом, в отношении таких качеств, как порядок, точность и т. д. К послушанию приучают наказанием (угрозой наказания) или наградой за выполненное. У человека есть три возможности:

– можно полностью подчиниться авторитету, сделать своими его взгляды и способ поведения и ожидать того же от третьего лица;

– можно смириться. В результате могут наблюдаться такие нарушения, как замкнутость, страх, энурез и т. д.;

– можно взбунтоваться и проявить агрессию либо восстать против авторитета, либо выместить ее на более слабом, найти «козла отпущения».

Послушание, которое строится на принципе «кнута и пряника», является одним, но не единственным фактором стабильности межличностных отношений. Послушание гарантирует функционирование какой-либо социальной группы или общества в целом. Беспрекословное же повиновение приводит к конфликтам, если законы и авторитеты не отвечают более запросам времени. Такое послушание ограничивает самостоятельность мышления и поступков. Неповиновение авторитету содержит в себе определенный творческий потенциал. Однако здесь таится опасность: бунтарское неповиновение может мешать достижению поставленной цели, особенно коллективной.

Послушание также может проявиться, когда возникает необходимость выбора между желанием и страхом. Здесь можно наблюдать две формы – человек внешне послушен, а в глубине души негодует, или человек выдает себя за откровенного бунтовщика, но это непослушание связано, однако, с внутренней зависимостью и является ее выражением.

Итак, под послушанием мы понимаем следование просьбам, поручениям, приказам внешнего авторитета (пассивное) и требование подобного поведения от других (активное) (Н. Пезешкиан, см. методику в приложении). 12–10 баллов – слепое послушание, «драконовская» строгость, преданность авторитету, желание подчиняться своей воле. 5–3 балла – непослушание, упрямство, бунт, антиавторитарное поведение.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ДА И НЕТ» [27]

---

В этой игре дети «спорят» друг с другом. Игра выполняется в парах. Можно организовать игру так, чтобы дети смогли «поспорить» не с одним партнером, а с двумя или тремя. Другой вариант – разбиться на две

команды. Эта игра может служить разминкой для последующей работы. С помощью этого упражнения дети могут также трансформировать накопленные раздражение, агрессию и апатию в готовность к общению и взаимную внимательность.

*Инструкция.*

«Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить “да”, а кто – “нет”. Один из вас начинает игру, произнося слово “да”. Второй сразу же отвечает ему: “нет”. Тогда первый снова говорит: “да”, может быть, чуть громче, а второй опять ему отвечает: “нет”, и тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или “да” или “нет”. Но вы можете по-разному его произносить, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора закончить спор».

*Обсуждение:*

Как ты сейчас себя чувствуешь? Как тебе удобнее спорить – произнося слово «да», или произнося слово «нет»? Громко или тихо ты говорил?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДЕЙСТВУЙ ПО ИНСТРУКЦИИ» [27]

---

Выбирается по желанию один из участников группы – водящий. Он встает посередине комнаты и вокруг него должно быть достаточно большое пространство. Участники группы по очереди говорят по одному заданию, которые водящий должен выполнить. Например, снимите ботинок с правой ноги, возьмите тетрадь, встаньте на стул, положи тетрадь на голову и т. п. Затем водящими выбираются другие участники.

При обсуждении внимание уделяется тому, насколько правильно выполнялась инструкция, трудно или легко было следовать инструкции, все ли участники выполнили все задания. Были ли очень трудновыполнимые задания? Как ты следуешь просьбам, приказам в жизни, послушен ли ты?

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ДВИЖЕНИЕ НАОБОРОТ» [15]**

---

Выбирается, по желанию, один из участников группы – водящий. Он встает по середине комнаты. Он показывает какое-либо движение, а всем остальным надо будет делать все наоборот. Если водящий поднимет руку, остальные должны ее опустить, если быстро махнет рукой справа налево, остальные должны махнуть медленно слева направо. Главное при этом, что бы движение отличалось от движения ведущего. Если кто-то ошибется, то есть сделает точно такое же движение, то он становится водящим.

*Обсуждение.*

Что ты чувствовал, когда делал все наоборот, было ли это приятно? Хотелось ли сделать точно такое же движение? Понравилось ли быть ведущим? Что ты чувствовал, когда все твои движения группой делались не так?

---

**УПРАЖНЕНИЕ «КОРОЛЬ ШКОЛЫ» [27]**

---

Эта игра позволяет детям занять определенную позицию по отношению к школьным правилам. Они могут придумать новые правила, по которым они хотели бы жить в школе.

Детям предоставляются большие листы бумаги, фломастеры.

*Инструкция.*

«Представь себе, что ты – король или королева, а школа – твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые законы, которые кажутся тебе разумными. Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и запиши список своих правил. Затем возьми большой лист бумаги и перепиши на него эти правила крупными буквами, как будто ты объявляешь их всему королевству. Если хочешь, можешь этот лист как-нибудь украсить (20 минут.)

Теперь вы все можете походить по комнате. Пусть каждый покажет свою работу остальным. Поинтересуйся, нравятся ли твои правила другим и выберут ли тебя королем (или королевой) школы». (10 минут).

*Обсуждение:* Какое из твоих собственных правил кажется тебе особенно важным? Понравилось ли тебе чье-то другое правило? Как были созданы нынешние школьные правила? С каким из школьных правил ты не согласен? Кого ты предлагаешь выбрать королем или королевой школы?

---

### УПРАЖНЕНИЕ «РИСУНОК ПО ИНСТРУКЦИИ» [27]

---

*Инструкция.* Это упражнение выполняется в парах или выбирается одна пара, которая будет выполнять задание, а остальные члены группы являются наблюдателями. «Сядьте за стол, поставьте между собой что-либо так, чтобы вы не могли увидеть, что рисует сидящий с вами партнер. Нарисуйте обычный домик... Теперь переверните листки и уберите ширму. Решите, кто из вас будет *А*, а кто *Б*. *А* будет сейчас учиться давать *Б* инструкции, по которым тот будет рисовать. *Б* надо взять новый лист бумаги, карандаш и закрыть глаза. *А* должен смотреть как *Б* рисует, и давать ему указания. Цель заключается в том, чтобы *Б* нарисовал домик как можно больше похожий на тот, который с самого начала нарисовал *А*. *А* должен руководить карандашом *Б*, говоря, например, так: “Опусти карандаш на лист. Рисуй сверху вниз вертикальную линию... Стоп! Рисуй линию влево...Стоп! Теперь вверх...” Но *А* не имеет права брать *Б* за руку и водить его рукой. Начинайте». После рисования сравниваются оба рисунка, затем участники меняются ролями.

*Обсуждение.* Чьи рисунки похожи, чьи не похожи, что помогло нарисовать похоже? Что показалось более трудным: давать точные инструкции или рисовать в соответствии с указаниями партнера?

Можно обсудить фразу: «Если я говорю “красное”, то оно и есть красное, будь оно хоть десять раз синее». Упражнение «Лесенка послушания», проводится аналогично «Лесенкам» на другие качества. Участники обсуждают плюсы и минусы крайнего выражения качества.

## ЦЕЛОСТНАЯ КАРТИНА СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ

Задачи заключительного этапа: обобщение материала блока, помочь участникам занятий интегрировать опыт, приобретенный в группе, в целостную картину своей личности.

На этом этапе используются упражнения, которые предоставляют детям возможность еще раз прочувствовать гамму своих личностных черт, получить обратную связь от участников группы, то есть уточнить и упорядочить представление о себе. Одновременно актуализируется позитивное отношение к себе, и в то же время эти упражнения нацеливают детей на обдумывание возможных изменений, то есть постановку целей.

**Темы для беседы.** Изменилось ли что-то за время наших занятий? Узнал ли ты что-нибудь новое о себе, о своих товарищах? Что понравилось? Что показалось трудным?

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ РУКА-2»

---

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

*Обсуждение:*

Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

---

### КОЛЛАЖ «КТО Я?»

---

Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос «кто я?». И из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, который бы отвечал на этот вопрос.

**Вариант:** Задать мысленно какой-то вопрос, волнующий тебя, и выполнить коллаж, с тем чтобы получить ответ от своей «внутренней мудрости». Коллаж можно использовать со всеми детьми, но он лучше проходит со стар-



шими подростками. Дети младшего возраста больше любят рисовать, а старших подростков уже сковывает желание соответствовать критериям «хорошего» рисунка, их готовность рисовать зависит от наличия художественных способностей. А из иллюстраций, картинок подросток может выбрать те готовые формы, которые удовлетворяют его эстетическим запросам. Старшие подростки, кроме того, могут использовать материал богаче и разнообразнее по содержанию, и объединять его оригинальным замыслом, в отличие от младших или менее интеллектуально развитых детей.

#### УПРАЖНЕНИЕ «РОЗА И ЧЕРТОПОЛОХ»

Дается два этих предмета одному из участников. И он может подойти к любому из сидящих в круге и сказать: «Я дарю тебе эту розу за то, что ты... и дарю тебе этот чертополох за то, что ты...(роза – за то качество, которое ты принимаешь в человеке, оно тебе нравится, а чертополох – за то качество, которое ты не принимаешь в нем, над которым, как тебе кажется, ему нужно поработать). Участник, получивший розу и чертополох «дарит» их другому члену группы и т. д.

#### УПРАЖНЕНИЕ «НИКТО НЕ ЗНАЕТ» [15]

*Инструкция.*

«Сейчас мы будем бросать друг другу мяч. Тот, у кого окажется этот мяч, говорит такую фразу: “Никто из вас не знает, что я (или – у меня)...” Будьте внимательны, старайтесь сделать так, чтобы каждый принял участие в упражнении. У каждого из нас мяч может бывать много раз».

#### УПРАЖНЕНИЯ ПО ТИПУ «ЧЕМОДАН В ДОРОГУ»

Например, по кругу участнику на отдельном листочке каждый пишет два качества: качество, которое вы цените в этом человеке, и качество, которое вы хотели бы видеть у этого человека более развитым.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ ЛАВКА» [27]

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, что бы им хотелось изменить. Упражнение по-

звляет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

#### *Инструкция.*

«Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы еще чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что я – продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Я задам вопрос: “Что ты отдашь за это?” Он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-то из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил».

#### **Аппликация группы «Павлин».**

Детям напоминается притча «Ворона и Павлин» и предлагается создать общую аппликацию «Павлин». Сам павлин нарисован заранее на отдельном листе, а дети вырезают перья. Для этого детям предоставляется цветная бумага, можно использовать яркие обертки от шоколада и т. п. Перья могут

быть любого размера и формы. При этом говорится, что каждое перо должно символизировать какое-нибудь качество, способность, которую в себе ценишь, любишь. Это качество записывается на перо. Каждый участник может вырезать сколько угодно перьев. Все перья раскладываются ведущим на большом листе бумаги так, чтобы получился хвост павлина, затем перья приклеиваются, а в центр приклеивается сам павлин. Каждый участник может посмотреть, какие качества изображены всеми участниками. Коллективная аппликация павлина помогает детям почувствовать свою ценность и способствует сплочению.

---

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БЛОК

---

Целью данного блока является расширение знания воспитанников о чувствах и эмоциях, развитие способности безоценочного их принятия, умения отреагировать эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости воспитанников в целом.

Эмоции играют важную роль в нашей жизни. Они несут информацию о том, что происходит вовне и внутри человека, являются сигналами о потребностях и желаниях. В общении эмоции позволяют «увидеть» психологические границы другого человека и обозначить свои собственные. Эмоции придают дополнительную окраску самому человеку, его личности и обогащают жизнь. Игнорирование и длительное подавление, неспособность выразить эмоции может привести к различным психосоматическим заболеваниям. Высвобождение же эмоций дает ощущение психологической свободы и раскрывает больше возможностей для развития и становления личности.

Задачи блока:

- знакомство с эмоциями;
- осознание проявления эмоций;
- поиск путей выражения эмоций в социально приемлемой форме.

Особенности работы в Эмоциональном блоке заключаются в следующем.

1. Работа требует от участников большей открытости, так как эмоции непосредственно связаны с актуальными личными переживаниями. Следовательно, члены группы становятся более уязвимыми, что требует определенной зрелости, готовности группы.

2. В данном блоке необходимы специальные усилия психолога-ведущего по созданию и удержанию атмосферы доверия и безопасности на занятиях. Часто необходима дополнительная проработка агрессии и напряженности как этап групповой работы.

3. Опыт показал нежелательность «психотерапевтического» подхода и глубокого личностного погружения в эмоциональные проблемы участников. Рекомендуется ориентация на обучающую, тренинговую, игровую формы, ин-

формационный подход, которые обеспечивают определенную абстрагированность участников от своих проблем и некоторую защищенность рамками формы занятий и правил игры (маски, карточки, игры типа «ГоЧуДеЙ» [35]).

В основе данного блока лежит позитивный подход гуманистической психологии, техники гештальт-, арт- и игровой терапии. Мы исходим из следующих положений.

– Чувства важны, и испытывать различные чувства нормально для живого существа.

– Нет абсолютно плохих или абсолютно хороших эмоций.

– Существует разница между испытываемым чувством и способом его выражения.

– Различают конструктивное и деструктивное (самодеструктивное) выражение эмоций.

В соответствии с задачами блок состоит из трех частей.

## ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИЯМИ

На этом этапе происходит расширение словаря эмоций, соотнесение эмоций и ситуаций, в которых они проявляются, первичная ориентировка в собственном отношении к различным эмоциям, понимание связи эмоциональной сферы и тела, тренировка безоценочного принятия различных чувств и эмоций. Начинать занятия можно с вопроса: «Какое у вас настроение?» – это позволяет детям настроиться на работу, обратиться к своим чувствам.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДАЙ МАСКУ» [27]

---

Это упражнение взбадривает детей, делает их более внимательными, помогает настроиться на работу в группе. Каждый может избавиться от тех непродуктивных настроений, с которыми он пришел, и тем самым освободить голову для работы. Дети очень любят эту игру, позволяющую им вести себя спонтанно и проявлять чувство юмора. Упражнение может проводиться в качестве разминки или завершения и в других блоках программы.

*Инструкция.*

«Посмотрите, пожалуйста, на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например вот такое (зафиксируйте на лице

какое-то выражение, медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение вашего лица). А дальше я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он “передает” своему соседу слева. И так все по очереди».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «НА ЧТО ПОХОЖЕ МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

---

Это упражнение в его различных вариантах может стать традиционной разминкой-ритуалом в начале занятий этого блока. Оно позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

*Инструкция.*

«Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?»

Упражнение выполняется в кругу, с мячиком. Варианты: «На какую погоду, (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?»

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «НАЗЫВАЕМ ЧУВСТВА»

---

Целью является обогащение словаря эмоций участников. В зависимости от уровня готовности детей это упражнение можно проводить как соревнование в парах или между двумя командами или же как общегрупповой «мозговой штурм».

*Инструкция.*

«Давайте посмотрим, кто сможет назвать больше слов, обозначающих различные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана».

**Информация для ведущего.** Результат работы группы – лист ватмана с крупно написанными на нем словами – можно использовать на всем протяжении работы группы в качестве «подсказки», напоминания. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы, и он может показательно отличаться от группы к груп-

пе. Следите, однако, за тем, чтобы там нашли отражение основные эмоции – гнев, печаль, радость, страх, обида.

Если вам кажется, что кто-то из ребят неуверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство.

Также в завершение этого упражнения можете задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали?»

*Обсуждение:* Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «БЫСТРЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ»

---

*Инструкция.* «Начните ходить по комнате. Сейчас мы с вами будем превращаться в различных людей, испытывающих разные чувства. Представьте, что вы сейчас – актер, стоящий на сцене после удачного выступления. Зал вам рукоплещет, слышны крики “Браво!”. Превратитесь в этого актера. Что вы сейчас чувствуете? А теперь, представьте, что вы нечаянно разбили красивую вазу в гостях у друга. Что вы чувствуете сейчас?» и т. д.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛКИ И ОВЦЫ»

---

*Материалы.* Кассета с записью энергичной, активной музыки.

*Инструкция.* «Волк выходит за дверь. Включается активная музыка. Овцы пасутся на лугу, бегают по кругу. В неожиданный момент врывается Волк и хватается Овцу. Овца превращается в Волка. Теперь уже два Волка врываются в круг» и т. д.

*Обсуждение:* Что происходило с тобой во время игры? Что ты чувствовал? Какие еще есть чувства? Что дают нам чувства? Есть ли абсолютно бесполезные или вредные чувства? Что значат эмоции для тебя? Нужны ли они тебе и зачем? Что в них хорошего для тебя, чем они тебе полезны? Чем они тебе вредят или мешают?

**Замечания для ведущего.** Это упражнение вызывает сильные эмоции – радость, страх, возбуждение – и может послужить хорошим началом совместного обсуждения и исследования того, как эмоции окрашивают нашу жизнь, делают нас равнодушными к происходящему. От этого упражнения можно перейти к обсуждению природы эмоций на доступном для группы уровне.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «КАРТОЧКИ»

---

Позволяет развивать словарь эмоций, укрепляет соответствие названия эмоции с мимическим ее выражением, осознание индивидуального и общего в выражении эмоций.

*Материалы.*

2 комплекта карточек с рожицами, изображающими различные эмоции, (см. Приложение) и такого же количества карточек с названием эмоций (исходя из списка эмоций, выработанного группой).

*Инструкция.*

«Разбейтесь на две команды. Сейчас я раздам вам набор карточек, на которых нарисованы разные рожицы. Вам надо будет за одну минуту подобрать к каждой рожице карточку, обозначающую эмоцию, которую она выражает».

*Варианты.*

Если участники группы достаточно свободно владеют языком эмоций, то можно попросить их самих, без опоры на карточки, подобрать названия к каждой карточке.

**Информация для ведущего.** Приведенные в приложении рисунки допускают различные варианты обозначения. Возможно, у двух групп какие-то пары будут совпадать, а какие-то будут различаться. Это дает возможность поговорить о том, как по-разному мы можем воспринимать и переживать некоторые чувства, а также обсудить наличие некоторых общих черт в выражении основных эмоций (при недовольстве, как правило, хмурят брови, при страхе часто вжимают голову в плечи и т. д.). Если вам удастся выйти в обсуждении на то, как различные чувства переживаются в теле, то логическим продолжением этой игры будет упражнение «Фантом».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ФАНТОМ»

---

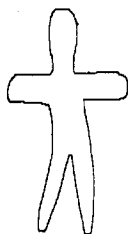
Позволяет осознать связи эмоций с телесным переживанием, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.



*Материалы.*

Листок со схематичным изображением человеческого тела – «фантом» – для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

*Инструкция.*



«Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке». Аналогично предложите детям обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым – радость.

*Обсуждение:*

Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЗВУК-ЧУВСТВО»

*Инструкция.*

«Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство – будем гудеть тихо; если чаще – то погромче, если совсем часто – то громко.

*Обсуждение.*

Как вам показалось, какие чувства мы с вами испытываем чаще всего?

**Информация для ведущего.** Обратите внимание ребят на то, как они гудели, когда назывались различные чувства, – одинаково, или некоторые чувства хотелось гудеть со своей интонацией. Это может служить переходом к разговору об интонационных особенностях выражения различных чувств. Так-

же можно обсудить, звучало ли громче гудение во время тех чувств, которые в действительности чаще переживаются ребятами, или же когда назывались «приятные» чувства. Поговорите о том, что «приятные» чувства у себя и у других принимать легче, чем «неприятные».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЛИНИИ»

---

Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме.

**Информация для ведущего.** Наряду с важностью обучения детей языку эмоций – словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, – важно предоставлять возможность для выработки другого «языка» – языка образов, символов, который на этих занятиях будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний.

*Материалы.*  
*Инструкция.*

Карандаш и лист бумаги каждому ребенку.  
«Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии... грустные линии... злые линии... усталые линии... тревожные линии».

## УЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ

Целью следующей группы упражнений является тренировка навыка узнавания эмоционального состояния других участников и своих собственных. Основное содержание заключается в проигрывании эмоций и распознавании своего эмоционального состояния и состояний других.

В качестве варианта разминки-ритуала на этом и следующем этапе может быть использовано следующее упражнение.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «НАРИСУЙ ЗА МИНУТУ»

---

За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета... Теперь передайте свой рису-

нок соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ШУРУМ-БУРУМ» [28]

---

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПОПУГАЙ» [28]

---

Ведущий произносит короткое предложение, например «Я иду гулять», один из участников произносит это предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное им чувство, остальные отгадывают, что за чувство было задумано.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОТГАДАЙ ЧУВСТВО»

---

##### *Инструкция.*

«Разбейтесь, пожалуйста, в группы по три человека. Каждой группе я дам карточку с изображением какого-то чувства. Ваша задача определить, что за чувство изображено на этой карточке, а потом нарисовать его – так, как вам захочется, это может быть рисунок ситуации или просто линии и формы. Потом придумайте сценку, посвященную этому чувству. Также подумайте, какие ассоциации вызывает у вас это чувство – на какой цвет, животное, цветок оно похоже. Через несколько минут, когда вы закончите свое обсуждение, вам надо будет представить вашу работу – рисунок, сценку и ассоциации – всей группе, чтобы остальные смогли отгадать, что это за чувство».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «СКУЛЬПТУРА ЧУВСТВА»

---

Участники разбиваются на пары – скульптор и «глина». Скульптор лепит из глины скульптуру задуманного чувства. Остальные участники отгадывают, что за чувство изображено.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ЖИВЫЕ РУКИ» [28]**

---

Дети рассаживаются в два ряда, друг напротив друга, на расстоянии около 40 см, с закрытыми или завязанными глазами. Ведущий шепчет на ухо детям из одного ряда название какого-нибудь чувства, они руками передают его партнерам. Задача партнера – определить, какое чувство он получил. Это упражнение может выполняться двумя участниками в центре круга.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «МАСКИ»**

---

Из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок – овал лица с прорезью для глаз. Ребята разрисовывают маски так, чтобы получилось загаданное чувство (вариант: самое любимое чувство, самое неприятное чувство и т. п.). Когда маски готовы, можно предложить ребятам походить в них, попробовать озвучить маски, повзаимодействовать с другими «масками».

Вариант этого упражнения можно провести с использованием театрального грима. В этом случае рекомендуется сделать это упражнение основным содержанием занятия, так как работа с гримом требует много времени.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДАЕМ ЧУВСТВА» [31]**

---

**Инструкция.**

«Сейчас вместе с этим мячиком мы будем передавать любому из сидящих в кругу какое-то чувство, изображая его с помощью рук, позы, темпа, выражения лица. Тот, кто получает “чувство”, попробует отгадать и сказать нам, что за чувство он получил».

**Обсуждение.**

Легко ли тебе было выражать то чувство, которое ты хотел передать? Поняли ли то чувство, которое ты хотел выразить? Как приняли то чувство, которое передал? Что ты при этом чувствовал? Легко ли тебе было принимать то чувство, которое тебе передавали? Какие чувства чаще всего звучали в нашей группе? Какие чувства (почти) не выражались в нашей группе?

**Информация для ведущего.** Следите за тем, чтобы все дети хотя бы один раз получили мячик-чувство. Это упражнение может служить хорошей иллюстрацией того, какие чувства приемлемо выражать в данной группе. Это могут быть по большей части агрессивные чувства или, наоборот, «приятные». Продолжением упражнения может быть разговор о том, как другие воспринимают проявление наших чувств – понимают, но не принимают; принимают, но не понимают.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТОК ЧУВСТВ»

---

*Инструкция.*

Этим упражнением можно заканчивать занятия в этом блоке.

«На нашем занятии было много всего и много разных чувств было у нас. Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии». Детям предлагаются разноцветные «лепестки» – какого цвета им хочется. «На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня». Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы.

### СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

В этой части блока делается акцент на проработке отдельных эмоций и поиске способов их приемлемого выражения. Также внимание уделяется дифференциации эмоциональных проявлений – например, злость может быть легким недовольством или сильным гневом.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТОЛКАЛКИ» [27]

---

*Инструкция.*

Упражнение позволяет канализировать агрессию через игру и позитивное движение.

«Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями на своего партнера. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Когда я крикну “стоп!”, все должны остановиться».

*Обсуждение:*

Насколько тебе понравилась игра? Кого ты выбирал себе в партнеры? Ты толкался изо всех сил? Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся? Вы с партнером оба действовали по правилам? Что ты придумал, чтобы победить? Ты толкался во всю силу или сдерживал себя? Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

**Информация для ведущего.** Если вы играете в эту игру в помещении, позаботьтесь о том, чтобы свободного места было достаточно.

Пусть дети сначала потренируются. Когда они немного освоятся с игрой и в группе воцарится более открытая атмосфера, можно попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДАТСКИЙ БОКС» [27]

---

Эта игра дает детям опыт конструктивной агрессивности, способности сохранять контакт с партнером во время спора. Многим людям это дается с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность – с большим отдалением. Это упражнение также может служить разрядкой в момент спора между участниками группы.

*Инструкция.*

«Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему ты считаешь этот спор хорошим? О чем вы спорили?»

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный – к его безымянному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие так или иначе зависят друг от друга.

Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем кто-то из вас считает до трех, и на счет “три” начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Вы поняли суть игры? Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на севере. Но в нее могут играть и девочки, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поблагодарите его за честное ведение борьбы».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ (СНЕЖКИ)» [27]

---

Эта игра учит канализировать свои агрессивные чувства через игру, дает возможность снять эмоциональное напряжение в группе или эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.

*Материалы.*

Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

*Инструкция.*

«Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду “стоп!”, вам

надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию» (2–3 мин.).

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ИЗОБРАЗИ СВОЮ ЗЛОСТЬ (СТРАХ И Т. П.)»

---

Упражнение позволяет осознать особенностей переживания и проявления чувства.

*Материалы.*

бумага и любые изобразительные средства; пластилин.

*Инструкция.*

«Изобразите свою злость в виде живого существа или какого-либо образа».

**Вариант [31].** Возьмите плотную бумагу, типа оберточной. Изобразите свою злость, «вырвав» ее из бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и, таким образом, высвобождает энергию. Обсуждение заключается в том, что дети рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «СЛОВА ГНЕВА» [11]

---

Упражнение позволяет обсудить индивидуальные способы выражения гнева.

*Материалы.*

доска или большой лист ватмана для записи слов, которые будут называть дети.

*Инструкция.*

«Подумайте о тех словах, которые люди могут говорить или думать, когда злятся. Называйте мне эти слова, а я буду записывать их».

*Обсуждение.*

Что может тебя разозлить? Что происходит в этом случае? Что ты делаешь, когда злишься? Что ты делаешь или можешь делать, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева? Что ты чувствуешь, когда слышишь в свой адрес ранящие слова? А что – когда слышишь слова, отражающие чувства другого человека?

**Информация для ведущего.** Записывайте все, что говорят дети – не дайте никакой оценки словам, которые они называют, дайте возможность без смущения проявить широкий спектр словесных реакций. Когда вы закончите писать список, обратите внимание детей, что некоторые из записанных слов ранят другого, обвиняют, подразумевают нападение, атаку. Другая же группа слов является выражением испытываемого чувства.



**Варианты.** Аналогичным образом можно провести обсуждение возможных реакций в страшных, пугающих ситуациях и др.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «МОРСКОЕ ЦАРСТВО»

---

*Материалы.*

Большие листы ватмана, мелки, карандаши или фломастеры разных цветов. Кассета с записью шума волн.

*Инструкция.*

«Мы с вами будем рисовать сейчас подводное царство. Представьте себе, что перед вами океан. И в океане живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие – вы можете придумать сами».

**Варианты.** Это упражнение можно выполнять всей группой, рисуя общее «морское царство», или же разбиться на две команды, каждая из которых будет рисовать свой подводный мир. Ведущий группы также может принимать участие, рисуя воду, волны. Если детям трудно начать самим, то ведущий может начать рисовать что-нибудь простое (змею, например). После окончания рисования попросите ребят дать название своему рисунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

*Обсуждение.*

Выходит ли твое чудовище из воды?

Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нем страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

---

## КОММУНИКАТИВНЫЙ БЛОК

---

Коммуникативный блок программы ставит своей целью формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию. Участники учатся отстаивать свои интересы и в то же время в нужной ситуации уметь пойти на компромисс.

В отличие от предыдущих блоков, этот блок построен как тренинговый (Т-группа). Основная цель – обучение общению. Здесь группа является своего рода лабораторией, где каждый участник исследует свой стиль общения и экспериментирует с ним, устанавливая и моделируя в процессе игр взаимоотношения с другими членами группы. Каждый еще и наблюдает за поведением других. У всех есть возможность дать и получить обратную связь, что позволяет развивать умение эффективного общения.

Нужно отметить, что обращение к поведенческим навыкам, в отличие от личностных качеств и, тем более, эмоциональной сферы, дается детям-сиротам легче и они более мотивированы на подобную работу, встречи проходят живее, реже возникает сопротивление. Этот блок больше построен на внешних, поведенческих проявлениях, в отличие от предыдущих двух, которые по материалу ближе к группам личностного роста и где нужно большее раскрытие своего внутреннего мира, что сложно для детей. Тем не менее в данном блоке важно не терять той глубины работы группы, которая была достигнута на предыдущих этапах.

Есть коммуникативные умения, которые развиваются в любой психотерапевтической или тренинговой группе. Хотя специальных упражнений, направленных на развитие коммуникативных навыков данного типа в предыдущих блоках нашей программы не было, им уделялось внимание на занятиях. Эта, третья часть начинается со специальных упражнений на данные коммуникативные умения.

К этим коммуникативным умениям относятся:

– описание поведения, т. е. сообщение о наблюдаемом без оценивания и без приписывания мотивов. Такая обратная связь, основанная на наблюдениях, вызывает наименьшую психологическую защиту и наибольшее желание изменить свое поведение;

– коммуникация чувств – ясное сообщение о своем внутреннем состоянии. Понимание и принятие своих и чужих чувств. Чувства выражаются телодвижениями, действиями, словами, поэтому легко ошибиться относительно эмоционального состояния участника группы. (Например, скрещенные на груди руки можно воспринять как защиту, отказ от общения, а человеку может быть просто холодно). Поэтому лучше использовать при общении прямые определения: «Я чувствую смущение, огорчение, сожаление и т. п.» Мы часто передаем чувства в неявной форме или в форме оценки. Например: «Ты всегда всех задеваешь» – оценка человека. «Я чувствую себя обиженной, когда ты так говоришь» – выражение чувства;

– активное слушание – умение внимательно слушать партнера и понимать его точку зрения;

– эмпатия – адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека;

– конфронтация – действия одного человека, направленные на то, чтобы побудить другого человека осознать, проанализировать или изменить свое решение или поведение. В конфронтации заложены большие возможности пользы и вреда. Продуктивная конфронтация предполагает положительные отношения с человеком.

Помимо описанных коммуникативных умений, воспитанникам детских домов в их дальнейшей самостоятельной жизни будут необходимы навыки делового общения, такие, как:

- установление контакта;
- ориентация в проблеме;
- аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов;
- навыки принятия решений, нахождение компромисса.

Блок состоит из двух частей:

1. Специальные упражнения, направленные на формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения.
2. Игры, в которых активизируются все умения.

## УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства.

Невербальные – улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция)... Вербальные – комплименты, «ритуальные» фразы (какая хоро-

шая погода...), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно (например, вы живете в этом доме? – закрытый вопрос. Где вы живете? – открытый вопрос).

Эту вводную информацию можно использовать в начале занятия с детьми.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «АВТОБУС»

---

Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Ведущий объясняет ситуацию: вы едете в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого вы давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора. После невербального проигрывания, участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении участвуют все желающие.

*Обсуждение.*

Легко ли было понять партнера? Легко ли было выразить свои мысли невербально? Какими средствами пользовались? Что помогало, что мешало понять партнера?

---

### УПРАЖНЕНИЕ «НАЙДИ ПАРУ»

---

Все сидят в круге. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «НАЙДИ ПАРУ-2» [15]

---

*Инструкция.*

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо четное число участников).

«На счет “раз” каждый из нас должен, оставаясь на своем месте и молча (эти два условия будем соблюдать на протяжении всего упражнения), найти себе пару. Нас четное количество, поэтому каждый найдет себе напарника. Когда я скажу “два”, вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу “раз”, и вы должны найти себе новую пару, а на счет “два” начать делать одинаковое движение с новым партнером». Упражнение выполняется 4–5 раз.

*Обсуждение.*

Как создавалась пара? Как происходил выбор одинакового движения? Было ли так, что движения не совпали? Как себя чувствовали с разными партерами, с кем было наибольшее взаимопонимание?

При обсуждении акцентируется внимание на невербальных признаках, свидетельствующих о начале контакта: приветливое выражение лица, контакт глаз, улыбка, разворот тела, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т. п. Затрагивается и тема проявления инициативы в контакте и при выборе общего движения.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПУСТОЙ СТУЛ» [15]

---

Это упражнение дети очень любят и часто предлагают поиграть в него. Оно может использоваться и в качестве разминки. Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных», для этого надо взять его за плечи в тот момент, когда он собрался пересечь. Ведущий должен следить, чтобы руки не держались все время над «подопечными». Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих участников остается стоять за стулом.

*Обсуждение.*

Как приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось, стоять за стулом или сидеть на стуле?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «НЕВЕРБАЛЬНЫЙ КОНТАКТ» [15]

---

*Инструкция.*

«Один из участников (доброволец) должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет опделить, кто из участников готов вступить с ним в

контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Группа, в отсутствие добровольца должна будет определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать».

Затем выбираются другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать – двое, трое или все, кто хочет.

#### *Обсуждение.*

Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? Какими средствами показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось?

При обсуждении упражнения обращается внимание на признаки, которые были определяющими при определении готовности к вступлению в контакт. Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступать в контакт.

Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников, средства невербального контакта. Для ведущего оно, в некоторой степени, является социометрическим.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ИСПУГАННЫЙ ЕЖИК» [27]

---

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого – пытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить доверие, чтобы он развернулся.

#### *Инструкция.*

«Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком?.. Ежик, свернись калачиком.

Представь себе, что ты еще очень маленький ежик и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать, – тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот... К тебе на помощь придет ребенок, но ты недоверчив, потому что ты еще не знаешь, кто такие дети и что ожидать от этого ребенка. Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что окажись ты на его месте – ты тоже испугался бы... Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, Ежик тебя не уколёт. Попробуйся и руками показать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься. Поговори с ним еще – и ты увидишь, что он расслабился и раскрывлся».

*Обсуждение.*

Затем ежиком становятся другие участники группы. Что вы чувствовали, когда были ежиками, а когда были детьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях ты ведешь себя подобно ежику? Что тебе помогает установить контакт в реальных ситуациях?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «НАДПИСИ НА ФУТБОЛКАХ (ЗНАЧКИ)»

---

При выполнении этого упражнения участники находятся в круге. Перед выполнением упражнения ведущий рассказывает о движении хиппи, о том, что хиппи имели свои традиции, привычки, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас модно носить значки с надписями и рисунками. Обладатель значка что-то сообщает окружающим его людям. Значки с какими надписями вы видели? Что могло бы быть написано на твоей футболке, кепке или на твоём значке? О чем говорит эта надпись – о твоих особенностях, стиле общения, принадлежности к какой-либо группе людей, шокирует ли она окружающих? Обсуждение в группе.

После обсуждения можно провести следующее упражнение.

*Инструкция.*

Это упражнение выполняется по кругу.

«Сейчас каждый из нас будет дарить своему соседу справа значок, со словами: “На твоём значке написано... (что, по вашему мнению, могло бы быть написано на его значке)”. Ваш сосед справа должен сказать, согласен ли он прикрепить такой значок или нет. Давайте постараемся, чтобы нашему соседу понравилась надпись на полученном от нас значке».

---

### УПРАЖНЕНИЕ «УМЕНИЕ ВЕСТИ РАЗГОВОР»

---

Это упражнение дает возможность попрактиковаться в умении установить вербальный контакт, то есть начать и продолжить разговор.

Группа делится на пары. Один участник задает открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно. Второй участник пары дает на каждый вопрос не только строгий ответ, но и сообщает дополнительную произвольную информацию о себе. После некоторого времени, например 5 минут, участники меняются ролями.

Перед началом выполнения этого упражнения ведущий может с одним из участников в центре круга провести такой разговор.

*Обсуждение.*

Что понравилось, что показалось затруднительным? Насколько открытые вопросы и раскрывающая информация о себе способствуют установлению контакта?

---

### РОЛЕВАЯ ИГРА «УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА» [37]

---

Участники группы в парах, по очереди, разыгрывают различные сценки на установление контакта.

Основному играющему дается Инструкция. ты должен установить контакт с собеседником, для того, чтобы...

Например, один участник – администратор гостиницы, основной участник должен устроиться в гостиницу, один участник – продавец, основной участник должен поме-



нять купленные вчера перчатки, один участник – спешащий прохожий, основной участник – должен узнать, как доехать до улицы № и т. п.

Также может быть разыграна сценка, где один основной участник и несколько дополнительных. Например, как в приведенном ниже упражнении.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОЧЕРЕДЬ» [19]

---

Из группы выбираются несколько человек, из которых один – водящий. Остальные становятся друг за другом как бы в очередь, а водящий должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. При этом некоторые участники могут иметь игровые задачи. Например, не пропустить «нахала» к прилавку, или взять его себе в компаньоны для чего-либо.

После проигрывания сценок, ведущий обращает внимание на успешность или неуспешность основного участника, вербальные и невербальные компоненты установления контакта. Вторые участники делятся впечатлениями, что побуждало их идти навстречу просьбе, а что снижало это желание. Если основному участнику не удалось добиться цели, то отмечается, что было недостаточно, на что надо обратить внимание в следующий раз. И ведущий обязательно акцентирует внимание на том, что было удачным. Второй участник обычно не обсуждается. Желательно, чтобы основной участник проиграл сценку несколько раз подряд.

### ОПИСАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

«Описание поведения» означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок или личностных черт. Первый шаг в развитии способности высказываться в описательном ключе, а не в форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок. Описательные высказывания, в отличие от оценочных выска-

званий, вызывают у партнеров общения большее желание понять и изменить свое поведение. Например: «Лена, ты неряха» – это оскорбление, оценка. «Лена, ты не убрала свою постель» – описание поведения [18].

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ГОВОРЮ, ЧТО ВИЖУ»

---

Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и, по очереди, говорят, что они видят относительно любого из участников. Например, «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВИЖУ РАЗНИЦУ»

---

##### *Инструкция.*

«Пусть один из нас (доброволец) какое-то время побудет за дверью. Мы тем временем разделимся на две подгруппы по какому-то выбранному нами признаку. Признак должен быть зрительно виден и однозначно делить группу на две части (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах комнаты, чтобы быть обозначенными пространственно. Вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку группа разделилась на две части. Кто хочет попробовать?» Затем выбираются другие добровольцы.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОПИСАНИЕ ДРУГ ДРУГА»

---

##### *Обсуждение.*

Пара становится в центре круга. Минуту смотрят друг на друга, затем, отвернувшись, по очереди описывают друг друга.

Что пропущено, что слишком привлекло внимание? Затем, каждый из участников выбирает себе замену из круга и так, в парах, все по очереди принимают участие в упражнении. Важно обращать внимание участников на то, что цель упражнения – обучение описательному языку, нужно говорить без оценок.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ВЕЧНЫЕ ТЕМЫ» [36]**

---

Участники разбиваются на 3–4 подгруппы. Каждой подгруппе дается тема, которую они после обсуждения должны представить невербально. После представления, остальные участники сообщают о том, что они видели и какая была задана тема. Возможные темы: рождение, вдохновение, смерть, любовь, разлука и др. При обсуждении обращается внимание на то, какое невербальное поведение позволило определить тему. Во время обсуждения ведущий акцентирует внимание на различии описания увиденного и оценок, которые мы даем на основе своего опыта.

## **КОММУНИКАЦИЯ ЧУВСТВ**

Этот навык вызывает наибольшие затруднения, так как чувства чаще всего передаются косвенным образом, через невербальное поведение. Вербализация собственных чувств делает человека менее защищенным, поэтому требует доверия группе.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ОПИСАНИЕ ЧУВСТВ»**

---

Каждый описывает свои чувства, возникающие при групповой встрече.

Кроме подбора точного названия к своему чувству, важно точное отражение степени выраженности данного чувства. Например: чуть-чуть раздражает, сильно раздражает и т. п.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «СПУСТИТЬ ПАР» [27]**

---

Упражнение может использоваться для развития умения коммуникации чувств и, особенно, если дети находятся в напряженном состоянии.

*Инструкция.*

«Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например:

“Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты”, или: “Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты”. Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь “спустить пар”. Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: “У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно “спустить пар”».

Важно закреплять этот навык при обсуждении различных упражнений и ситуаций в группе или проводить в начале или конце занятия, обращаясь к состоянию, настроению участников, задавая вопросы «Что вы сейчас чувствуете? Как изменилось ваше настроение?» и т. п.

## ЭМПАТИЯ

Эмпатия – это адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека. Ниже приводятся упражнения, которые обычно рекомендуют для определения своей эмпатической чувствительности и для развития этой способности.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ВООБРАЗИ»

---

Каждый пишет ответы на следующие вопросы, лист подписывается.

1. Какие три предмета взяли бы с собой на необитаемый остров?
2. Если бы вас колдун превратил в животное, то в какое?
3. Ваша любимая пословица или поговорка?
4. Когда меня хвалят я...

Ведущий собирает ответы, перемешивает их и зачитывает. Каждый участник отмечает у себя, как он думает, кто это написал. Затем, когда будут прочитаны

все ответы, зачитываются имена написавших. Проводится обсуждение. Всех ли отвечавших на вопросы угадал? У кого сколько совпадений? С чем связана успешность (степень знакомства, способность чувствовать другого человека)?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «КАК ВСЕ»

---

*Инструкция.*

«Не обсуждая вслух, постарайтесь написать такой день недели (вкусное блюдо, цвет и т. п.) который напишут большинство, то есть ваша задача – не разминуться с другими».

*Обсуждение:*

Трудно ли проникнуть в логику другого человека?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»

---

Обычно оно хорошо знакомо детям и они с удовольствием в него играют. Оно одно может занимать все занятие, проходит весело и поэтому может быть использовано и для создания сплочения в случае сопротивления, и для активизации группы, если участники вялы. Игра позволяет детям лучше узнать себя, посмотреть на себя глазами группы, развивает наблюдательность, эмпатию.

Один из участников (доброволец) выходит из комнаты, он становится водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того, чтобы отгадать, ведущий задает участникам вопросы следующего типа: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т. д.), то какой?» Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например, «это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим.

**Информация для ведущего:** В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать себя или в роли водящего, или в роли загаданного участника.

*Обсуждение:*

Трудно ли было подбирать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТАМОЖЕННИКИ И КОНТРАБАНДИСТЫ»

Эта игра заставит вас сосредоточиться на экспрессиях, которые обычно трудно заметить: изменение голоса, дрожание, неуверенность движений, принужденная улыбка, общая напряженность.

Один человек играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же возвращается к остальным, то есть к таможенникам. Всего он выходит из комнаты 5 раз, а при одном из возвращений (каком – он выбирает сам) у него под одеждой должен быть прикреплен содержащий нечто конверт. Однако обыскать его они не имеют права. Они только могут задавать различные вопросы. Задача таможенников – догадаться, в какой из приходов у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения каждый таможенник записывает, при этом можно указать только два прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста играют несколько участников. Конверт может содержать приз для лучшего контрабандиста. Используя записи в таблицах, легко бывает выявить лучшего контрабандиста и лучшего таможенника.

**Информация для ведущего.** Если в группе участвует воспитатель, то он обычно предполагает, что будет самым успешным в упражнении и для него не будет большой проблемы догадаться о «контрабанде». В реальности это обычно не так, лучшим оказывается молчаливый, вдумчивый участник. Дети, которые стремятся к лидерству, часто пытаются «исправить» свои данные и подогнуть к лучшему результату. Это становится заметно по ответному листу, обычно видно группе, и может стать темой для обсуждения.

*Обсуждение:*

Лучший контрабандист и таможенник должны поделиться своими «тайнами».

## **АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ**

«Активное слушание включает принятие человеком ответственности за то, что он слышит, путем подтверждения, уточнения, проверки значения и цели получаемого от другого сообщения» [18].

Активное слушание помогает понять, насколько у вас с вашим собеседником сходны мнения, интересы, цели, расходятся ли они или частично сходятся. Оно помогает понять аргументы вашего собеседника, ход его мысли, его эмоциональное состояние. Позволяет показать вашу заинтересованность и, с другой стороны, это помогает привлечь внимание собеседника к вашим словам, позволяет вовлечь в обсуждение своих сообщений. Человек нам благодарен, если находит в нас интерес и внимание, а значит, и к нашим проблемам и доводам он отнесется с большим участием.

Активное слушание необходимо при деловом общении, оно помогает сориентироваться в проблеме. Часто люди стремятся переговорить других, привести свои аргументы, а не выслушать и понять аргументы другого. Такая позиция мешает им договориться, прийти к компромиссу, обычно они становятся еще дальше в своих позициях, чем были до разговора, и уходят обиженными и разочарованными.

Эту вводную информацию можно использовать в беседе с детьми.

---

### **УПРАЖНЕНИЕ «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН»**

---

Участвует 5 человек. Проводится 2 раза с разными 5 участниками. Четырех человек просят выйти из комнаты, предупреждая, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст. После этого ведущий вызывает второго участника в комнату, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем второй передает третьему и т. д. Информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшаяся часть группы регистрирует, кто упустил информацию, искажил, привнес свою. Результаты обсуждаются в группе. Первая пятерка передает неформальную информацию, вторая – деловую.

## УПРАЖНЕНИЕ «ЭХО»

В естественном процессе общения иногда бывает трудно выслушать другого не перебивая, дать ему договорить до конца и точно воспринять значение его слов. Это упражнение может обратить внимание на подобные дефекты коммуникации и одновременно поэкспериментировать с активным слушанием. Это упражнение можно провести в виде дискуссии.

*Инструкция.*

Каждый выступающий должен следить за поддержанием единства с человеком, говорившим перед ним. Он должен повторить сущность его сообщения, после чего первый участник разговора подтверждает, что он был понят правильно, а возможно, отмечает те моменты, которые не были уловлены в достаточной мере. Лишь после этого второй участник может начать свое сообщение. Упражнение можно провести и в тройках, где два человека обсуждают, а третий следит за соблюдением правила, то есть за повторением слов. Тройка должна решить какой-либо вопрос, например, какие три черты характера присущи учителям. Когда двое выскажутся, участники тройки меняются ролями. Затем каждая тройка выбирает своего представителя, и они уже решают этот вопрос по тем же правилам.

*Обсуждение.*

Помогало ли это понять собеседника? Трудно ли было придерживаться правил? Что понравилось, что было сложным?

После выполнения упражнений и обсуждения, с детьми проводится разговор о том, для чего нужно перефразирование. Возможно, дети скажут вам, что перефразирование важно для того, чтобы не терялась информация, для более точного понимания, у собеседника возникает приятное чувство, что его понимают. Далее ведущий рассказывает о трех приемах активного слушания: перефразирование, отражение чувств, резюмирование.

Метод отражения чувств означает, что словами передаются чувства собеседника, которые, по вашему предположению, он испытывает.



Общение во многом зависит не только от фактической информации, но и от чувств, эмоциональных реакций.

*Отражение чувств* помогает говорящему полнее осознать свое эмоциональное состояние, это снижает эмоциональную напряженность, в более спокойном состоянии, человек может более объективно оценить ситуацию. В то же время отражение чувств позволяет показать, что мы слышим и понимаем собеседника, его состояние.

Восточная мудрость гласит: «Слушай, что говорят люди, но понимай, что они чувствуют».

Для отражения чувств можно использовать фразы, типа: «Мне кажется, вы чувствуете...», «Вероятно, вы чувствуете...». Важно учитывать и интенсивность чувств: «Вы несколько расстроены (очень, чуть-чуть)».

*Перефразирование* – это формулировка той же мысли, но своими словами. Перефразирование сообщения дает возможность говорящему увидеть, что его слушают и понимают неправильно, а если его понимают неправильно, то своевременно внести коррективы в сообщение. Перефразирование можно начать словами: «По вашему мнению...», «Другими словами, вы считаете...».

*Резюмирование* означает подытоживание основных идей и чувств собеседника. Резюме – как бы вывод из всего того, что было сказано человеком. Этот прием применим в продолжительных беседах. Резюмирование помогает соединить фрагменты разговора в смысловое единство, позволяет осмыслить, к чему пришли собеседники. Ключевыми словами могут быть: «Если подытожить сказанное вами, то...», «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...».

Резюмирование особенно уместно при расхождении мнений, в случае претензий, разногласий.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «РАЗОБРАТЬСЯ В ПРОБЛЕМЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕХ ПРИЕМОВ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ» [26]

---

##### *Инструкция.*

Это упражнение направлено и на отработку навыка делового общения «ориентация в проблеме».

Упражнение выполняется парой в центре круга.

«Вы сейчас попробуете разобраться в проблеме, которая есть у вашего собеседника, используя три приема. То есть решать проблему, спорить, давать советы не надо, надо лишь уточнить проблему».

Общее направление проблемы задается второму участнику. Например: друг взял без спроса твою вещь, ты остался без полдника, воспитатель не пускает в гости, тебя наградили поездкой в Москву, тебе понравился

друг твоей подруги и др., с чем предположительно могут сталкиваться подростки. Детали придумываются самим участником. Ведущий просит строго придерживаться приемов, показывая номер приема на пальцах. После выполнения участники меняются ролями. Затем упражнение выполняется другими парами.

*Обсуждение.*

Какие чувства возникали при использовании трех приемов? Часто ли вносились домыслы и оценочные суждения, трудно ли было их избегать? Помогло ли это разобраться в проблеме?

## **АРГУМЕНТАЦИЯ СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ, ОТСТАИВАНИЕ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ**

Данный навык делового общения тесно связан с уверенностью в себе и проявляется в уверенном поведении.

### **УПРАЖНЕНИЕ «РАЗНЫЕ ОТВЕТЫ» [18]**

Упражнение помогает членам группы научиться лучше отличать уверенные ответы от неуверенных и агрессивных.

Перед выполнением упражнения с участниками обсуждается, как они понимают отличие уверенных ответов, неуверенных и агрессивных, ведущий подытоживает и предоставляет примеры подобных ответов.

Заранее ведущий составляет список сложных ситуаций, в которых гипотетически могут оказаться участники. Например: «Друг просит у тебя машинку, а ты сам взял ее только что поиграть. Ты говоришь...». Группе предлагается первая ситуация из списка, выбираются три добровольца, которые демонстрируют неуверенный, агрессивный и уверенный ответы в данной гипотетической ситуации. После выполнения, группа обсуждает, какие ответы получились у участников, при этом важно обратить внимание не только на вербальные, но и на невербальные компоненты. В следующей ситуации участвуют другие три члена группы. В дальнейшем можно использовать одну ситуацию на одного человека, что-

бы он попробовал ответить неуверенным, агрессивным и уверенным ответом в данной ситуации.

### УПРАЖНЕНИЕ «НАПАДАЮЩИЙ И ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ» [18]

Участники группы делятся на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой – защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, то есть «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит, как будто хочет угодить, старается, говорит вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 5–10 минут участники меняются ролями. Постарайтесь полностью испытать власть, авторитет «нападающего» или манипулирующую пассивность «защищающегося».

#### *Обсуждение:*

Участники делятся своими впечатлениями, как они себя чувствовали в заданных ролях. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни, какая роль была более по душе, а какой роли было трудно следовать.

## НАВЫКИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ, НАХОЖДЕНИЯ КОМПРОМИССА

Данные навыки практически не формируются в условиях коллективного воспитания в сиротском учреждении. Тем не менее формирование ответственности за свои решения и умение учитывать интересы других являются важными для самостоятельной жизни в обществе. Упражнения используются для исследования процесса принятия решения группой, учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, предоставляет информацию о доминировании в группе.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

Упражнения используются для исследования процесса принятия решения группой, учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, предоставляет информацию о доминировании в группе.

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОТЕРПЕВШИЕ КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ» [18]

Упражнение выполняется всеми членами группы. Они сидят за одним столом. Каждому члену группы дается инструкция, в которой сообщается, что группа – это одна команда, оставшаяся в живых после какого-либо происшествия. Происшествие описывается в инструкции. На отдельном листе дается список предметов (10 – 15) которые остались неповрежденными. Задача каждого участника группы самостоятельно классифицировать их в соответствии с их значением для выживания. На это дается 15–20 минут. После того как завершена индивидуальная классификация, группе дается 45 минут для выполнения общего задания. Группа должна прийти к единому мнению относительно места каждого предмета в классификации. При этом обращается внимание группы на то, что оценку надо дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти.

Даются следующие рекомендации для достижения согласия:

- Подходите к задаче логически;
- Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти;
- Избегайте голосования;
- Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

После завершения работы группой, предоставляется информация о правильной классификации, составленной экспертами, ответ экспертов вписывается в ответный лист.

*Обсуждение:*

Во-первых, подсчитываются результаты. Ведущий подсчитывает балл групповой оценки. Для этого он суммирует разницы между ответами группы и ответами экспертов по каждому из 14 пунктов. Члены группы сравнивают свои индивидуальные ответы с экспертной оценкой, таким образом, высчитывая свою индивидуальную оценку. Ведущий записывает для себя индивидуальные оценки участников группы и сравнивает их с полученной им групповой оценкой, для опре-

деления эффективности групповой работы. Если групповая оценка меньше индивидуальных оценок, значит, групповое обсуждение было эффективным.

Затем выявляются отдельные члены группы, которые были наиболее успешны. Таким образом, можно сделать вывод об успешности обсуждения группой в процессе принятия решения, сумела ли группа выявить знающего, достаточно ли он аргументировал свою точку зрения. Кто оказывал наибольшее влияние на принятие решения группой, то есть лидировал, кто участвовал, а кто нет, какие виды поведения помогали достижению согласия, а какие мешали? Какая была общая атмосфера? Как улучшить принятие решения группой?

Модификация данного упражнения: несколько членов группы не принимают участие в групповом процессе и наблюдают за работой участников. После выполнения задачи, они предоставляют обратную связь о поведении группы или отдельных участников.

В приложении к данной брошюре приводятся бланки к упражнению «Потерпевшие кораблекрушение»: инструкция, бланк для ответов и заполненный бланк для ответов, как образец подсчета результатов.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ» [14]

---

Представьте себе, что наша группа оказалась в зоне землетрясения. Комната, в которой мы находимся сейчас, представляет реальную угрозу для жизни, так как в любой момент может обрушиться потолок. Что делают в такой обстановке? К сожалению, люди часто начинают паниковать, впадают в истерику, все одновременно пытаются прорываться к выходу и тем самым губят себя.

Вам нужно принять решение о том, кто и в какой последовательности будет выходить из комнаты. При этом нужно помнить, что шансы первого человека остаться в живых составляют почти 100 %, ведь у него достаточно времени, чтобы спокойно, но быстро, выйти из здания и перейти в безопасное место. Шансы второго

человека уже немного меньше, так как время идет и угроза возрастает. У третьего по очереди человека шанс уменьшается еще на какой-то процент и т. д. Вы прекрасно понимаете, что у человека, который будет последним в этой очереди, шансов практически нет, скорее всего, что он погибнет под развалинами. Так что речь идет о жизни и смерти.

Вам нужно принять за очень ограниченное время ответственное решение установить очередность выхода из этой комнаты, потолок которой может с минуты на минуту обрушиться. Но сначала вы примите это решение самостоятельно. Для этого вам нужно взять лист бумаги, переписать имена всех присутствующих, а затем с правой стороны рядом с каждым поставить порядковый номер, соответствующий очередности выхода этого человека из комнаты, рассуждая примерно так: «Первым должен выходить Игорь, так как он самый молодой из нас, вторым пойдет Аня, так как она...» Принимая решение, имейте в виду, что вы должны определить очередь для всех членов группы до последнего человека.

Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в круг и приступить к выработке группового решения, помня, что решение принимается, когда за него проголосуют все члены группы без исключения. Время, которое есть в распоряжении группы, неизвестно, так как когда обрушится потолок трудно сказать, может быть через минуту, а может быть через пять минут. Главное – остаться в живых. Если вы не сможете договориться, вы погибните все, так как эвакуация начнется лишь после того, как каждый будет знать свою очередь, то есть после принятия всех решений. Обычно отводится 20–25 минут на игру, но его можно увеличить или сократить до 17–18 минут. Если группа сумела принять все решения при 100 % голосовании, следует поздравить участников с благополучным завершением и попросить их подумать – что помогло успешно выйти из столь критической ситуации. Если группа не смогла принять за отведенное время решения по каждому человеку, то ведущий объявляет, что все участни-

ки погибли, и просит подумать над причинами, которые привели к этой трагедии.

Можно составить 3–4 аналогичных игры. Проведение нескольких игр на групповое принятие решения позволит увидеть изменения в эффективности группы в принятии решения. После цикла занятий на принятие группового решения, каждым заполняется анкета «принципы работы в группе» на себя и каждого члена группы и таким образом, каждый получает еще одну обратную связь.

## УПРАЖНЕНИЯ НА НЕВЕРБАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ ГРУППОВОГО РЕШЕНИЯ

### УПРАЖНЕНИЕ «КУЛАК, ПАЛЕЦ, ЛАДОНЬ»

Все участники становятся в круг. Детям предлагается, не договариваясь, на счет три (ведущий считает: раз, два, три) «выкинуть» кулак, большой палец вверх или открытую ладонь, всей группе одно и тоже.

*Обсуждение.*

Удалось – не удалось. Что помогало – мешало, был ли один человек, на которого ориентировались или ориентировались на большинство, что чувствовали. Для ведущего упражнение дает дополнительную информацию об уровне развития группы (кулак – повышение агрессии).

Упражнение можно усложнить: выкинуть определенное количество пальцев на одной руке (от 1 до 5), на двух руках.

### УПРАЖНЕНИЕ «СЧЕТ» [15]

*Инструкция.*

Все участники садятся в круг.

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю “четыре”, то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу “спасибо”. Выпол-

нять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Ведущий несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5–7, в середине – 1–2. В ходе выполнения упражнения ведущий блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

*Обсуждение:*

Что помогало нам справляться с задачей и что затрудняло ее выполнение? На что вы ориентировались, когда принимали решение встать? Какая у вас была тактика? Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе дальнейшего обсуждения можно рассмотреть вопросы проявления инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, как выполняется упражнение.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ» [15]

---

Участники группы становятся произвольно в комнате. Ведущий считает: раз, два, три! На счет «Три!» все участники должны подпрыгнуть и повернуться на 90 градусов в какую-либо сторону. Задача заключается в том, чтобы все повернулись лицом в одну сторону. Выполнять задание надо молча, не договариваясь друг с другом.

*Обсуждение:*

Что помогло (помешало) справиться с поставленной задачей? Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?

При обсуждении ведущий акцентирует внимание на необходимости ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику других. В ходе обсуждения обычно обнаруживается, что не стоит оказывать давление в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ взаимодействия.



**УПРАЖНЕНИЕ «СЧЕТНАЯ МАШИНКА»**

*Инструкция.*

«Сейчас мы должны будем назвать числа от 1 до 15 по порядку. Причем каждое число должно быть названо только одним участником, то есть если двое или более участников одновременно говорят очередное число, то мы начинаем все с начала. О выполнении упражнения заранее не договариваемся и кроме чисел ничего не произносим. Обратите внимание, что чисел больше, чем участников группы, поэтому давайте постараемся, чтобы каждый из нас назвал хотя бы одно число». Обсуждение упражнения аналогично предыдущему.

**ИГРЫ, В КОТОРЫХ АКТИВИЗИРУЮТСЯ  
ВСЕ УМЕНИЯ****Роли по решению задач и оказанию поддержки**

Мы являемся социальными существами. Мы взаимодействуем с учителями, друзьями, знакомыми, посторонними людьми. Взаимодействуя, мы используем определенные роли. Роль – это круг функций и видов поведения, соответствующих принятым нормам в обществе. Например, роль воспитателя, роль отца и т. д. Таким образом, каждый играет в жизни много ролей, при этом на собственное понимание и прошлый опыт. Люди, объединенные в один коллектив или группу, занятые решением определенных задач, взаимодействуют друг с другом. Стиль взаимодействия различен, он зависит от характера человека, его прошлого опыта и т. д. Эти стили поведения называются групповыми ролями. Многие из них носят яркие названия: тиран, козел отпущения, жалобщик и т. п.

Анализируя процесс взаимодействия, Р. Бейлз выделил две функции поведения, которые необходимы для успешного существования группы: функции решения задачи и функции оказания поддержки. Поведение, определяемое задачей, включает выдвижение и принятие предположений, мнений, информации. Функции поддержки связаны с эмоциональным климатом коллектива. Они способствуют сплоченности и объединению, что облегчает достижение групповых целей. И поведение, связанное с функцией решения задачи, и поведение, связанное с функцией поддержки, может облегчать или затруднять работу группы. Например, чрезмерная зависимость – это отрицательное поддер-

живающее поведение, так как зависимые члены вместо утверждения своей позиции будут постоянно искать совета и поддержки у руководителя или других участников. Функции решения задачи и поддержки постоянно взаимодействуют. Эффективная группа нуждается в равновесии положительного поведения, связанного с функциями задачи и поддержки. Когда группа работает над задачей, кто-нибудь из ее участников может демонстрировать поддерживающее поведение для снижения уровня напряжения. Когда группа отдыхает, кто-нибудь из участников старается ориентировать группу на решение задачи. Чем более гибкими могут быть участники в своих ролях, тем более успешной будет группа в достижении конечной цели. Обычно одни члены группы принимают на себя роли, важные для выполнения задачи, а другие берут на себя заботу о сохранении гармоничных отношений.

*Роли, связанные с групповой задачей:*

Иницилирующий – предлагает идеи;

Разрабатывающий – разрабатывает идеи и предложения;

Координирующий – объединяет идеи, пытается координировать действия;

Ориентирующий – направляет группу к целям, выявляет отклонения;

Критикующий – критически оценивает идеи;

Побуждающий к действию – подталкивает к принятию решения.

*Роли связанные с групповой поддержкой:*

Поощряющий – поощряет других.

Гармонизирующий – выступает посредником при расхождении мнений, снижает напряжение во время конфликтов.

Идущий на компромисс – поступает в чем-то своим мнением.

Пассивно следующий – выступает слушателем [18].

---

## УПРАЖНЕНИЯ «КРУГЛЫЙ АКВАРИУМ»

---

Роли по решению задач и оказанию поддержки [18].

Члены группы обеспечиваются обратной связью относительно их обычного поведения во взаимодействии. Роли определяются для того, чтобы дать возможность участникам оценить свой вклад в группу. Участники узнают, какое поведение представлено чрезмерно, какое недостаточно.

Внутренний круг в течение 15–20 минут ведет дискуссию на какую-либо заданную тему. Каждый участник во внешнем круге наблюдает за поведением одного участника во внутреннем круге и отмечает, как часто партнер демонстрирует разные виды поведения по

решению задач и оказанию поддержки. Является оно продуктивным или непродуктивным. Регистрируются не только описанные выше продуктивные виды поведения, но и непродуктивные: избегание, смена темы, поиск признания, доминирование, агрессия и т. д. После дискуссии внешний круг делится своими наблюдениями. После этого участники меняются ролями. В заключение обсуждается с какой частотой и как распределяются в группе различные виды поведения по решению задач и оказанию поддержки.

Можно провести несколько таких круглых аквариумов, при этом можно менять состав внешнего и внутреннего круга, можно заранее задавать роль, которую должен продемонстрировать участник, таким образом, участники могут лучше исследовать свой стиль поведения и поэкспериментировать с другими видами ролей.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «КРУГЛЫЙ АКВАРИУМ-2»

---

Выявление скрытого лидера [21].

Внутреннему кругу раздаются групповые роли – лидер, звезда, козел отпущения, рядовые и т. д. каждому. Ведущий предлагает выбрать участнику ту роль, которую он реже всего выполняет в жизни. Например, лидером назначается человек, который в жизни не реализует свои доминирующие качества. После этого группе предлагается поговорить на какую-то тему, лидер задает тон и вся группа, зная, кто лидер, старается поддерживать его идеи. Задание наблюдателям за кругом – узнать, кто же является лидером.

*Обсуждение:*

Удалось ли удержаться в роли лидера? Что чувствовал при этом? Удалось ли выявить лидера? Как группа себя чувствовала с этим лидером?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «КРУГЛЫЙ АКВАРИУМ-3».

---

Заданный коммуникативный стиль.

Информация для психолога. Как пишет В. Сатир: «Люди прибегают к четырем типам поведения, чувствуя угрозу отвержения. Реагируя на эту угрозу, человек, который не хочет обнаружить собственную слабость, может:

- заискивать, чтобы другой человек не сердился;
- обвинять, чтобы другой считал его сильным;
- рассчитать все так, чтобы избежать угрозы.
- отстраниться настолько, чтобы игнорировать угрозу» [20].

Любой из этих четырех типов реагирования способствует поддержанию заниженной самооценки. Есть другой тип реагирования – уравновешенный или гибкий. При нем отношения открытые, свободные и честные. Люди не ощущают унижения чувства собственного достоинства. Этот тип реагирования снижает потребность в заискивании, обвинении, расчете или суете. В состоянии внутреннего равновесия вы сможете по-прежнему заискивать, если захотите, обвинять, если вам это нравится, пускаться в дебри умственных построений или устраниваться. Различия в данном случае заключаются только в том, что вы будете делать это осознанно и будете готовы к любым последствиям. Уравновешенный тип поведения внутренне гармоничен. Когда человек говорит: «Ты мне нравишься» – голос его звучит мягко. Если он говорит: «Я зол!», его голос грубый и лицо напряженное. Уравновешенное общение основано на подлинности переживаемых и демонстрируемых чувств. Преимущество этой позиции в том, что она целостна и свободна. Совсем иначе выглядит, например, обвиняющий тип общения, при котором человек, чувствуя беспомощность, демонстрирует злость или за бравадой скрывает обиду.

Участники имеют возможность поэкспериментировать с коммуникативными стилями, отработать коммуникативные умения, а также овладеть навыками высказывания и принятия обратных связей.

Внутренний круг участвует в дискуссии на определенную тему, заранее выбрав один из коммуникативных стилей, например, из описанных В. Сатир [20]:

*Умиротворяющий.* Угождающий и соглашающийся человек, постоянно извиняющийся и старающийся любой ценой не вызвать волнения. Он чувствует свою бесполезность, выглядит беспомощным.

*Обвиняющий.* Противоположен умиротворяющему. Упрекает, провоцирует, считает других виновными, объясняет объективными причинами свои недостатки, действует высокомерно. Говорит громким, властным голосом.

*Человек-компьютер.* Спокойный, холодный, собранный, ультраассудительный, избегает выражать свои чувства, переживания. Говорит абстрактно, монотонно. Выглядит негибким, зажатым.

*Уводящий в сторону.* Высказывает неуместные суждения, приводит всех в недоумение, интонации могут не соответствовать словам, кажется неуклюжим. Через 10–15 минут внешний круг комментирует свое восприятие дискуссии. Затем участвовавшие делятся своими впечатлениями. После этого участники меняются ролями.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ТРОЙКА»**

---

Группе предлагается изобразить, например, тройку. Каждый участник выбирает какой-либо элемент: кто-то будет лошадьми, кто-то кучером, колесом, каретой, пассажирами, колокольчиком и т. д. Все участники встают соответственно своей роли, и, таким образом получается тройка, причем тройка должна проехать круг и постараться не развалиться по пути. После выполнения упражнения участники делятся своими ощущениями, как себя чувствовали выбранным элементом. Например, «Я – колесо...». Общие впечатления о тройке, о поведении отдельных участников о функциональных способностях средства передвижения. Затем упражнение можно повторить, участники могут попробовать себя в другой роли. После выполнения упражнения они могут поделиться впечатлениями, сравнить в какой роли им было комфортнее, поразмышлять почему.

## **РАЗЫГРЫВАНИЕ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ В ОБЩЕНИИ**

Бывает, что группа выходит на какую-либо ситуацию из жизни, которая является типичной или трудной для всех членов группы или для какого-то участника, ситуация, в которой он не нашел, по его мнению, оптимального решения. Например: отказать другу в помощи; ответить на несправедливое обвинение и т. п.

Участник, предложивший ситуацию, рассказывает подробно о ней, уточняет детали. Он становится протагонистом и выбирает вспомогательное лицо. Ситуация проигрывается, возможно, несколько раз, с каждой попыткой меняется подход или способ поведения. Возможно проигрывание другими вспомогательными лицами роли протагониста, возможны обмен ролями, техника зеркала. Таким образом, показываются пути возможных решений, альтернативные методы взаимодействия.

Возможна заключительная сцена как часть процесса завершения – сцена, прививающая новые навыки.

В стадии завершения хорошо провести короткую дискуссию, обеспечить выражение чувств, обмен впечатлениями. Ведущий помогает протагонисту понять, что его трудности не так уж необычны, что многие люди сталкиваются

с подобными проблемами, подчеркнуть положительные аспекты ситуаций, сильные стороны протагониста.

Для формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, после проработки трудных и сложных коммуникативных ситуаций, в завершающей части используются специальные упражнения и игры, которые позволяют актуализировать участникам свои сильные стороны.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДИАЛЕКТИКА»

---

Выбирается какая-либо социальная роль, например, педагог, ребенок и др. Каждый участник по кругу высказывается. Первый начинает со слов: «Педагогом быть хорошо, потому что...», второй – «Педагогом быть плохо, потому что...» и т. д., чередуя хорошо–плохо по кругу. После упражнения группа обменивается впечатлениями, было ли что-то, что позволило взглянуть по-другому на заданную роль, было ли что-то для кого-то неожиданным, было ли кому-то трудно найти хорошее–плохое. Обычно тем, у кого отрицательный прошлый опыт, трудно найти положительное.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВЕЛИКИЙ МАСТЕР»

---

Каждый по кругу начинает со слов: « Я великий мастер...», например, пеших прогулок, приготовления кофе, заплетания косичек и т. п. причем, остальных участников надо убедить в этом. Ведущий спрашивает у группы: «А кто-нибудь есть в группе, кто делает это лучше? И т. п.» Вся группа должна согласиться, что человек в этом деле действительно великий мастер. У каждого человека есть что-то, что он делает лучше, в чем он чувствует себя мастером, и это его ресурс. Упражнение актуализирует сильные стороны.

---

## БЛОК СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

---

Цель данного блока – способствовать успешному взаимодействию воспитанников в различных социальных ситуациях, достижению ими поставленных целей и выстраиванию конструктивных отношений в обществе.

Задачи, решаемые в данном блоке:

- социальная самоидентификация;
- знакомство с различными социальными институтами и социальными ролями;
- обучение конкретным социальным навыкам.

Образно и более ясно для детей эти задачи можно представить следующим образом:

- то, что есть во мне – с помощью чего я могу общаться с социумом;
- то что есть вокруг меня – то, с чем я общаюсь (буду общаться), т.е. сам социум;
- и те нити, которые связывают меня с социумом – некоторые элементарные социальные умения и навыки.

В соответствии с поставленными задачами, в данном блоке мы выделяем три этапа.

### 1. СОЦИАЛЬНАЯ САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ

Слово «социум» имеет латинский корень, русское слово – «общество» (общее, община). Человек живет не один, а совместно с другими людьми, чтобы выжил его род. Особенно совместная жизнь, труд важны в суровых условиях, например, у нас, на севере. Здесь всегда было общее земледелие, так как часты неурожай. Человеку трудно жить одному, даже Робинзон пользовался изделиями других людей – ружьем, ножом и был рад встрече с Пятницей.

Под социальной самоидентификацией понимается определение координат своего «Я» в обществе, то есть осознание тех ролей, которые являются наиболее стабильными для личности и заданными заранее. Что я могу назвать своим? Во-первых, это имя, половая принадлежность, внешность. Это не очень

зависит от нас: внешность дана нам от природы, имя дали родители, к ним мы привыкли с детства. Взрослея, мы начинаем осознавать их, мы уже можем выработать к ним свое отношение, и это дает возможность подумать, хотим мы в них что-то изменить или нет. Какими мы хотим, чтобы нас видели другие? Это осознание и является процессом социальной самоидентификации.

### РИСУНОК «Я И МОЙ МИР ВОКРУГ МЕНЯ»

Целью является изображение и осознание ребенком значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

*Инструкция.*

«Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя».

*Обсуждение.*

Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что – наименее? Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К чему из окружения ты обращен на рисунке? Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя? Что это для тебя значит?

**Возможная модификация упражнения.** Отметьте на своем рисунке знаком «плюс» положительные связи (с кем и с чем вам приятно взаимодействовать) и знаком «минус» – отрицательные связи (с кем или с чем неприятно взаимодействовать).

**Информация для ведущего.** Это упражнение лучше проводить после беседы о взаимоотношениях человека с окружающим миром. Разговор ведется о разных уровнях, разной дистанции выстраиваемых отношений с людьми. Есть «Я», вокруг меня находится самое ближайшее мое окружение. Это моя семья, близкие друзья, то есть микросоциум. Следующая сфера взаимодействия – это родственники, друзья, приятели, соседи, коллеги, одноклассники, учителя, те люди, взаимодействие с которыми для меня достаточно значимо. Следующий уровень – это те люди, которые не оказывают особого влияния на мою судьбу, обычно мы не знаем их лично. Это продавец в магазине, кондуктор в транспорте, врач, учащиеся школы... Самый дальний уровень – это те люди, о существовании которых мы редко задумываемся, например одинокий старый ры-



бак с берегов Австралии... Можно представить это в виде наглядной схемы, состоящей из 4 концентрических окружностей, в центре – «Я», а вокруг – социальные сферы.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕДСТАВЬ СВОЙ ПАСПОРТ»**

---

Перед проведением упражнения с детьми проводится беседа о документах, о паспорте. В беседе поднимаются следующие вопросы. Зачем существуют паспорта? Что в нем записано? Почему паспорт надо бережно хранить? Такое обсуждение особенно важно проводить с воспитанниками, так как зачастую, получив паспорт, они его тут же теряют.

Упражнение заключается в том, что дети рисуют свой «паспорт» и заполняют его. Для этого они сами выбирают формат бумаги. Дети могут скрепить бумагу степлером и сделать книжечку, оформить в виде альбома с бантиком или свернуть бумагу в виде свитка и т. д. Сведения, которые вносятся в паспорт, могут быть различны. Это, как обычно, ФИО, год и место рождения, «фотография», а остальные сведения заполняются по собственному желанию каждого. Это может быть адрес или рисунок своего дома, состав своей семьи, место работы, домашние животные, увлечения и т. п. Затем дети показывают друг другу свои паспорта, делятся впечатлениями.

---

**УПРАЖНЕНИЕ-ИГРА «ЛОТЕРЕЯ»**

---

Эта игра позволяет детям задуматься о том, какой они представляют свою будущую самостоятельную жизнь в обществе, прояснить свои мечты.

Для этой игры необходимо заготовить карточки, игральные кубики и игровое поле. Конкретное исполнение игры зависит от вашей фантазии. На каждой карточке стоит порядковый номер и словесно описан, соответствующий ему, объект серии. На игровом поле под номерами изображены объекты серии. Всего существует несколько серий – жилье, учеба, друзья, супруг(а), работа, семья, увлечения. Например, в серию «жилье» могут входить следующие объекты: чердак,

комната в коммуналке, вигвам, 5-комнатная квартира в центре города, сельский домик, вилла на Канарах, диван в офисе, однокомнатная «хрущевка», шалаш, 3-комнатная квартира в сталинском доме и т. п. Разыгрывается: у кого какая будет жилплощадь. Участники делятся впечатлениями о полученном жилье, при желании они могут поменяться друг с другом карточками. Затем они рассказывают, как собираются обустроить свое жилье. Если кому-то не повезло, то как к этому относиться? Как улучшить свою ситуацию? Если кому-то попались идеальные условия, что ты будешь делать дальше?

При обсуждении акцентируется внимание на том, что мы выбираем в жизни, что от нас зависит, что мы можем изменить. Кто-то сможет из чердака сделать «конфетку».

## РОЛИ И СОЦИАЛЬНЫЕ ИНСТИТУТЫ

Роли и социальные институты – тот социум, который окружает мое пространство. Наша задача на этом этапе блока – познакомить детей с различными ролями, подвести детей к пониманию того, что мы играем определенные роли, приспособляем себя к обществу. Мы решаем, какое лицо покажем миру, как бы нам хотелось, чтобы нас видели. Каждый из нас принимает на себя множество ролей. Роль – проводник в социум, который позволяет более естественно входить в среду, обеспечивает успешную активность и взаимодействие. Общество связывает с ролью некоторые ожидания. У человека есть представления о том, что общество ждет от него в этой роли и что он ждет от общества и от других. Если ожидания от роли у участников взаимодействия не совпадают, то это приводит к конфликтам. Понимание социальных ожиданий и овладение ролями повышает социальную успешность. То, какие роли мы выбираем, зависит от наших целей в жизни.

Предлагаются следующие темы для дальнейших бесед с детьми.

– Роли – актерская, социальная, групповая. Так как воспитанники часто используют не только социальные, но и межличностные и театральные роли, важно подчеркнуть их различие и уделять внимание социальным ролям.

– Парность ролей. Предсказуемость поведения ролевого партнера.

– Роли желательные, приемлемые и отвергаемые, неприемлемые.

– Спектр одной и той же роли. Например, спектр роли учителя – учитель географии, истории, литературы; начальной школы, старшей школы; городской, сельский и т. д.

Роль узнаваема, когда мы говорим о роли, мы говорим об узнаваемом, о чем-то общем. Роль предполагает актуализацию в человеке определенных качеств. В то же время мы привносим в ее исполнение что-то личное, остаемся сами собой. Можно представить роль в виде каркаса, стандартной рамки, в которые мы должны вписаться, и в то же время мы заполняем ее чем-то своим. Рассказывая о том, что роль предполагает определенные границы, рамки, в которые необходимо «вписаться», можно использовать для иллюстрации наглядный материал, например бумагу различных форм и размеров – эллипс, узкая полоска бумаги, звезда, обыграть эту форму: как я заполняю это пространство? Как я это делаю? Насколько я учитываю ту форму, в которой сейчас действую? С какой ролью я связываю эту форму? Насколько комфортно я чувствую себя в этой роли?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «РОЛИ»

---

##### *Инструкция.*

Упражнение выполняется в круге. Участникам предлагается по кругу называть роли, в которых они бывают. «Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом мы остаемся собой. Наподобие того, как у нас остается то же тело, когда мы переодеваем одежду. Нарисуйте или просто перечислите множество ролей, в которых вы когда-либо в жизни бывали. Желательно нарисовать, так как роль связана с образом... Нарисовали? Сейчас по кругу мы будем называть по одной роли и показывать ее. Если у кого-то закончились роли, то он просто пропустит ход».

##### *Обсуждение.*

Кому сколько ролей удалось представить (нарисовать)? Какие из этих ролей – социальные роли? Какие роли назывались чаще других, а какие показались необычными? Какие роли вам нравятся, часто принимаются вами, а какие роли совсем не хочется играть?

При обсуждении можно поставить вопросы: «А где ты – настоящий?» Это запутывает, но и дает возможность задуматься и разобраться. Акцентируется внимание на том, что мы всегда больше, чем наши роли.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПАРНЫЕ РОЛИ»**

---

- Инструкция.* Участники становятся в круг.  
«Мы с вами говорили о парности ролей. Сейчас давайте поиграем в такую игру: бросая друг другу мяч, будем называть какую-то роль. Тот, кто получает мяч, сначала называет парную ей роль, а затем какую-то свою роль и бросает мяч другому человеку и т. д.»  
После этого упражнения можно провести разыгрывание сенок без слов. Двое участников (добровольцы) выходят из комнаты и задумывают какие-либо парные роли, например клоун-зритель, продавец-покупатель и т. п. Затем они возвращаются и показывают сценку без слов. Остальные участники должны догадаться, какие роли были задуманы.
- Обсуждение:* Удалось ли отгадать какие роли были изображены? Что помогло (помешало) узнать роли?  
Затем сценки разыгрывают другие участники.

**Модификация упражнения.** Участники делятся на две подгруппы – исполнители ролей и наблюдатели. Исполнителей должно быть четное количество. Они выходят за дверь и определяются с ролями, причем роли должны быть парными. По одному они заходят в комнату и говорят какую-либо ключевую фразу роли. Наблюдатели должны отгадать, что это за роль, и после того, как исполнят свои роли все играющие, попытаться соединить пары (продавца с покупателем, врача с больным и т. д.). После соединения каждая пара может проиграть целую сценку.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ОТГАДАЙ ПРОФЕССИЮ»**

---

Один из участников – водящий в центре круга средстами пантомимы изображает человека какой-либо профессии. Например, клоуна, учителя, маляра, рыбака... Отгадавший профессию становится водящим.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «РОЛЬ – АТРИБУТ»**

---

Социальные роли могут усиливаться определенными вещами – атрибутами и имиджем. Атрибут – то, что сопутствует роли: внешние предметы, вещи (напри-

мер, у ученика – портфель, форма). Имидж – это ожидаемый внешний облик и особенности поведения данной роли (например, учительница – в белой блузке и строгом костюме, серьезная).

Упражнение выполняется по кругу. Один участник называет роль, а следующие за ним трое участников – ее атрибуты, последующий участник опять называет роль и т. д. Проводится несколько кругов, чтобы каждый участник мог назвать хотя бы по одной роли. Например: повар – кастрюля, поварешка, белый фартук; миллионер – форма, дубинка, свисток; пассажир – билет, поклажда; мама – сумка, конфеты и т. п.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «МАСКИ»

---

#### *Инструкция.*

«Эмблема театра – маска. В Древней Греции в театре актеры использовали маски. А в Японии на представление маски приносили зрители. Если им хотелось заплакать, они подносили к лицу «трагическую» маску, а если смеяться – «комическую». Мы, исполняя роли, тоже надеваем маски. Маска учителя, ученика, врача. Веселая маска, маска неудачника. Возьмите эти маски (заранее вы в большом количестве заготавливаете листы бумаги в виде масок, с прорезями для глаз), они белые и ничего еще не выражают. Нарисуйте на них те лица, какими вы бываете или какими хотели бы быть. Вы можете нарисовать столько масок, сколько захотите. Постарайтесь каждой маске дать какое-нибудь название».

После рисования каждый представляет свои маски. Можно походить по комнате и разговаривать с другими, называя свою маску и говоря сообразно этой маске. Можно пригласить в середину круга двух человек и послушать диалог их масок, потом свои маски представят другие. После представления масок в круге проводится обсуждение.

#### *Обсуждение:*

Сколько масок ты нарисовал? Кому не удалось нарисовать маску? В какой маске тебе больше всего понравилось ходить, что ты при этом чувствовал? Какие маски тебе показались необычными?

После обсуждения можно продолжить беседу о масках. С помощью маски мы общаемся с миром, а с другой стороны, можем за ней спрятаться. Например, грустный человек может надеть маску веселого, если он не хочет ни с кем делиться своими переживаниями. Маска защищает наш внутренний мир, как кожа защищает наше тело. Она – посредник между нами и обществом. Маска позволяет сохранять дистанцию с другими людьми. Если у нас нет «кожи», то мы слишком открыты, беззащитны. Если у нас очень жесткая маска, то она может стать темницей. Вспомните персонаж романа А. Дюма Железную маску – ему, растущему, его маска уже не могла соответствовать. Когда мы сливаемся с маской, мы ведем себя всегда одинаково. Важно менять маски, менять роли. Если, например, мы слишком срастаемся с ролью ученика, то, закончив школу, нам трудно расстаться с этой ролью, с поведением школьника, перейти в новую общественную роль.

Можно обсудить песню Г. Гладкова на стихи Ю. Кима «Шествие с огнями» из т/ф «Дом, который построил Свифт», в которой есть слова: «Вот опять линяет краска и опять спадает маска, а за ней еще одна, а за ней еще одна...»

---

#### УПРАЖНЕНИЕ С ГРИМОМ «ЛИЦЕДЕЙСТВО»

---

Детям очень нравится использовать грим, они увлеченно раскрашивают себе лица и потом с удовольствием смывают грим, размазывая его.

#### *Инструкция.*

«Используя грим, мы сейчас будем создавать свое необычное лицо. Это будет маска для какой-либо роли. Например, шаманы, чтобы усилить магическое значение своего действия, разрисовывали себя. И в наше время многие племена перед битвой или перед охотой разрисовывают себя, чтобы усилить свое внутреннее состояние готовности действовать. Индейцы украшали себя перьями, больше всего их было у вождей. Можно нарисовать себе совершенно любое лицо – злого пирата или грустного клоуна, веселую Пеппи или Кота

Базилио. Прежде чем приступить к работе, подумайте, какое необычное лицо вам сейчас хочется изобразить, постарайтесь сохранить это в тайне. А теперь приступайте к работе... Походите разрисованные по комнате, не говоря между собой... попробуйте определить, кто есть кто. Не раскрывайтесь сами, пусть вас попробуют узнать».

Затем дети представляют свои роли.

*Обсуждение.*

Что было необычным для тебя в твоей новой роли? Что ты чувствовал, когда изображал ...? Чье лицо тебе не показалось необычным?

**Информация для ведущего.** Перед проведением следующего упражнения с детьми проводится беседа о социальных институтах. Это общественно признанные меры взаимоотношения человека, гражданина и общества, государства. Социальные учреждения: поликлиника, банк, милиция, гостиница, музей, театр, школа, тюрьма и т. п. – являются проявлениями этой общественно признанной меры отношения общества или государства к здоровью человека, его образованию или наказанию его за правонарушения. Все социальные институты опираются как на негласное общественное признание, так и на строго формальный закон. Так, каждому гражданину законом положено обязательное среднее образование, но если он способен, он может получить высшее образование. Жить в обществе и быть свободным от общества невозможно, и каждый человек, выполняя социальные функции, находится во взаимодействии с социальными институтами. Вступая в социальный контакт, участник должен выполнять свою социальную роль, не выходить за ее пределы и не забывать о своих целях. Если вы пришли в поликлинику, то вы ожидаете получить лечение и получаете его, но и ничего кроме этого. Приходя к врачу, не жалуйтесь на жилищные условия и не ищите буфет.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОРГАНИЗАЦИЯ»

---

Упражнение проводится по типу ролевой игры. Играют два участника, первый участник – посетитель организации, он имеет определенную цель, второй – служащий той организации, в которую направляется первый участник. Посетитель определяется с тем, кто он, сколько ему лет, в какую организацию он идет, какая у него цель. Служащий, придерживается соответствующей роли, используя имидж роли, ее атрибуты. Остальные участники груп-

пы наблюдают, соответствует ли поведение посетителя и служащего ожиданиям и представлениям о данных ролях. Они отмечают особенности внешности, позы, мимики, речи (громкость, тембр, выражения), содержание диалога. В данном упражнении важно акцентировать внимание на целеполагании, целенаправленных усилиях для успешного решения вопроса.

После выполнения нескольких сценок, второму участнику дается скрытое задание – уходить от роли служащего (врача, милиционера). Так, например, врач не выслушивает жалобы больного, а предлагает сыграть в шахматы. Наблюдатели отмечают – насколько посетитель удерживается в рамках заданной роли, преследует ли свои цели, что ему помогает, а что мешает разобратся в ситуации, особенности его поведения.

*Обсуждение:*

Поведение каких участников показалось вам не соответствующим ожиданиям от роли? Что чувствовали посетители, когда служащие не соответствовали своей роли? Удалось ли посетителям достичь своих целей? Если бы в жизни было как в сценке – перепутанные роли, что было бы, как бы себя чувствовали?

В последующих сценках можно сосредоточиться на конфликтах, когда у участников есть противоположные цели. При обсуждении важно иметь в виду, что конфликт может быть конструктивным, это возможность активизации и перестройки. Не обязательно уходить от конфликта или сразу же грубить. Это развивающая ситуация, развивающая дивергентность нашего мышления и поведения в сложных ситуациях.

## **ОБУЧЕНИЕ КОНКРЕТНЫМ СОЦИАЛЬНЫМ НАВЫКАМ**

*(Конкретные шаги для налаживания связей  
с социальным пространством)*

Социальные навыки являются связующим звеном между личностью и социумом. Когда навык не усвоен, ребенок вступает в каждую ситуацию социального взаимодействия как в новую, что каждый раз требует от него значи-



тельных энергетических затрат. Овладение навыками поможет сгладить различие между детьми, воспитывающимися в сиротских учреждениях, и детьми, получившими навыки социализации в семье.

Как начать беседу, как задать вопрос, как попросить, как отстаивать свое мнение, как принимать критику, как преодолеть обвинение, как справиться со своим и чужим гневом, как убеждать других, преодолевать давление и приходиться к компромиссу, как сказать «нет», как выразить благодарность, – именно эти навыки мы посчитали актуальными для проработки, учитывая особенности воспитанников сиротских учреждений.

Критерием эффективного взаимодействия является достижение цели при сохранении или улучшении отношений. Если цель не достигнута или если цель достигнута, но отношения участников общения ухудшились, взаимодействие не считается эффективным.

Этот этап блока проводится на основе метода Структурированного обучения (А. П. Гольдштейн и Р. П. Спрафкин, [3]).

Структурированное обучение – это отработка навыков социального взаимодействия. Для того чтобы создать мотивацию к отработке навыков, надо обратиться к личному опыту, можно узнать, бывали ли в жизни участников трудные ситуации подобного плана (в соответствии с изучаемым навыком), таким образом, отработка навыков начинается с демонстрации подросткам ценности использования этих навыков в жизни.

В Структурном обучении выделяется четыре компонента: моделирование, ролевая игра, обратная связь и перенос навыка.

Моделирование – это своего рода зарисовка жизненной ситуации, выполняемая ведущим и одним из участников. Его целью является показ участникам группы изучаемого навыка. Каждый навык составляют специфические поведенческие шаги. При показе все шаги, составляющие навык, должны быть смоделированы в правильной последовательности. Все второстепенные детали должны быть минимизированы. Моделирующие показы должны изображать только один навык за раз. При моделировании ведущему следует изображать такого же человека, как участники группы, то есть воспитанника, похожего по возрасту и вербальным способностям. Для демонстрации навыка используется не менее двух примеров.

Для того чтобы участники внимательно следили за представлением навыка, предварительно нескольким участникам раздаются карточки, на которых написаны поведенческие шаги. Каждая карточка содержит один шаг изучаемого навыка. Ведущий уделяет особое внимание помощи участникам в отслеживании поведенческих шагов. Некоторые шаги вызывают у участников недоумение, так как они представляют собой «мысли вслух». Ведущий сообщает, что

актеры иногда «думают вслух», что обычно они бы «думали про себя» и что этот процесс сделан для того, чтобы облегчить обучение.

Ролевая игра служит поведенческой репетицией. Для проигрывания лучше использовать гипотетическую будущую ситуацию, чем проигрывать события прошлого. Тем не менее обсуждение прошлых событий, требующих использования изучаемого навыка, может быть использовано в качестве стимулирования участников на придумывание примеров, подобных ситуаций, которые могут случиться в будущем. Когда кто-то из участников описал ситуацию из своей жизни, в которой использование навыка сможет быть полезным, он становится главным актером и выбирает участника на вторую роль. Далее уточняется вся ситуация: обстановка, настроение участников, что предшествовало данной сцене и т. д. Это повышает реализм сцены. Важно, чтобы главный актер старался выполнить поведенческие шаги данного навыка. Это главное назначение ролевой игры в Структурном обучении. Перед исполнением сцены главному актеру напоминаются шаги навыка. Карточки с написанными шагами раздаются другим членам группы. Каждый из них громко зачитывает шаги, начиная с первого. Они становятся наблюдателями, каждый получивший карточку наблюдает за качеством выполнения шага, записанного на его карточке.

После каждой игры проводится обсуждение. Главный актер получает обратную связь от второго актера, наблюдателей и ведущего. Ведущему важно следить за тем, чтобы поддерживался поведенческий фокус обсуждения. Комментарии самого ведущего должны указывать на присутствие или отсутствие специфического конкретного поведения и не принимать формы оценочного комментария. Так же комментарий ведущего должен носить позитивный характер. Возможна критика отдельных недостатков. Целиком «плохое» исполнение может быть рассмотрено как «хорошая попытка». Если комментарий негативный, обязательно должны быть конструктивные предложения о том, как может быть улучшен навык. После обсуждения можно переиграть ролевую игру, первый и второй участники могут поменяться ролями или сцену могут разыграть другие участники.

Для переноса навыка в реальную жизнь можно использовать домашние задания. Участники берутся попробовать данное поведение в своей реальной жизни. Они записывают, где, когда, с кем они попробуют использовать изученный навык. Последующие занятия начинаются с обсуждения домашней работы. Надо отметить, что в случае с воспитанниками, подобные задания использовать сложно, так как обычно они негативно относятся к выполнению домашних заданий и для переноса навыка в реальные жизненные ситуации лучше выделять специальные занятия.

## НАВЫК «ЗАДАВАНИЕ ВОПРОСА»

Для того чтобы создать мотивацию к проблеме, надо обратить содержание темы к личному опыту. Для этого сначала можно спросить: «Бывали ли у вас в жизни ситуации, в которых вы хотели что-то узнать от других людей, но это не получилось, были ли у вас в жизни случаи, когда трудно было задать вопрос, выяснить какую-то информацию?»

Если участники затрудняются в нахождении таких случаев, стоит помочь наводящими вопросами: «Бывало ли так, что у вас возникали какие-то затруднения в школе, в транспорте, в магазине, в общении со сверстниками, со взрослыми, на уроке из-за того, что вы стеснялись или не знали, как вам прояснить что-то, получить ту или иную информацию?»

Если дети все равно затрудняются, можно предложить им конкретные ситуации из их жизни, в которых, мы знаем из опыта, они часто испытывают затруднения такого рода.

«Бывало ли так, что вам трудно спросить в магазине, кто последний в очереди; затруднялись на уроке поднять руку, чтобы задать вопрос, когда что-то непонятно, и оставались с непроясненным вопросом; бывало ли так, что вы не сделали домашнее задание только из-за того, что вы не смогли уточнить, что задано».

Можно рассказать о своей трудной ситуации, из своего опыта.

Воспитанники на наших занятиях обращались к следующим ситуациям: отпрашивался с урока и не разрешили уйти; проехал нужную остановку, потому что не спросил, где надо выйти; были деньги на джинсы и не смогла купить их; дежурил второй день подряд и не догадался спросить, почему должен это делать и т. д. Можно обсудить с детьми, почему бывает трудно задать вопрос, что мешает это сделать. Возможно, это страх, что тебя не поймут, возможно, не чувствуешь себя на равных с человеком, у которого хотел бы спросить. Какие могут быть последствия, если не задал вопроса? Возможно, чего-то лишаешься.

Далее выбирается жизненная ситуация, в которой использование навыка «задавание вопроса» сможет быть полезным в будущем. Затем ведущий дает информацию о шагах, моделирует поведение и группа переходит к отработке навыка.

### **Задавание вопроса, шаги:**

1. Решите, о чем вы хотели бы больше знать.
2. Решите, кого вы спросите.
3. Подумайте о разных способах, чтобы задать ваш вопрос, и выберите один способ.
4. Правильно выберите место и время, чтобы задать ваш вопрос.
5. Задайте ваш вопрос.

**Примечания для ведущего.** Для 1-го шага – спросите о чем-нибудь, что вы не понимаете, что вы не слышали, или о том, что вас смущает.

Для 2-го – подумайте, кто имеет самую лучшую информацию по теме, обсудите это, спрашивая у нескольких людей.

Для 3-го – подумайте о формулировке, поднимите руку, спросите спокойно.

На 1-м шаге важно помочь ребенку осознать свою потребность и понять, о чем ему нужно спросить, чтобы прояснить ситуацию. Например, ребенку надо выяснить, входит ли он в основной состав артистов, которые едут на выступление завтра вечером. При этом ребенок не хочет туда ехать. Первым шагом является осознать, что он не хочет туда ехать, и решить, что ему нужно спросить, чтобы прояснить ситуацию, а именно: входит ли он в основной состав артистов и можно ли ему не ехать выступать. На 2-м шаге он решает, кто может дать ему точную информацию. Вероятно, это руководитель ансамбля. На 3-м шаге он формулирует вопрос. На 4-м шаге он выбирает место и время, чтобы задать свой вопрос. Вопрос должен быть услышан, и поэтому лучше, если он прозвучит не «на ходу», а когда руководитель сможет ему уделить внимание. Последним шагом вопрос задается.

## **НАВЫК «НАЧАЛО БЕСЕДЫ»**

Работу с этим навыком можно начать со слов: «Думаю, что каждый из вас должен использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Начало беседы хорошим способом может помочь вам». Вот некоторые ситуации, которые назывались воспитанниками: договориться о том, чтобы помыть машину за определенную плату; отпроситься у воспитателя на весь выходной день; познакомиться с новыми людьми; договориться с учителем и пропустить урок.

### **Шаги навыка «Начало беседы»:**

1. Поздоровайтесь с другим человеком.
2. Поболтайте о чем-нибудь.
3. Решите, слушает ли вас другой человек.
4. Перейдите к главной теме.

**Примечания для ведущего.** Для 1-го шага – скажите «здравствуйте», выберите правильное место и время.

Для 3-го шага – проверьте, слушает ли другой человек: посмотрите на него, кивает ли он головой, говорит ли он «м-м, да-да».

### **Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций**

Главный участник (актер) начинает беседу с учителем.  
Главный актер обсуждает свое решение с воспитателем.  
Главный актер предлагает планы на выходной день другу.

Для воспитанников наиболее трудным является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая поговорить о чем-то для того, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их.

## **НАВЫК «ПРИНЯТИЕ КРИТИКИ»**

Человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить.

### **Шаги:**

1. Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.
2. Попроси разъяснения. Скажи, с чем ты согласен и с чем не согласен и почему.
3. Отметь реакцию партнера.

**Примечания для ведущего.** Для 2-го шага – скажите: «Что вы имеете в виду?» При этом можно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.

Для 3-го шага – предполагается, что вы получили разъяснения. Скажите: «Я согласен с тем, что вы говорили то-то, и не согласен с тем, что вы говорили то-то». При этом чувствовать себя надо свободно.

Рассматривая с детьми первый шаг, как оставаться спокойным, можно провести маленькое упражнение. «Давайте надуемся, как автомобильные шины... надуваемся... надуваемся... до конца, чтоб появилось желание сдуться». Так чувствует себя человек, когда его критикуют: чувствует, как надувается, или чувствует, как проваливается сквозь землю, часто готовится сам атаковать. Можно привести образное сравнение. Канонир наводит на вас пушку и стреляет. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашей ответной реакции. Ядро пролетит мимо, если вы в ответ на критику зададите простой вопрос: «Что вы имеете в виду?»

Второй шаг дается нам нелегко. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. И важно признать факт своего несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не

нравиться кому-то, и я принимаю это, и тогда мне удается принять критику. Я с чем-то из сказанного соглашаюсь, а с чем-то – нет».

### **Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций**

1. Главного актера ругает учитель за грязь в тетради.
2. Главного актера друг называет жадным.

## **НАВЫК «КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»»**

В предыдущих частях программы мы уже уделяли внимание способности сказать «нет». В личностном блоке мы рассматривали ее в рамках личностных характеристик, в коммуникативном – в качестве одного из необходимых умений при общении с другими людьми. В данном, социальном блоке мы стараемся отработать этот навык пошагово для того, чтобы ребенок мог им пользоваться в своей жизни. Для воспитанников овладение этим навыком имеет большое значение, так как им сложно бывает отказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться.

Сказать «да» – может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими.

### **Шаги:**

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно.
3. Остаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

**Примечания для ведущего.** Для 2-го шага – если что-то неясно, спросите: «Что вы имеете в виду?»

Для 5-го шага – если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа.

Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, и у меня сейчас нет времени на это дело».

Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Однако эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

Труднее всего отказывать близким людям, которые о нас заботятся. В случае подростков эти люди не только заботятся, но и отвечают за их жизнь и здоровье, а также предъявляют требования к детям, которые надо выполнять.

### Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций

1. Друг просит главного актера подежурить за него.
2. Воспитатель просит главного актера сходить с ним в магазин.

Далее мы приводим основное содержание навыков (шаги, комментарии для ведущего, предлагаемое содержание для моделирования ситуаций), которые были отмечены выше как наиболее значимые для воспитанников.

## НАВЫК «ПРОСЬБА О ПОМОЩИ»

Шаги	Примечания для ведущего
1. Решите, в чем заключается проблема	Определите, кто и что способствует этому; каково их действие на вас
2. Решите, хотите ли вы помощи	Подумайте, можете ли вы решить проблему один
3. Подумайте об определенных людях, которые могут помочь вам, и выберите одного	Оцените всех возможных помощников и выберите лучшего.
4. Расскажите человеку о проблеме и попросите его помочь вам	

### Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций

1. Главный актер просит учителя помочь в решении трудной домашней задачи.
2. Главный актер просит воспитателя помочь в личной проблеме.
3. Главный актер просит у друга его игру на вечер.

## НАВЫК «ВЕДЕНИЕ ПЕРЕГОВОРОВ»

Шаги	Примечания для ведущего
1. Решите, имете ли вы и другой человек различия во мнениях.	Имете ли вы время для обсуждения.
2. Скажите другому человеку, что вы думаете о проблеме.	Изложите вашу собственную позицию и ваше принятие позиции другого.

3. Спросите другого человека, что он думает о проблеме	
4. Послушайте внимательно его ответ	
5. Подумайте о том, почему другой человек может выбрать этот путь	
6. Предложите компромисс	Конечно, предлагаемый компромисс должен учитывать мнение и чувства обеих сторон

### Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций

1. Главный актер договаривается с воспитателем, какой фильм смотреть по телевизору.
2. Главный актер договаривается с человеком о вознаграждении за работу.

## НАВЫК «ОТСТАИВАНИЕ СВОЕГО МНЕНИЯ»

Шаги	Примечания для ведущего
1. Обратите внимание на то, что происходит с вами в вашем теле, чтобы помочь себе узнать, чем вы недовольны и что хотели бы изменить	Подсказками являются напряженные мускулы, боли в желудке и т. п.
2. Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным	Вы подавлены преимуществом, вас не замечают, с вами плохо обращаются, вас дразнят?
3. Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права, и выберите один	Попросите помощь, скажите о своем мнении, выслушайте ответное мнение. Выберите правильное время и место
4. Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом	

### Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций

1. Главный актер обращается к учителю после несправедливого наказания.
2. Главный актер говорит воспитателям о желании большей уединенности.
3. Главный актер говорит со сверстником после неизбрания в команду.



**НАВЫК «ПРЕОДОЛЕНИЕ ОБВИНЕНИЯ»**

Шаги	Примечания для ведущего
1. Подумайте о том, в чем вас обвиняет другой человек	Является ли это обвинение правильным или несправедливым? Было ли это сказано неконструктивным способом или конструктивным?
2. Подумайте о том, почему человек мог обвинить вас	Нарушили ли вы его права или испортили имущество. Распространяются ли слухи кем-то другим?
3. Подумайте о способах, как можно ответить на обвинение	Откажитесь от этого, объясните ваше поведение, исправьте понимание проблемы другим человеком. Защищайте себя, извинитесь, предложите возместить то, что случилось
4. Выберите наилучший способ и сделайте это	

**Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций**

1. Главный актер обвинен в том, что разбил стекло.
2. Друг обвиняет главного актера во лжи.

**НАВЫК «ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ»**

Шаги	Примечания для ведущего
1. Решите, что сделал или сказал другой человек, за что вы хотите его поблагодарить	Это может быть комплимент, помощь или подарок
2. Выберите правильное время и место, чтобы поблагодарить другого человека	
3. Поблагодарите другого человека по-дружески	Выразите благодарность словами, подарком или сделайте ответный подарок
4. Скажите другому человеку, почему вы благодарите его	

**Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций**

1. Главный актер благодарит учителя за помощь.
2. Главный актер благодарит воспитателя за варенье.
3. Главный актер благодарит друга за совет.

Для отработки нескольких навыков можно использовать заключительные игры и упражнения.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПРИХОД В ОРГАНИЗАЦИЮ С КАКОЙ-ЛИБО ЦЕЛЬЮ»

Задание для участника (добровольца) – прийти в организацию и добиться какой-либо заданной цели (получить справку, купить бумагу для ксерокса и т. п.). Рассмотрим, например, посещение поликлиники для того, чтобы вылечить зуб. Для игры расставляются столы, на них ставятся карточки, на которых написано: регистратура, аптечный киоск, гардероб, смотровой кабинет, врач, справочная и др. Участники группы становятся работниками поликлиники, посетителями. Они разбирают карточки с ролями: гардеробщик, девушка в справочном, девушка в регистратуре, врач, аптекарь, посетители, продавец мороженого, друг, торговый агент и т. п. Таким образом, роли могут быть полезными, бесполезными или вредными для достижения главным участником своей цели.

Есть определенные шаги, которые человек должен сделать, чтобы достичь цель. Например, придя в поликлинику, он не должен ломиться в первый же кабинет. Сначала ему надо сориентироваться. На стадии пассивной ориентации человек наблюдает за посетителями, осматривает стенды, надписи на кабинетах, окошках, вырабатывает план действий. Затем на стадии активной ориентации он начинает взаимодействовать с выбранными посетителями или персоналом. В нашем случае оптимальным является взаимодействие с сотрудником справочной службы. Здесь актуализируются навыки: задавание вопроса, просьба о помощи, возможны и другие.

В игре могут быть смоделированы ситуации, которые представляют неожиданные сложности, и участнику необходимо быстро сориентироваться в данных ситуациях. В нашем случае «неожиданными трудностями» могут быть: никого нет в справочном. Он идет дальше... ему говорят: «Мы не справочное». В регистратуре, если захочет взять карточку, говорят: «Мне сейчас некогда». Можно включить в игру двух провокаторов,

*Обсуждение:*

которые должны провоцировать на отказ от цели (лечение зуба). Представим себе: вдруг влетает друг, который отвлекает: «Пойдем поиграем, срочно...» Задача друга: когда почувствует, что все-таки главный актер ему отказывает, остается в поликлинике, – перестать отвлекать. Так же планируется и помощь. Например, кто-то из посетителей говорит: «А вы посмотрите в аптечном киоске, она пошла туда чай пить». После справочного главный актер идет к кабинету, народ не пускает без очереди. Выясняет, кто последний и т. п. Удалось ли добиться цели? Когда друг отказался от попыток отвлечь? Как реагировал на неожиданные сложности? Что помогло сориентироваться? Какие навыки применял?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «СЛОЖНЫЕ ЗАДАНИЯ»

---

Это упражнение заключается в том, что участнику даются реальные задания, которые надо выполнить. Например, позвонить 09, узнать какой-то № телефона. Узнать часы работы паспортного стола и т. д. Выполнению задания предшествует обсуждение – как это делать пошагово. Затем участник (доброволец) выполняет данное задание. При этом с ним присутствует пара наблюдателей, они обращают внимание на то, что получается и что нет.

*Обсуждение:*

Что было трудно, почему трудно (например, «я боюсь, что мне грубо ответят»).

**Информация для ведущего.** Это упражнение может проходить при содействии социального педагога и воспитателя. Совместно с ними составляется список конкретных заданий, которые предстоит выполнить воспитаннику в его жизни. Например, сфотографироваться на паспорт, отвезти документы и т. д. Эти задания можно использовать в упражнении.

В качестве подведения итога всего блока социальной активности может быть создана «Памятка на выходе». В памятке ребенок сам для себя, с помощью подготовленных опорных пунктов-вопросов составляет свой «путеводитель по социуму». Какие ситуации для тебя представляют наибольшие трудности? Что тебе поможет справиться с неловкой ситуацией? К кому ты сможешь обратиться за помощью? В чем ты сам можешь помочь другим? – подобные вопросы могут быть использованы в памятке.

---

## СЕМЕЙНЫЙ БЛОК

---

Семья – это болезненная тема для многих воспитанников сиротских учреждений, ведь у многих семьи не было, а у других был негативный опыт семейных отношений. Учитывая жизненную ситуацию детей и их воспитание в условиях сиротского учреждения, определенно можно сказать, что семья – очень важная тема, которая практически не затрагивается в ежедневной работе с детьми. Очень часто воспитательные разговоры о семьях детей заканчиваются обвинениями в адрес их семьи и родителей, подчеркиванием негативных качеств, предостережением пойти по «их дорожке».

Многие воспитанники слишком рано столкнулись с сексуальной активностью, не имея достаточных знаний. Это приводит к напряжению, страхам, сомнениям или к беспечности, непониманию особенной важности сексуальных отношений.

Данный блок работы нуждается в серьезной психологической подготовке ведущего, так как работа с семейной проблематикой должна быть аккуратной и при этом достаточно глубокой.

### **Задачи блока**

1. Осознание и принятие своего семейного опыта.
  2. Поло-ролевая идентификация, выстраивание отношений с противоположным полом, выбор будущего партнера.
  3. Семья, взаимоотношения в ней. Представление о своей будущей семье.
- В соответствии с поставленными задачами, выделяются 3 этапа.

## **ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СВОЕГО СЕМЕЙНОГО ОПЫТА**

*Цель.* Осознание и принятие своего жизненного опыта необходимы для последующего построения своей собственной жизни. Осознание ребенком своей сегодняшней ситуации невозможно без отражения чувств по отношению к покинувшим его родителям. Отсюда вытекают проблемы утраты, по-

тери, обиды, злости, поиска утраченной любви, чрезмерно подчеркнутой заботы о родителях, вины. Важно выразить все свои переживания, разобраться и принять свои крайне противоречивые, амбивалентные чувства по отношению к родителям. Работа с ними может идти в сторону изменения оценки, примирения, прощения, понимания, что изменить прошлое не в наших силах и нет смысла занимать обвиняющую позицию по отношению к родителям. Когда ситуация принята и человек перестает обвинять своих родителей, ненавидеть свое прошлое, то он принимает на себя ответственность за свою жизнь, появляются силы и возможность двигаться по жизни дальше.

Перед тем как проводить упражнения, ведущий беседует с участниками группы о прошлом. Дети представляют себя маленькими, вспоминают дом, где они жили, окружающих людей: детей и взрослых. Вы просите детей поделиться самыми ранними приятными воспоминаниями. Возможно, вы узнаете, кто из них жил в семье, а кто в детском доме. Кто-то ничего не знает о своих родителях, а к кому-то родители приходили. Кто-то, может быть, только слышал о них, например, знает, что отец в тюрьме. Возможно, кто-нибудь знает, что его родители умерли. Может быть, кто-то расскажет о других родственниках: бабушке, дедушке, братьях, сестрах, дяде, тете. А кто-нибудь поделится воспоминаниями о своей воспитательнице или детях из группы.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «СЧАСТЛИВОЕ СОБЫТИЕ»

---

Детям предлагается вспомнить какое-нибудь радостное событие, когда их окружали близкие им люди. Возможно, это родители, другие родственники, может быть, друзья или знакомые, воспитатели или что-то, что произошло на группе. Важно, чтобы каждый нашел что-то, что действительно ценит и может вспомнить с удовольствием.

*Некоторые истории очень трогательны, например, одна девочка рассказала, что, когда ей исполнилось четыре года, она напомнила маме вечером: «У меня сегодня день рождения». Мама ответила: «Да, поздравляю тебя, вот тебе два апельсина». У девочки никогда до этого не было двух фруктов одновременно. Она до сих пор вспоминает об этом как об одном из самых радостных событий своей жизни.*

## РИСУНОК «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ» [11]

*Инструкция.*

Воспользуйтесь медитативной техникой. «Закройте глаза и войдите в свое собственное пространство. Представьте, что вы спускаетесь по лестнице – лестнице жизни. Вот вам 10 лет, 9, 6, 4 года, вы видите перед собой дверь, открываете ее и оказываетесь в комнате. Как выглядит эта комната – большая или маленькая, пустая или заставленная вещами? Что вы видите в комнате, какие обои, мебель? Кто в ней находится рядом с вами? Посмотрите внимательно на каждого человека. Если бы вы нарисовали их на листе бумаги в виде изображения, напоминающего скорее какую-нибудь вещь, чем реальных людей, что бы это было? Если кто-нибудь напоминает вам бабочку, потому что везде порхает, изобразите ли вы его в виде бабочки? Или, может быть, какие-то лица напоминают вам круг, потому что они всегда окружают вас? Начинайте с того, кого вы представили первым. Если вы зашли в тупик, опять закройте глаза, вернитесь обратно в свое пространство и снова представьте всех людей. Вы можете использовать капли краски, абстрактные формы, предметы и животных, и все, что угодно, все, что придет вам на ум».

*Обычно в группе находятся дети, которые свободно начинают говорить про своих родителей или о том, как они попали в детский дом. Иногда дети делятся своей мечтой жить в семье. Если кого-то из группы забирают домой на выходные дни и в каникулы, то у остальных детей часто возрастает агрессия на него. Особенно тогда, когда это делает воспитатель этой группы. Так же, если какого-то ребенка выбрали на усыновление, и он ждет, когда новые родители оформят все документы и заберут его домой, другие дети завидуют ему. При этом они начинают высказывать явное предпочтение этим детям: «О! Американка, я с ней дружу» – или демонстрируют полное отвержение и агрессию: «Ты уже не наша, отойди». Часто это всплывает на занятии. Если кто-то завидует,*

*можно говорить о том, что мы все не совершенны и иногда завидуем кому-то. Ни у кого не бывает идеальных мамы и папы, всегда что-то не устраивает, но прошлого не изменить, нет смысла обвинять родителей. Мы можем опереться на то, что у нас было, и строить жизнь дальше. Каждому хотелось бы жить в своей семье, в благополучной семье, и у нас есть возможность создать в будущем свою семью, какую бы нам хотелось.*

#### РИСУНОК «ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО»

Рисунок генеалогического древа – один из способов актуализации своего семейного опыта.

Откуда я родом? Каковы мои корни? Где можно брать поддержку? «Мама умерла, папа в тюрьме», но, возможно, есть родственники: братья, сестры, а может быть, другой человек много значит для меня, он считает меня самым замечательным. Есть ли кто-то близкий? Был ли кто-то, для кого ты много значил, может быть, это была нянечка? Если никого не было, можно просто нарисовать корни, все равно они есть у тебя, ты просто не знаешь о них или не помнишь, потому что был слишком маленький. Ты ствол, а от тебя уже пойдут ветки и когда-нибудь, в будущем, твои потомки нарисуют тебя в качестве корней.

*При выполнении этого упражнения в одной из групп возникла дискуссия. Одна девочка сказала, что человек, если он реально не пережил несчастье, никогда не поймет другого человека, у которого это случилось. Если умерла мама, то другой не поймет, если у него это не случилось, он не будет чувствовать переживания другого. Другие говорили, что если человек пережил это, то может сказать: «Я пережил, и ничего страшного, и ты переживешь». Стало понятно, почему воспитанники держатся друг за друга, им кажется, что их могут понять только люди, пережившие подобное.*

*«Смерть – неотъемлемая часть жизни, придающая жизни смысл» (В. Сатир).*

---

**УПРАЖНЕНИЕ «СТАРЫЕ ФОТОГРАФИИ»**

---

У многих детей есть фотографии, которые были сделаны, когда они были младше. К сожалению, у них нет фотографий, где они были бы грудными детьми. На самых ранних фотографиях, которые есть у детей, им обычно уже около 4 лет. В большинстве случаев, это портретные изображения, но могут быть и снимки каких-то праздников или других событий. Перед занятием желательно собрать все имеющиеся фотографии. Часть из них хранится у самих детей, часть – в альбомах группы у воспитателя или в общешкольных альбомах, если они сфотографированы во время школьных мероприятий. Фотографии могут быть также и в личном деле воспитанников.

Все дети садятся в круг за столы, рассматривают свои фотографии и рассказывают о том, что они помнят. Возможно, они вспомнят, как они фотографировались, кто их наряжал и стоял рядом, что они чувствовали в тот момент. Возможно, вспомнят, как проходил праздник, с кем на фотографии они дружили. Может быть, они отметят, как изменилась их внешность, а может, вспомнят, с кем в этот период своей жизни они жили, кто был рядом с ними. Возможно, это подтолкнет их к более ранним воспоминаниям, которыми они поделятся.

*Детям очень нравится разглядывать свои фотографии, и они всегда сожалеют, что их так мало. Они любят фотографироваться, и если ведущий делает фотографии на занятиях, они обычно радуются, что не всегда бывает при видеозаписи. Некоторым детям видеозапись нравится, и они с удовольствием изображают сценки и позируют перед камерой, а другие очень стесняются, прячутся за спины товарищей. Были группы, которые совсем отказывались от съемок.*

---

**УПРАЖНЕНИЕ «МАЛЕНЬКАЯ КНИЖЕЧКА»**

---

Для этого занятия ведущий приносит маленькие блокнотики или маленькие листики бумаги, степлер, тес-



мочки и т. п., чтобы можно было сделать буклет. Ведущий говорит: «В этих книжечках мы будем делать на занятиях заметки, что-то записывать». Обычно дети неохотно пишут на занятиях. Они волнуются, что сделают много ошибок, что напишут неровно, что они очень медленно пишут. Ведущий обязательно должен сказать, что неважно, как они напишут, важно, что они знают, о чем они пишут, что они это делают для себя. Детям предлагается написать свои заметки на темы: «Если бы я была моей мамой» для девочек и «Если бы я был моим папой» для мальчиков. В зависимости от желания детей они могут поделиться своими размышлениями.

На последующих занятиях можно использовать другие темы, например «Получаю письмо от папы (от мамы.) Что в нем написано?»

## **ПОЛО-РОЛЕВАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ, ВЫСТРАИВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ, ВЫБОР БУДУЩЕГО ПАРТНЕРА**

На этом этапе блока нашей целью является помощь детям в осознании своей половой принадлежности, формировании адекватного образа мужчины и женщины, принятии себя как мужчины (женщины). Уделяется внимание переживаниям детей, связанным с отношениями между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами; осознанию образа будущего избранника, вопросам любви, выстраиванию взаимоотношений с партнером.

### **ПОЛО-РОЛЕВАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ**

*Информация для психолога. Наш пол и половые органы являются неотъемлемой частью нас самих, и нам следует открыто признать это, понять и принять. Чтобы избежать возникновения у человека проблем в области половой идентификации и в области секса, необходимо своевременное информирование и воспитание положительного отношения ко всем процессам, которые происходят в организме. Каждый ребенок взрослеет и чувствует изменения в своем теле. Он научается различать мужчин и женщин, то есть*

узнает, что такое пол в широком смысле слова. На эти представления влияют окружающие взрослые, и каждый по-своему воспринимает половые отличия другого. Единственные реальные различия между мужчинами и женщинами – это физиологические и половые признаки. Все остальные специфические половые черты связаны с культурой и в разных культурах проявляются по-разному.

Ни одна женщина не знает, каково чувствовать себя мужчиной и наоборот. Совершенно очевидно, что женщина не может представить себе, каково иметь пенис, или вообразить, что у нее растет борода. Мужчине, в свою очередь, недоступны женские ощущения при менструациях, беременности и родах. В то же время, каждый представитель одного пола содержит в себе признаки противоположного пола. В каждом мужчине есть женское начало, а в каждой женщине – мужское [20].

Беседы с детьми строятся в зависимости от глубины их интереса к проблеме полов. То есть предоставляется информация общего характера, а дальнейшее развитие направлений беседы уже зависит от вопросов и рассказов детей на эту тему. Если группа гомогенная по полу, то в беседах вопросы физиологии могут быть затронуты более детально.

Из чего же, из чего же сделаны наши девчонки?

Из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки?

Эту известную детскую песенку можно прослушать и обсудить с детьми перед следующим упражнением.

---

### КОЛЛАЖ «ЧТО ТАКОЕ МАЛЬЧИК? ЧТО ТАКОЕ ДЕВОЧКА?»

---

Если в группе находятся представители обоих полов, то можно разделить на две подгруппы. Девочки создают коллаж на тему «Что такое девочка», а мальчики – на тему «Что такое мальчик». Детям предоставляется два больших листа картона и разная бумага – цветная, гофрированная, папиросная, оберточная, газеты, много журналов, старые книги. Главное, чтобы было много разных картинок. Создание коллажа – очень увлекательное занятие, способствующее раскрытию фантазий. После создания коллажа, девочки рассказывают мальчикам, а мальчики – девочкам о своих работах.

При беседе с детьми на тему «Что такое мальчик и что такое девочка» могут быть использованы книги для детей о физических различиях мальчиков и девочек, мужчин и женщин.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «СЕКРЕТЫ» [11]**

---

Участникам предлагается на листочке бумаги написать свой секрет, но не подписываться, а сложить записку и положить ее в общую кучу в середину комнаты. Затем каждый ребенок по очереди выбирает записку и читает ее вслух группе, будто это его собственный секрет.

*Сначала дети стараются удостовериться, действительно ли никто не сможет узнать, что именно они написали эту записку. После этого упражнение вызывает заинтересованность и проходит живо.*

---

**УПРАЖНЕНИЕ «НАШИ ВОПРОСЫ» [11]**

---

Поставьте в центр комнаты коробку и предложите детям написать записки с такими вопросами, которые их интересуют, но они не решаются задать их вслух, стесняются спросить. Обязательно скажите, что подписывать их не надо и вам не важно, кто именно написал конкретные вопросы. Дети должны чувствовать себя в безопасности. Затем эти вопросы можно обсудить. Если вопросов очень много, можно обсуждать их на последующих занятиях. Если же их очень мало, можно поставить эту коробку в какое-то определенное место и дети смогут класть в нее вопросы на других встречах.

Наши представления об образе мужчины и женщины в значительной степени зависят от культурных стереотипов мужественности–женственности. Считается, что женщина должна быть мягким, нежным созданием, не должна быть грубой и агрессивной. Мужчина же – это сила и твердость, он не должен плакать и быть нежным. Вооруженные такими стереотипами, мужчины воспринимают женщин как слабых и зависимых, а женщины видят мужчин грубыми. Однако от природы и женщины, и мужчины могут быть и нежными, и твердыми. Как мужчина может реагировать на женскую нежность, если у него совершенно не развито это чувство? Как женщина может оценить твердость и выдержку мужчины, если она не имеет представления о том, что это такое? [11]

Можно провести с детьми беседу о том, какими они представляют себе идеальных мужчину и женщину.

## УПРАЖНЕНИЕ «ДВА В ОДНОМ»

Это модификация упражнения, разработанного психологом Мариной Битяновой.

Дети интуитивно погружаются в мир ценностей, идеалов и интересов своего пола. В старшем возрасте то, что прошло мимо осознания, с трудом поддается влиянию со стороны самого человека, стереотипизируется и часто мешает строить отношения с представителями своего и чужого пола. Это упражнение позволяет подросткам осознать особенности «мужского» и «женского» культурных миров, определиться в рамках собственного мира.

Для проведения этого упражнения ведущему надо приготовить разнообразные предметы, которые традиционно связываются в нашей культуре с мужским или женским миром интересов. Для девочек – куклы с гардеробом и посудой, игрушечные кроватки, косметика, украшения, шарфы, сумочки, цветы и много другое. Для мальчиков – игрушечные машинки, мотоциклы, оружие, удочки, пустые банки из-под пива и т. д. Детям должны быть предоставлены также бумага, мелки, карандаши, большие куски ткани для изображения тех предметов и тех сфер жизни, которые не обеспечены реальными предметами. Девочкам предлагается создать «женский мир», а мальчикам – «мужской мир». На наш взгляд, комната должна быть разделена на две половины условно, то есть участники могут наблюдать, как создается другой мир. Так же относительно предметов: если мальчикам понадобятся «женские» предметы, их можно предоставить им, и наоборот. Это позволяет подросткам свободно проявлять свою фантазию в представлении о «мужском» и «женском», а стереотипы общества (в виде набора предметов) лишь предлагаются.

*Обсуждение:*

Кто как себя чувствует в обустроенном пространстве? Кто что-нибудь хочет рассказать о своем мире? Как проходит жизнь в вашем мире? После рассказов о своих мирах, если что-то показалось интересным или необычным, ведущий или участники могут уточнить что-

то для себя с помощью вопросов. Затем девочки делятся впечатлениями, что они узнали нового о «мужском мире», а мальчики – «о женском мире». Можно предложить каждой группе лист ватмана и мелки, чтобы они изобразили мир противоположного пола, и снова поделиться впечатлениями.

Продолжением этой игры может быть: походить друг к другу в гости и, возможно, объединить оба мира и создать новый, если у участников будет такое желание.

При проведении этого упражнения большое значение имеет уровень сплоченности группы. Зачастую воспитанники строят не один «мужской (женский) мир», а делятся на подгруппы и создают несколько миров. Девочки часто используют такие «мужские» предметы, как банки из-под пива, бутылки, оружие. Бывает, что мальчики наряжаются женщинами – надевают шляпки, украшения, красят губы и щеголяют на своей или чужой половине.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДВА МИРА» [38]

---

Группа делится на две части – мужская и женская. Подгруппы встают друг напротив друга «стеной» и по очереди говорят друг другу:

Мне нравится быть женщиной/мужчиной, потому что...

Мне хочется быть мужчиной/женщиной, потому что...

Мне трудно быть женщиной/мужчиной, потому что ...

Я горжусь, что я мужчина/женщина, потому что...

Я завидую мужчинам/женщинам, потому что... .

Мне не нравится в мужчинах/женщинах ...

Хорошо быть женщиной/мужчиной, потому, что...

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «КАК ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК»

---

Для этого упражнения надо принести как можно больше открыток с изображениями мужчин и женщин. На каждой открытке должен быть изображен только один человек. Подобрать открытки надо так, чтобы были представлены люди разных возрастов, начиная с младенцев, разных эпох, профессий, в разной одежде и без одежды. Можно использовать репродукции картин, фотографии скульптур. Открытки надо разложить на столе так, чтобы их можно было хорошо разглядеть.

*Инструкция.*

«Давайте встанем вокруг стола и посмотрим, каждый со своего места, на эти открытки. Сейчас мы будем медленно ходить вокруг стола, чтобы иметь возможность пристальнее рассмотреть их все. Трогать руками открытки не надо. Постарайтесь заприметить глазами ту открытку, которая вас чем-то притягивает, нравится. На всякий случай приметьте еще одну, вдруг вы с кем-то совпали в выборе. Приметили? Теперь постарайтесь встать так, чтобы быть напротив этой открытки, пока другие еще не определились в выборе... Все выбрали? Возьмите ее. Если вашу открытку взяли, возьмите запасной вариант. Теперь давайте сядем в круг. Попробуйте представить себя этим человеком. Будучи им, что ты чувствуешь, о чем думаешь? Внимательно рассмотри свое тело, какие чувства оно у тебя вызывает? Обрати внимание на свою одежду, выражение лица, позу. Чем ты сейчас занят? Чем вообще занимаешься в жизни? Какой у тебя характер? Что ты любишь? А теперь давайте поделимся своими размышлениями. Свой рассказ мы будем начинать со слов: «Я мужчина (женщина), мне столько-то лет».

**УПРАЖНЕНИЕ «ЖЕНЩИНА В РАЗВИТИИ»**

Создается история некой женщины. Группа определяет, как ее зовут, чем она занимается. Участники выбирают себе разные этапы ее жизни и затем последовательно рассказывают ее историю по мере ее взросления. Здесь можно обратить внимание на выбор возраста участниками. Можно так же создать историю мужчины.

**УПРАЖНЕНИЕ «КОГДА Я ВЫРАСТУ» [10]**

Это упражнение позволяет детям задуматься о том, с какими надеждами и тревогами связано для них предстоящее превращение в мужчину (женщину), чего бы они хотели достичь в будущем.

Ведущий прикрепляет к большой доске фотографии мужчин и женщин различных профессий. Например, мужчины – врач, бизнесмен, учитель, спортсмен, муж-

чина с ребенком, танцор, музыкант, рабочий, каскадер, солдат, полицейский, художник, водитель, официант. Женщины – врач, медсестра, секретарь, учитель, спортсменка, женщина с ребенком, фотомодель, балерина, работница фабрики, официантка. У каждой картинке есть номер. Дети рассматривают фотографии и определяют, чем занимаются эти люди.

*Обсуждение:*

Чем занимаются эти мужчины и женщины? На кого из них ты хотел бы быть похож, когда вырастешь, чем он (она) тебя привлекает? Как ты думаешь, сможешь ли ты стать таким (такой) и что для этого нужно? На кого тебе совсем не хотелось бы быть похожим?

При обсуждении акцентируется внимание на том, каким дети видят свое будущее, насколько их мечты исполнимы, соизмеряют ли они свои желания со своими возможностями. Подобное экспериментирование дает воспитанникам опыт в выборе направления своего жизненного пути, своих приоритетов.

## **ВЫБОР ПАРТНЕРА, КАЧЕСТВА БУДУЩЕГО ИЗБРАННИКА**

Вопросы этой темы могут быть подняты в беседе. Важно не довольствоваться поверхностными суждениями детей, а стараться обратить их внимание на сложность и неоднозначность выборов. Если человек внешне привлекателен, на него будут положительно реагировать представители противоположного пола, но это лишь одна сторона человеческой жизни. Люди могут нравиться друг другу физиологически, но при этом они не обязательно будут родственными душами. Нужно, чтобы интересы людей совпадали по многим вопросам.

Любовь – это чувство, и оно не подчиняется правилам. Оно либо есть, либо нет. Оно приходит внезапно, но чтобы оно жило и росло, его нужно подпитывать. Любовь как семечко, которое способно самостоятельно вырасти из-под земли, но оно умирает, если не получает достаточно влаги. Любовь процветает в семье только тогда, когда партнеры понимают, что о ней нужно заботиться постоянно. Как это делать, они решают сами. Пара принимает совместные решения. Это касается всех сфер жизни: деньги, еда, отдых, мебель, общие чувства...Одинаковых людей не бывает, и многое они делают по-разному, и, вероятно, им придется искать компромиссы [20].

Что для вас сейчас значит любовь? А быть любимым? Какими качествами должен обладать ваш избранник? Собираетесь ли вы вступать в брак в будущем? На какие изменения в своей жизни вы надеетесь, вступив в брак? Что значит «быть женой», «быть мужем»? – вопросы, которые поднимаются в беседах с детьми в этой части Семейного блока.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ»

---

Для этого упражнения подбираются рекламные издания, в которых есть брачные объявления. Эти объявления рассматриваются вместе с группой, обсуждаются качества, которые упоминаются в объявлениях. Какие объявления понравились?

«Состоятельный, но интеллигентный мужчина...»,

«Познакомятся с двумя симпатичными ласточками два симпатичных... ластва»,

«Прикольные девчонки познакомятся с прикольными мальчишками, чтобы прикольно приколоться».

*Обсуждение:*

Какие свои качества для вас являются важными? Какие внешние данные? Какие свои качества упомянули бы в объявлении как ценные? Можно попрактиковаться в составлении объявлений, описании своих качеств и качеств, желаемых у партнера.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ИЩУ ДРУГА»

---

Все составляют объявления, и они вывешиваются на стенде с названием «Знакомства». Если кого-то привлекает какое-либо объявление, то он оставляет на нем пометку. В результате какие-то объявления будут «лидерами», а какие-то объявления никем не будут выбраны.

*Обсуждение:*

Чем привлекло объявление лидера? Почему меньше желающих откликнулось на другие объявления?

Предоставление вариантов выбора дает возможность видеть разные возможности, осознать значение тех или иных свойств, качеств партнера, важность различных аспектов жизни.

Можно провести беседу с детьми на тему: «Каким вы представляете себе своего избранника». Что значит для вас «хороший» друг, спутник жизни?



---

**УПРАЖНЕНИЕ «АНКЕТА С ЮМОРОМ»**

---

В тетрадах пишется анкета. Каждый участник подписывает свою анкету и заполняет ее графы. Имя мужа (жены). Возраст. Национальность. Рост. Вес. Цвет глаз. Прическа. Стиль одежды. Где вы познакомились. Как вы познакомились. Где он (она) работает и кем. Его (ее) достоинства. Его (ее) недостатки. Где вы собираетесь жить. С кем вы собираетесь жить. Домашние животные. Какие отношения в вашей семье. Какие традиции и т. п. Дети меняются анкетами и записывают друг другу пожелания молодой семье.

*Обсуждение:*

Чьи анкеты вам понравились, что в них вас удивило? Какие пожелания вам показались приятными, ценными?

*Вариант.* Участники совместно придумывают варианты ответов на вопросы анкеты. Затем каждый «вытягивает» себе ответ на каждый вопрос, создавая, таким образом, свою анкету.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕННОСТИ»**

---

Участники определяют для себя, что является важным при выборе партнера, что может обеспечить стабильность брака. Возраст, внешность, характер, здоровье, общие друзья, приятные родители, материальная обеспеченность, общие увлечения, совместная работа, сходные цели в жизни, сходные взгляды, идеалы и т. п. Проводится обсуждение.

## **СЕМЬЯ, ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В НЕЙ. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СВОЕЙ БУДУЩЕЙ СЕМЬЕ**

С детьми проводится беседа о семье. Что такое семья? Для чего человеку нужна семья? Для чего люди объединяются? Рассказывается о видах семьи в различных странах. Какие преимущества моногамной семьи?

Традиционно мы воспринимаем семью как место, где всегда можно найти любовь, понимание и поддержку. Даже когда все рушится, семья – это пристанище, где можно отдохнуть, освежиться и набраться сил, чтобы лучше справляться с окружающими проблемами. Возможно, построение семьи – самое

трудное дело на свете. Оно предполагает совместные усилия двух (или больше) индивидуальностей. В удачной семье легко уловить мысль, что человеческая жизнь и человеческие чувства – самая большая ценность. Они с готовностью сообщают друг другу свое мнение вне зависимости от того, хорошее оно или плохое, говорят о своем горе и радости, неудаче и разочаровании. В удачной семье свободно обсуждаются все события, независимо от того, болезненно это или радостно. Сущность создания жизнеспособной семьи в том, чтобы дать возможность всем членам семьи занять индивидуальное место и наслаждаться жизнью. Результатом семейного взаимодействия должен быть личностный рост. Семья – единственное место на земле, где все мы ищем гармонии – успокоения раненой души, повышения самооценки и вдохновения на дальнейшие действия. Семья также является местом, где можно научиться гармонии и личностному росту. Чтобы достигнуть этих целей и сделать семью по-настоящему живой, нужно, чтобы она пребывала в постоянном поиске, не боялась перемен и постоянно менялась. Подумайте о составляющих вашей семьи. Они могут быть разделены на две главные категории: дети и взрослые, мужчины и женщины [20].

#### УПРАЖНЕНИЕ «СЕМЕЙКИ ЖИВОТНЫХ»

Это упражнение очень нравится детям помладше, но оно уместно и в разновозрастной группе. Оно поднимает настроение, активизирует участников, может быть использовано и как самостоятельное упражнение, и в качестве разминки в семейном блоке.

Для этого упражнения ведущий заготавливает листочки бумаги с названиями животных, например: корова, кошка, собака, свинья. Каждое из этих животных пишется несколько раз, всего должно получиться столько листочков с названиями животных, сколько участников группы. Все они сворачиваются так, чтобы не было видно надписи.

#### *Инструкция.*

«Сейчас я предлагаю поиграть в семейки животных. Я подкину листочки вверх, и каждый возьмет один из них. Прочитайте на нем название животного, но не называйте его вслух. После этого закройте глаза и издавайте звуки вашего животного. По звуку вам надо будет объединиться со своей семьей. Старайтесь держать глаза закрытыми и говорить только как ваше животное. Глаза можно будет открыть по моей команде».

Ведущий просит открыть глаза после того, как все семейки соберутся. Ведущий спрашивает у каждой группы, кто они. Это дает возможность убедиться, все ли оказались в своей группе.

*Обсуждение:*

Как вы искали свою группу? Ходили и прислушивались к звукам или стояли и старались громко издавать звуки? Что вы почувствовали, когда нашли свою семью?

Обычно детям очень трудно удержаться и не открывать глаза, они подглядывают, смеются, хотят сразу увидеть, кто тоже мычит или мяукает, как и они. Дети испытывают удовольствие, находя своих, часто обнимаются и образуют замкнутую фигуру.

**Информация для беседы. Семейные роли и правила.** Семья представляет собой систему, функционирующую по определенным правилам и ее члены ведут себя в соответствии с относительно повторяющейся моделью взаимодействий друг с другом. Некоторые правила приняты в культуре и декларируются открыто. Например: «Девочки должны приучаться к обязанностям по домашнему хозяйству, а мальчики должны выполнять мужскую работу», «Дети не должны вступать в разговор взрослых», «Мужчина должен отдавать зарплату жене, оставляя себе “зачачку”», «Не ешь продукты из холодильника без разрешения мамы» и т. п. Вспомните, какие правила поведения в семье разных ее членов вы знаете. Какие из них вам нравятся, какие удивляют, с какими вы не согласны?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПОИГРАЕМ В СЕМЬЮ»

---

Группа делится на «семьи», при этом они могут быть неодинаковыми по количеству человек. Задача участников – определиться, каков состав семьи, распределить семейные роли, возраст членов семьи. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены семьи решают, как проходят их будни и выходные дни, где и как они проводят свой отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения в семье, решают они семейные вопросы коллегиально или есть глава семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей семьи, ко-

торые отражаются в фамилии. Семья создает свой герб, выбирает девиз семьи, фамильную реликвию или историю, которой она гордится и какую-то семейную тайну, о которой они не хотели бы рассказывать окружающим.

Семьи располагаются за столами в различных частях комнаты. Все соображения зарисовываются на листах бумаги. Количество рисунков, их содержание, совместные они или отдельные каждого члена семьи семья решает сама.

Если в группе помимо ведущего есть еще один взрослый (терапевт или воспитатель), то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою семью. После представления семье можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники. Полные или неполные семьи, есть ли в семье дети, появляются ли «одиночки», которые не входят ни в одну из семей. Из нашего опыта, воспитанники обычно выбирают отца главой семьи. Отец чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно много детей и редко встречаются дяди и тети. Отношения обычно не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Определиться с проблемами в семье детям очень сложно, обычно приходится взрослым предлагать их. От большинства предложений дети отказываются и соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, дети отказываются.

Следующее упражнение хорошо проводить сразу же после вышеописанного, так как семья сложилась и «пожила» какое-то время.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕПЬЮ» [20]

---

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. Для этого упражне-

ния надо приготовить 4 веревки длиной 1 метр каждая и 6 (для 4 человек) веревок по 6 метров. Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого каждый привязывает к этой веревке концы длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. «Это не значит, что вы каждый день в семье бегаете с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию в семье и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет пойти поиграть в свои игрушки и т. п.».

*Обсуждение:*

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

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

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СВОЕЙ БУДУЩЕЙ СЕМЬЕ»

---

*Инструкция.*

«Закрой глаза и войди в свое внутреннее пространство. Представь, что ты взрослый человек. Вот ты идешь по улице... тыходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Тебя радостно встречают родные или они заняты своими делами? Ты проходишь в комнату, оглядись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый рассказывает о том, что он видел. Можно подобное упражнение провести и в конце этого блока.

---

#### КОЛЛАЖ «МОЯ СЕМЬЯ СЕЙЧАС» И «МОЯ СЕМЬЯ В БУДУЩЕМ»

---

Детям предлагается создать два коллажа на эти темы или один коллаж, на одну из этих тем, по желанию. Как обычно, для работы с коллажем детям предостав-

ляются листы картона разного размера и различная бумага – цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно детям очень нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Ребенок может чувствовать себя очень одиноким, чувствовать, что только он один представляет свою семью. В этом случае ведущий должен поддержать ребенка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей дети могут рассказать о своих работах.

**Вариант.** «Наша семья» – коллаж создается совместно членами «семьи», образованной в упражнении «Поиграем в семью».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ»

---

Как ребенок представляет себе идеальную семью, что в ней делают мама и папа? Представление о «хороших» детях, ожидания от них, о «правильном» воспитании? На эти темы можно провести беседы с детьми, нарисовать и обсудить рисунки.

Для младших подростков можно использовать вариант упражнения «Волшебная семья».

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

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «СКУЛЬПТУРА СЕМЬИ»

---

Один участник (доброволец) создает композицию «идеальная семья». Для этого он выбирает нужных ему людей и расставляет их, изображая фрагмент взаимоотношений в семье. Получается застывшая скульптура или «живая картина». Например, можно изобразить семью вокруг обеденного стола или на про-

гулке. Каждому участнику говорится, кто он и какую позу должен принять. Когда сцена поставлена, «художник» рассказывает о том, кто изображен на картине, чем заняты персонажи. Затем по очереди каждый участник из композиции делится своими чувствами: насколько комфортно в данной позиции, не слишком ли нависают над ним родные, или не слишком ли далеко они стоят, всех ли членов семьи ему видно и т. д. После обсуждения при желании они могут поменять свое местоположение и позу, и, возможно, получится новая картина.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЖИЗНЬ ИДЕАЛЬНОЙ СЕМЬИ»

---

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

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ»

---

Упражнение заключается в подстройке двух участников друг к другу, может использоваться как аналогия к семейной жизни. В парах сначала, приклонившись спинами, надо найти максимально удобное для себя положение, чтобы тело ощутило расслабленность, должно произойти снятие напряжения, чтобы стало комфортно обоим. Затем подстраивается третий (у родителей появляется ребенок).

Упражнение идет непросто, у некоторых пар получается, у других нет. У некоторых возникает ощущение давления, напряжения.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК» [20]**

---

Это упражнение проводится в виде сценки. Выбираются трое участников. Двое из них: папа и мама, а третий – младенец. Он еще не умеет говорить, а только лежит на спине в кроватке. Он может реагировать только жестами и звуками. Родители нагибаются над ним и пытаются делать то, что обычно делают с малышами, руководствуясь при этом его попытками объяснить, что же он хочет. Затем участники меняются ролями. Через 5 минут игры каждый делится впечатлениями, что он думал и что чувствовал. В середине одной из ситуаций ведущий может включить какую-то неожиданность, например, звонит телефон или звонят в дверь. Можно выбрать тот момент, когда ребенок чего-нибудь хочет. Потом каждый рассказывает, как повлияло на него постороннее вмешательство. Затем сценка разыгрывается другими участниками.

---

**ИГРА «МАГАЗИН»**

---

Участники группы делятся на семейные пары. Все пары садятся рядом друг с другом в один ряд. Игра заключается в том, что участники делают покупки в магазине. Для того чтобы что-то купить в магазине, надо сначала отгадать слово, задуманное ведущим. Ведущий берет одну из карточек лото и загадывает изображенный на ней объект. Он подходит к первой паре в ряду и спрашивает: «Какой фрукт (овощ, животное, мебель и т. д.)» «Каждая пара по очереди говорит по одному названию. Отгадавшая пара получает возможность купить что-то в магазине. Изначально предполагается, что все голые, в одних трусах. Сначала участники обычно покупают одежду, потом квартиру, мебель, машину.

**Обсуждение.**

Насколько муж и жена советовались при выборе покупок? Учитывали ли интересы партнера? Насколько совпадали интересы? Дети могут поделиться соображениями о том, как обустроен быт их пары.



Обычно эта игра проходит весело, поэтому она может быть использована и для поддержания сплочения группы в целом.

#### УПРАЖНЕНИЕ «СЕМЕЙНОЕ СОБЫТИЕ»

Упражнение проводится по типу круглого аквариума. Участники во внутреннем круге представляют собой семью. Они уточняют свои семейные роли, затем ведущий говорит о каком-то радостном или печальном событии, которое произошло в их семье, например: «Представьте себе, что в вашей семье родился ребенок» или «Папа выиграл приз на соревнованиях» – и предлагает им вести дискуссию. Внешний круг наблюдает за внутренним. Ведущий может заранее дать наблюдателям задание, например: обратить внимание, насколько семья будет дружной при решении той или иной проблемы. Можно каждому участнику во внешнем круге предложить наблюдать за поведением какого-нибудь конкретного участника в центре. Здесь задания могут быть самыми разными. Например, в ситуации с выигрышем: на что данный член семьи собирается истратить деньги – на учебу, путешествие, на материальную базу и т. д., сумел ли он заинтересовать других своим предложением, насколько может выстроить приоритеты и т. п. После обсуждения внешний и внутренний круг меняются местами и ведется дискуссия на другую тему.

Сходным образом могут быть разыграны ситуации, в которых семья должна принять какое-то решение. Можно обратить внимание на то, кто оказал наибольшее влияние на принятие решения, насколько прислушивались к мнению детей, удалось ли семье придти к единому мнению, найти компромиссное решение?

Возможна такая ситуация: отец матери (дедушка) живет один в деревне, у него свой дом и хозяйство, он заболел, но уезжать в город не хочет. Семья должна решить, что делать. До проигрывания сцены можно определить, у кого какие желания. Например, мать хочет уехать, ей нравится иметь свое хозяйство, отец не

хочет, так как у него хорошая работа, старший сын тоже не хочет, потому что собирается поступать учиться, младший хочет – летом можно купаться, а зимой на лыжах кататься и т. п.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «СЦЕНКИ ИЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ»

---

В отличие от предыдущих упражнений, участники представляют семейные ситуации в виде сцен. Участники делятся на две подгруппы и по очереди разыгрывают сценки из семейной жизни. Это может быть ситуация, имевшая место в прошлом, ситуация, которая может сложиться в будущем, или фантастическая ситуация. Можно разыгрывать сценки без слов или со словами. В случае разыгрывания сценок без слов больше внимания уделяется мимике и пантомиме, через них выражаются отношения, чувства. Играющие могут рассказать о своей ситуации, а могут предоставить зрителям возможность догадаться. Сцена обычно проигрывается на определенном пространстве комнаты и имеет четкое начало и конец по времени. Когда сцена подходит к концу, ведущий просит играющих остановиться. После проигрывания зрители, а затем ведущий делятся своими впечатлениями. Затем зрители становятся играющими. Участники группы могут придумать и разыграть сцены все вместе на любую тему.

---

## ИНТЕГРАЦИОННЫЙ БЛОК

---

Интеграционный блок является заключительным в программе. Опыт, полученный в группе, во многом означает открытие и осваивание новых возможностей в различных сферах жизни: своих способностей, интересов, взаимоотношений с другими людьми, новых возможностей в преодолении конфликтов, ценностей, идеалов, то есть расширение горизонта человека. С расширением горизонта, с открытием и осваиванием новых возможностей связано расширение целей.

Способность человека ставить перед собой цели, адекватные его внутренней сущности, связана с полнотой самоосуществления. Подходя ближе к тому, чтобы быть самим собой, человек берет в свои руки управление своей жизнью и поведением и постепенно приближается к тем целям, к которым он хочет идти. Быть тем, кто ты есть на самом деле, – жизненный путь, который можно описать как нащупывающее, неуверенное поведение, с помощью которого человек, исследуя, движется к тому, кем он хочет быть. Он решает, какие действия и линии поведения для него значимы, а какие – нет. Ответственно управлять собой – значит выбирать, а затем учиться на последствиях своего выбора. Обретение целей жизни приводит к интеграции личности [12, 17].

Данный блок имеет своей целью обращение к прошлому и моделям будущего, к целям и стремлениям участников, интеграцию опыта, завершение работы группы.

Он логически делится на два этапа.

Первый этап посвящен интеграции во времени, то есть укреплению единства прошлого, настоящего и будущего, представлений участников о времени, о возможности учиться на своем прошлом опыте и планировать, представлять будущее. Целью данного этапа является и развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее.

Второй этап посвящен интеграции опыта, полученного на занятиях, психологическому завершению групповой работы.

## ИНТЕГРАЦИЯ ВО ВРЕМЕНИ

Целостное представление о своем жизненном пути особенно важно в подростковом возрасте, когда представления о себе и своей жизни претерпевают существенные изменения, и человек выбирает свою дорогу. Особое звучание приобретает данная тема для воспитанников детского дома, для которых характерно ощущение дискретности собственной жизни. Большинство из них неоднократно оказывалось в ситуациях переживания потери: утрата (разлука) с матерью, семьей, переходы из учреждения в учреждение, когда рвутся связи с привычным местом, вещами, людьми. Ребята осознанно стараются «не ворошить прошлое», которое наполнено для них болью, кроме того, травматический опыт в виде страхов и недоверия привносится в новые отношения с другими людьми. Живя в условиях коллективного воспитания, дети не приобретают достаточного опыта самоопределения, самостоятельного выбора целей и оценки своих возможностей. Ответственность за свою жизнь сваливается на них очень резко в момент выхода из детского дома. Они остро начинают чувствовать себя «выкинутыми», «никому не нужными». Неумение прислушиваться к своим потребностям и определять свои цели и жизненные пути приводит к тому, что жизненный путь выпускника сиротского учреждения складывается стихийно и часто не лучшим для него образом.

Первая часть блока начинается с обращения к представлениям детей о времени, о своем прошлом и будущем, затем достаточно большое место занимают темы, посвященные постановке целей и планированию. В завершении данной части эти темы переплетаются, группа вновь обращается к линии своей жизни, к перспективам и личным целям участников.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ВАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВРЕМЕНИ»

---

#### *Инструкция.*

«Каждый представляет время по-своему. Часовой циферблат или песочные часы. Песок в нижней части часов – прошедшее, песок в верхней части – будущее, а тот, который падает в данный момент – настоящее. Нарисуй свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее».

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ» [15]

---

Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. «Как только, по вашему мнению, минута прой-

дет, молча поднимите руку и откройте глаза. Продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза».

Участники разделяются на три группы: тех, кто поднимает руку раньше того момента, когда истечет минута, тех, кто поднимает руку позже, и тех, кто достаточно точно поднимает руку. Можно обратить внимание на то, что определенное восприятие времени связано с настроением, состоянием. При проведении нами этого упражнения, дети говорили о том, что скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени и тогда кажется, что минута прошла быстрее, чем на самом деле. Радость, интерес, увлеченность, наоборот, способствуют «заигрыванию», тому, что кажется, что время «пролетает».

---

**УПРАЖНЕНИЕ «СТРЕЛА ЖИЗНИ» [5]**

---

На листах бумаги можно нарисовать различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые и предложить участникам выбрать: какой из рисунков соответствует жизненному циклу. Можно предложить нарисовать и свои стрелки тем, кому не подошла ни одна из предложенных стрелок.

*Обсуждение:*

Почему вы выбрали эту форму стрелки? Где сейчас вы находитесь на этой стрелке?

---

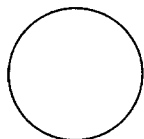
**УПРАЖНЕНИЕ «РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ» [5]**

---

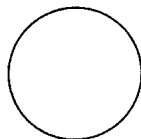
Чтобы определить, на что вы тратите время, распределите свои занятия по следующим группам:

- занятия, которые вы не любите, но обязаны делать;
- дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся;
- праздное времяпровождение;
- ежедневные ритуалы;
- встречи;
- другое.

Распределите окружности на сегменты, отражающие долю каждой группы занятий.



Обычный день на прошлой неделе



Идеальный день

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ПРОШЛОЕ–НАСТОЯЩЕЕ–БУДУЩЕЕ»

---

*Инструкция.*

«Нарисуйте отрезок. Разделите его на три части, которые соответствовали бы прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где вы сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая – впереди. Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их условно под отрезками соответствующих частей линии). Где ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем, что вас занимает, увлекает сейчас? Что будет в вашем будущем, ваши цели и мечты?»

**Модификация.** Выбирается доброволец. «Эта линия на полу будет обозначать всю твою жизнь. Пусть кто-то из участников будет обозначать начало твоей жизни, другой участник – сегодняшний момент, и третий – конец твоей жизни. Пройди по этой линии, останавливаясь на разных участках, и расскажи, какова твоя жизнь в эти разные периоды».

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

---

Детям предлагается провести линию своей жизни на листе, разделенном пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, то это будет отражать неудачи, горе, негативный опыт. Участникам предлагается нарисовать линию своей жизни, включая все прошлое, от рождения до настоящего, и будущее, как они представляют себе его, до самой смерти, а также отметить точку сегодняшнего дня.

При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется ребенок, линия находится больше в верхней или нижней части листа, насколько много перепадов линии. Диапазон отклонений от горизонта – это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более прямо и «высоко».

---

**УПРАЖНЕНИЕ «СЕГОДНЯ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ  
ТВОЕЙ ОСТАВШЕЙСЯ ЖИЗНИ»**

---

Участникам группы предлагается представить, что сегодня – первый день их оставшейся жизни, и поделиться, как они хотят его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать в оставшейся жизни.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМО СЕБЕ В 2010 ГОД»**

---

*Инструкция.*

«Мы напишем себе письмо, которое запечатаем и откроем только в 2010 году. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе-будущем, как вы будете выглядеть, чем заниматься, что будет вокруг вас... Что вы хотите пожелать себе в будущем».

---

**УПРАЖНЕНИЕ «ТВОЯ ЖИЗНЬ»**

---

*Инструкция.*

«Нарисуй что-то, что символизировало бы тебя маленького и тебя взрослого (в 30–40 лет). И подумай, что тебе-сегодняшнему можешь дать ты маленький и ты взрослый, что помогло бы тебе сейчас». После упражнения участники делятся своими открытиями.

---

**УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ» [23]**

---

*Инструкция.*

«Путник шел по дороге, которая называлась “Жизнь”. Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?»

Представьте себя на месте этого путника... О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Куда вы хотите придти? Что вы возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своем пути? Чему вам предстоит научиться?»

*Обсуждение:*

Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего. Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Что вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Какие условия, средства, возможности?

---

### УПРАЖНЕНИЕ «КИНО»

---

*Инструкция.*

«Представьте, что о вас, когда вам стало 30 лет, сняли фильм. И сейчас каким-то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы – главный герой фильма – выглядите, чем занимаетесь и т. п. Нарисуйте кадры из фильма».

*Обсуждение.*

Доволен ли ты этим фильмом? Что тебе там понравилось больше всего? Есть ли там что-то, что тебе не понравилось? Если ты не совсем доволен, то что бы ты хотел изменить в своем образе будущего? Что тебе нужно для этого сделать?

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ВЕЧЕР ВОСПОМИНАНИЙ»

---

*Инструкция.*

Для настройки на это упражнение можно использовать медитативные техники.

«Закройте глаза. Представьте, что вы откроете глаза и – вам уже 30 лет. Откройте глаза. Походите по ком-



нате, почувствуйте какие вы. Поговорите друг с другом, как на вечере воспоминаний, о том, какими вы были в 13 лет, какими вы стали в 30...»

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ»

---

Это модификация упражнения «Сделать желание реальным» из Личностного блока программы. Выбирается доброволец, ему предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь. Например, он хочет поехать домой на выходных. Для этого надо решиться, надо сказать воспитателю, надо сделать домашнее задание. Водящий на каждый шаг выбирает участника, который символизирует этот шаг. Когда доброволец проходит шаг, то есть «преодолеывает» первое препятствие, то этот шаг становится уже его помощником. И если встречается препятствие, то помощники могут посоветовать, что делать. После выполнения упражнения водящий рассказывает о своем впечатлении, своих чувствах, переживаниях, что ему помогало, что было для него сложным и как он чувствует себя сейчас, когда достиг своей цели.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕЛИ И ДЕЛА»

---

##### *Инструкция.*

«Важно отличать дела от целей. Дела – то, что можно сделать. Например, цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться с кем-то пойти на дискотеку, прибраться в комнате чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п. А теперь за 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске. И предлагает детям назвать те дела, поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске.

Затем детей просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАНИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО»

---

Обсудить и заполнить графы: «Что делать (цель)», «Когда (сроки)», «Что нужно (средства, действия)». Например, запланировать летний отдых – что поможет сделать его хорошим? Возможно, не забыть с собой в лагерь магнитофон, заранее переписать кассеты, взять адреса для переписки и т. п. Или: как запланировать хорошую работу в будущем? Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомыми, реальный опыт работы.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

---

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму, что счастлив, когда...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ ПОДУШКА» [27]

---

Оно дает возможность детям выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез.

Для этого упражнения нужна небольшая подушка. «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно его слушать».

#### *Инструкция.*

*Обсуждение.*

Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить учитель, воспитатель, ребята?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДОТЯНИСЬ ДО ЗВЕЗД» [27]

---

*Инструкция.*

Упражнение дает детям возможность набраться оптимизма, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

«Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой».

Можно дать возможность детям сорвать несколько звезд. Обсуждение может касаться значений некоторых звезд для детей.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «20 ЖЕЛАНИЙ»

---

Участникам предлагается 20 раз закончить предложение «Я хочу...». Записываются все желания, все, что приходит в голову, не заботясь об их реальности или приемлемости.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «4 СФЕРЫ»

---

*Инструкция.*

«Что бы вы делали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают

энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основных сферы, хорошо, если энергия распределяется равномерно между ними [12]. Подумайте и напишите, как будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для физического аспекта, для красоты своего лица, фигуры, для своего здоровья (тело)? Что будете делать для своей работы, увлечений, карьеры (деятельность)? Для семьи, друзей, школы (контакты)? Для своего будущего, для творчества (фантазии)? Для города, страны, человечества, например для достижения мира?»

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛАНИЕ МИРУ»

---

Упражнение позволяет обратиться к общечеловеческим ценностям и целям. Группа разбивается на две команды. Каждая выбирает одну из предложенных тем. Например: «Как можно сберечь воду?», «Как можно защищать животных?», «Как сделать нашу страну богатой?», «Как уменьшить число одиноких людей на земле?». Или какую-то другую проблему по собственному усмотрению.

Каждая команда размышляет над этой проблемой. Составляет речь, рисует плакаты, лозунги. Команды по очереди выступают со своими предложениями.

*Обсуждение:*

Как протекала работа в твоей группе? Почему важно, чтобы дети интересовались мировыми проблемами? Доволен ли ты результатами работы группы?

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ПОКРОВИТЕЛЬ»

---

*Инструкция.*

«В некоторых племенах есть тотемные животные. Такое животное может быть и у каждого из нас. Постарайтесь представить себе своего покровителя, свой тотем, и вылепить из пластилина. Когда он будет сделан, можно обратиться к нему и попросить его о чем-то».

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «РЕСУРСЫ»

---

Детям предлагается подумать над следующими вопросами: что тебе может помочь достичь твоих целей?

*Инструкция.*

Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, друзья.

«Напиши свои четыре сильных качества (стороны), изобрази их в виде каких-то символов. Это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

---

### УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ»

---

Важно, чтобы дети научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это дает им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый ребенок может научиться этому, сохраняя в памяти свои счастливые события и достижения. Для этого упражнения можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось в жизни. То, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в волейбол», «Кататься на велосипеде», «Я подружилась с мальчиком, с которым хотела»...

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ЛИЧНЫЙ ГЕРБ» [2]

---

Детям выдается лист бумаги в форме классического герба и предлагается создать свой герб. Верхняя его часть разделена на две. Левая половина посвящена прошлому: «Мои главные достижения», правая часть – будущему: «Мои главные цели в жизни». В нижней части отражается «Девиз моей жизни». После обсуждения содержания частей герба, детям предлагается придумать, что и какие символы могут выразить их ответы на эти вопросы, и оформить свой герб.

*Обсуждение:*

Что изображено на твоем гербе? Почему ты выбрал такой девиз? Чем, ты думаешь, он может быть полезен для тебя? В каких ситуациях он может быть для тебя бесполезен или даже ограничивать твои возможности? Что есть похожего в гербах? Какие отличия?

**Притча.**

Три мудреца поспорили о том, что важнее для человека – его прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал: «Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Я верю в себя, потому что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них. Я гляжу на вас сейчас, вижу ваши улыбки и жду ваших возражений, потому что мы уже не один раз спорили и я уже знаю, что вы не привыкли соглашаться с чем-либо без возражений». «А с этим невозможно согласиться», – сказал другой, – если бы ты был прав, человек был бы обречен, как паук, сидеть день за днем в паутине своих привычек. Человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и умею сейчас – я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мое представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года тому назад, потому что мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше. А разговор с вами интересен не потому, что мы уже привыкли спорить друг с другом, а потому что я предвкушаю здесь увлекательную борьбу и неожиданные повороты мысли». «Вы совсем упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. И независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем. Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни – ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье – грустны, ожидание будущего счастья – тревожно! А когда я вступаю в спор, я должен учитывать то соотношение сил и тот узор аргументов, которые сложились в настоящий момент». И мудрецы долго еще спорили, наслаждаясь неспешной беседой. И я не знаю, кто из них победил в споре [цит. по 4].

Эту притчу можно разыграть с детьми. Можно предложить детям представить себе как разворачивался спор мудрецов дальше, точка зрения какого мудреца ближе для них. Можно нарисовать мудрецов и подписать свои слова каждому из них – о прошлом, настоящем и будущем.

#### **Притча.**

Ехал путник и увидел, как мужчина около дома сажает маленькие веточки. «Зачем ты сажаешь их?» – спросил путник. «Дерево вырастет и прикроет от зноя дом». Путник возразил: «Ведь ты уже умрешь, когда оно вырастет». Он ответил: «Для нас деревья сажали наши деды, а я сажаю для детей».

#### *Обсуждение:*

Как вы думаете, кто прав? Что сделали для вас другие люди? Делаете ли вы (планируете сделать) в своей жизни что-то для других?

#### **Притча.**

Строителей спрашивают: «Что вы делаете?»

Один отвечает: «Я кладу кирпичи», другой: «Я строю стену», а третий ответил: «Я строю собор Святого Павла».

## **ЗАВЕРШЕНИЕ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ**

Содержанием этого этапа является подведение итогов работы за год, вспоминание различных эпизодов и сценок, ориентация участников в материале занятий, помощь во включении опыта, приобретенного в группе в повседневную жизнь подростков.

В начале этого этапа можно взять большой лист ватмана и повесить его на стене в комнате для занятий. В последующие дни каждый может оставить на этом листе какую-то надпись, рисунок, которые отражали бы, что он получил на занятиях. На одном из последних занятий дети обсуждают общий плакат, делятся своими впечатлениями.

---

### **УПРАЖНЕНИЕ «СТРОИМ ГОРОД»**

---

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластика. Каждый участник группы кладет свою ладонь и обводит отпечаток руки. Это его дом. Он что-то стро-

ит на своей территории из пластилина. Затем эти территории соединяются в один город. Цель этого этапа – активизация взаимодействия между участниками группы. Дороги строятся компактно, с заходами в соседние дома, таким образом создавая единую сеть коммуникаций, социальных связей. Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет им в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ПОЖЕЛАНИЕ»

---

Каждый участник пишет на листке бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и, таким образом, получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНЫЙ СУНДУК»

---

Ведущий руками изображает, как он с неба опускает большой сундук и открывает его. Сообщает детям, что в Волшебном сундуке лежат самые разные сокровища и подарки. Каждый по очереди может подойти к сундуку и выбрать для себя понравившийся подарок. Этот подарок он изображает невербально, руками. Остальные могут попробовать догадаться, что он выбрал. После того, как все участники получили подарки, ведущий сообщает, что там осталось еще очень много сокровищ, закрывает его и вся группа вместе поднимает Волшебный сундук в небо.

---

#### УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕМОДАН В ДОРОГУ»

---

##### *Инструкция.*

«Наша работа подходит к концу. Мы, конечно, будем встречаться, но не будем больше собираться здесь всей нашей группой и заниматься. Мы провели здесь много времени и многое узнали друг о друге. Сейчас мы для каждого из нас соберем “чемодан” – соберем ка-



чества и особенности, которые проявлялись на наших занятиях. Каждый из нас будет выходить из комнаты, а оставшиеся будут решать, какие качества мы ему соберем: мы возьмем одно качество, которое нам понравилось, из тех, что уже есть у участника и одно качество, которое нам хотелось бы, чтобы он изменил. Выбирать качества будем все вместе, чтобы между нами было согласие по поводу этих выборов. Кто хочет выйти первым?».

**Вариант.** Каждому участнику на листке пишут, что нравится в этом участнике и что хотелось бы, чтобы было изменено... А для ведущего пишут, что понравилось в занятиях и что хотели бы изменить.

---

## ОСОБЫЕ ДЕТИ

---

Проводя занятия со многими детьми – мальчиками и девочками, младшими подростками и уже людьми юношеского возраста, имеющими разные интеллектуальные возможности, которых объединяет одно – воспитание вне семьи, мы пришли к выводу, что, несмотря на то что все они очень разные, существует ряд особенностей, характерных для этих детей и групповых занятий с ними. Нам хотелось бы коротко остановиться на некоторых из наших наблюдений.

### ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ СИРОТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Многие дети-сироты имеют низкую самооценку и самоуважение. Их ощущение своей невысокой ценности проявляется на занятиях. Иногда они называют себя плохими, иногда говорят, что они «никто». В результате они ожидают худшего, не доверяют окружающим, часто обижаются и обижают сами, становятся безразличными к себе и другим. Психологу важно стараться создавать условия для роста и расцвета самооценки детей. Только имея высокую самооценку, дети смогут почувствовать себя благополучными, способными действовать и быть полезными другим людям.

Ниже приводится пример обсуждения, возникший при обращении к теме социальных ролей (Блок социальной активности).

**Психолог.** В социуме мы всегда находимся в какой-то роли. Например, мы в транспорте – пассажиры, в поликлинике – пациенты, в общежитии – проживающие, в школе – учащиеся или учителя, в семье – жена, муж, дочь, сын, бабушка и т. д. А кто вы в детском доме?

**Гриша:** Я в детском доме – никто.

**Психолог:** Никто?

**Гриша:** Я – воспитанник, а воспитанник – это никто.

**Психолог:** И сейчас ты находишься в детском доме и ты – никто?

**Гриша:** Да.

П с и х о л о г: Ребята, а как вы воспринимаете Гришу – тоже как “никто” или иначе?

Мальчишки (шушукаясь): Козел.

И р а: Гриша задает много вопросов.

О л я: Гриша – всегда интересуется...

К о л я: Гриша – зануда.

Г р и ш а (*повторяет*): Воспитанник – это тот, кто живет в детском доме, у кого нигде больше жить, он – никто.

П с и х о л о г: А здесь, в центре психологическом, на занятии ты тоже никто?

Г р и ш а: Нет, здесь я Гриша.

Выполняя упражнение на знакомство, где надо назвать свое качество, которое нравится, одна девочка сказала: «Я плохая. Во мне нет хороших качеств». Ведущий вместе с группой подключился к поиску качеств девочки, которые нравятся другим.

В другой группе один мальчик ответил сходно: «У меня нет хороших качеств». На что психолог сказал: «Я в тебе вижу, что ты самокритичен и не любишь говорить о себе лишнего».

Низкая самооценка, неуверенность в себе, на наш взгляд, проявляется также в том, что дети-сироты не привыкли анализировать, узнавать себя. На занятиях об этом свидетельствует трудность обращения к себе, к своим качествам и чувствам.

Так, дети часто прибегают к оценочным суждениям. Например, обсуждая свои качества или качества других участников группы, они часто говорят: «Я хороший» или: «Он хороший». При уточняющих вопросах ведущего дети затрудняются раскрыть, какой смысл они вкладывают в эти слова, что конкретно имеют в виду. Поэтому ведущему надо обращать внимание участников группы на отличие качеств от оценок, надо подчеркивать важность использования безоценочных суждений.

Также часто используются суждения, которые мы назвали «функциональными». Так, например, такие часто называемые детьми качества, как «я делаю уроки», «я люблю математику», «я аккуратная», могут быть действительно тем, что дети в себе ценят. Однако зачастую эти высказывания лишь отражают то, что требуют от них педагоги. Дети называют те свои качества, которые они считают социально значимыми, поощряемыми воспитателями и, следовательно, приемлемыми для себя. Создается впечатление, что они верят и не верят в то, что говорят о себе, что они просто не задумывались, а

действительно ли это так. Бывает, что дети и не расположены серьезно обращаться к себе, не вникают в суть своих слов. Например, упражнение «Ах, какой ты молодец – раз!..» позволяет говорить о себе любое хорошее, и дети быстро переходят от качеств к перечислению действий, умений: «Я люблю играть», «Я люблю гулять», «Я плету макраме». Если ведущий расспрашивает об этих качествах, то оказывается, что это не то, что действительно имеет значение для ребенка и что им ценится, а просто то, что можно сказать не задумываясь, что является отражением общей жизни детей в группе, то есть отговоркой. Психологу важно предоставить детям возможность осознавать свои качества.

О слабой дифференцированности внутреннего мира, своих чувств и эмоциональных реакций детей также свидетельствует и то, что при обсуждении занятий им сложно вычлениить, что понравилось и что им не понравилось. Даже сразу же после упражнения на вопрос о том, что запомнилось, они склоняются к ответам «все», «ничего», «нормально».

Другая, на наш взгляд, связанная с предыдущей, характерная особенность детей-сирот заключается в том, что они хотят показать себя социально правильными.

Это проявляется, например, в том, как они отвечают на опросник, используемый в нашей программе. В приложении приводится характерный лист ответов. На нем можно увидеть перекоз значений к максимуму, особенно в отношении таких качеств, как аккуратность, чистоплотность, послушание. Выраженность этих качеств приветствуется в детском доме, и дети стараются показать их наличие у себя, хотя на самом деле многие не являются такими уж опрятными и почтительными. Дети привыкают, что их оценивают в основном по этим качествам, и желание быть не хуже других приводит к тому, что они не осознают степень выраженности этих качеств у себя и, вследствие этого, не могут ее менять. Поэтому программа ориентирована на смягчение тенденции полярно оценивать качества, на большую их осознанность и на развитие свободы выражать свои качества в широком диапазоне. Вместе с возрастающим осознанием приходит возможность изменений.

На занятиях проявляется и такая характерная особенность детей-сирот, как сочетание ярко выраженных зависимости и подозрительности. Дети часто стремятся быть поближе к психологу, держать за руку, часто обращаются за поддержкой, и в то же время психолог часто является объектом скрытой агрессии группы. На занятиях дети бурно радуются, когда психолог ошибается или оговаривается, они часто превращают ошибки в непристойные шутки.

Для группы характерно частое проявление сопротивления занятиям, тем, отдельным упражнениям. Дети заранее спрашивают, когда будет следующее занятие, и в конце дня довольны своим участием, однако в день группового занятия они подходят к психологу и говорят, что им хочется погулять, посмотреть телевизор, некоторые наотрез отказываются идти «на группу». Упражнения бывает трудно провести из-за нежелания участников. Некоторые участники уходят в глубь комнаты, за круг, сидят там с безучастным видом, и бывает, что не выходят оттуда до конца занятия. Например, в одной из групп была девочка, которая никогда не участвовала ни в одном упражнении, но смотрела и не уходила из комнаты. Она провела все занятия, стоя и наблюдая за другими. Психолог время от времени предлагал ей присоединиться к группе, на что она говорила: «Я не хочу, просто не хочу, я не буду, я все слышу». Важным было то, что она оставалась в группе приемлемым для нее образом.

Из-за сложности обращений к себе и, как следствие, сильного сопротивления ведущему важно включать длительные разминки в начале занятия и разные активизирующие, любимые детьми игры и упражнения в само занятие.

По нашим наблюдениям, эмоциональный блок программы был наиболее сложным для детей-сирот, так как он предполагает большее включение и раскрытие своего внутреннего мира. Такое обращение сложно для детей. Мы считаем, что это связано с тем, что дети перегружены непроработанными эмоциями, у них много травмирующих переживаний, невысказанных негативных эмоций. Они росли в атмосфере эмоционального отчуждения, не получив опыта безусловного принятия, в ситуации игнорирования их чувств и желаний. Детям непривычно и страшно обращаться к своим чувствам, и они плохо понимают свой внутренний мир. Психолог на таких занятиях постоянно сталкивается с сопротивлением в различных видах. Дети засыпают, им не интересно, они злятся, отвлекаются, в целом повышается уровень тревожности, и дети начинают закрываться и прятать свой внутренний мир.

В обсуждениях это проявлялось в том, что на вопросы: «Что вы сейчас чувствуете?» «Какие чувства возникали у вас при выполнении этого упражнения?» «Какое у вас настроение?» и т. п. – дети затруднялись ответить, отмалчивались или отвечали шаблонными фразами: «нормальное», «все было здорово», «хорошо», «отлично».

Несмотря на сложность обращения к чувствам, психологу важно постоянно отслеживать, делать видимой эмоциональную сферу, развивать у участников умение осознавать и выражать чувства. Особо значимо обращение к агрессии, к чувствам обиды, злости и т. п.

Характерной особенностью группы детей-сирот является повышенная агрессивность. На занятиях часто возникают конфликты, ссоры, поэтому группа постоянно находится под угрозой распада. Дети часто дерутся, ругаются, обзывают друг друга. Проблема агрессии ярко проявляется уже на 3–4-м занятии и возникает снова и снова. Поэтому часто приходится отступать от основной темы программы и прорабатывать агрессию. Задача ведущего заключается в удержании конфликта в рамках конструктивного, то есть обращение его на пользу личностного роста. Это возможно при постоянной работе на усиление сплоченности, взаимопонимания между участниками группы. Сплоченная группа способна вобрать в себя конфликт и конструктивно его использовать. Не проработав вспышку агрессии в группе, нельзя двигаться дальше, но это, безусловно, сложный момент в работе психолога.

**Пример:** На занятии один ребенок кидается кусочками жвачки в другого. Обиженный подросток обращается к психологу с возмущением. Психолог останавливает обсуждение темы и уделяет внимание этому инциденту, поощряя прямое обращение друг к другу, выражение чувств и отношений между этими участниками.

Такое упражнение, как «подрисовывание портрета», способствует проявлению скрытой агрессии. Выразив ее в рисунке (пририсовав сигарету, рога, большой бюст и т. п.), дети предлагают еще раз провести это упражнение, и в этом случае их подрисовки более реалистичны и портреты больше соответствуют «оригиналам».

Агрессия может проявляться и в других формах активности, например в «Автопортрете»: мальчик изобразил себя в виде убийцы, а рядом нарисовал лежащего «убитым» другого участника группы.

Из-за повышенной агрессивности детей-сирот сложны упражнения на длительную парную работу, так как начинаются стычки между участниками. Сложны и вообще длинные упражнения, обсуждения, когда участники не обращаются к своим чувствам или сдерживают их выражение.

Нужно быть готовым и спокойно относиться к проявлениям чувств участников группы. «Если вы хотите, чтобы дети полностью выражали свои чувства, вы не можете выступать цензорами» (В. Оклендер).

Важным для работы с детьми-сиротами является то, что ребята привыкли опираться на внешние рамки гораздо больше, чем на внутренние. Для них важен определенный распорядок работы, определенное место, правила. Для них понятнее, когда задание дается в четкой структуре, четких рамках. Например: «Напишите 4 качества, вам отводится на это 5 минут». Это может быть очерченный круг вариантов, например: «Вы можете взять листы бумаги большие, или средние, или маленькие. Можете взять любой, какой захотите».

Такая внешняя опора важна и при обращении к своему внутреннему миру. Например, при работе с чувствами легче обращаться к ним опосредованно, используя в качестве опоры карточку-задание, открытку, иллюстрацию и т. п. и рассказывая о чувствах от третьего лица: «Если бы он был...», «Человек в этой ситуации может почувствовать...».

Дети живут в группах и встречаются друг с другом до и после занятий многократно. Поэтому участники не всегда могут достаточно глубоко раскрыться. Существует общая жизнь группы вне психологических занятий, и взаимоотношения воспитанников будут развиваться дальше после занятий. Занятия становятся частью их групповой жизни и влияют на отношения за стенами психологического кабинета.

Приходится на занятиях решать проблемы, которые возникают в отношениях детей вне группы. Таким образом, группа начинается совсем не с той точки, где закончилось прошлое занятие. Это может тормозить движение группы по программе, но это дает постоянную внутреннюю динамику. Это требует дополнительной гибкости и чуткости от ведущего и усиливает невозможность создавать жесткие схемы занятий.

При участии в работе группы воспитателей важно помнить о том, что дети-сироты легко поддаются манипуляциям со стороны взрослых, хотя педагоги часто жалуются, что дети непослушны.

Если в работе группы детей участвует воспитатель, то очень ярко проявляются особенности их взаимоотношений. Это позволяет поднимать и прорабатывать многие вопросы их взаимодействия. Так, например, авторитарность, манипуляции на занятиях становятся явными не только для ведущего, но и для самого воспитателя и для детей. Дети могут научиться видеть такие моменты в общении и вне группы, определять к ним свое отношение и не зависеть жестко от давления.

**Пример.** При работе с навыком «нахождение компромисса» «жена»-воспитательница перехватила инициативу у «мужа»-воспитанника. Она обратилась к правилу: «Мужчины должны уступать женщинам» – и к манипуляции: «Если не уступишь, у меня будет сердечный приступ». «Муж» уступил. Казалось бы, был достигнут результат, и участники были довольны. «Был ли достигнут компромисс?» – в воздухе вдруг на секунду повис вопрос ведущего. Несколько человек одновременно сказали: «Нет, компромисс достигнут не был! Была манипуляция».

По общепринятым правилам проведения занятий формулированию целей работы уделяется много внимания. В отношении детей-сирот, так же как и детей младшего возраста или имеющих интеллектуальные проблемы, вопро-

сы целеполагания и мотивации являются сложными и обычные процедуры не используются или используются не общепринятым способом. На первых занятиях мы в общих словах рассказывали детям, чем мы будем заниматься. Спрашивали у них: «Что вы хотите получить на наших занятиях?», «Чем вам может быть полезно участие в группе?». Дети затрудняются ответить, и даже сформулированные личные цели участников часто оказываются не стабильными и могут забыться или утратить свою актуальность и притягательность для ребенка уже к концу дня. На занятиях мы уделяли внимание целям блоков, отдельных упражнений, игр, стараясь связывать опыт в группе с жизненными ситуациями детей.

Бывает очень сложно мотивировать детей на занятия. Воспитанники не умеют ставить перед собой цели и самоопределяться в жизненных ситуациях, так как в их ежедневной жизни в учреждении это не требуется. Мотивация детей может быть не связана с осознанными целями, она может быть связана с тем, что им нравится быть со всеми в группе, участвовать в разных играх и упражнениях, быть в центре внимания, что-то отдавать и получать при общении и т. п. Постепенно дети приходят к тому, что им становится интересно, приятно обращаться к своему внутреннему миру.

Далее мы рассмотрим некоторые особенности проведения занятий по программе с детьми, отличающимися по возрасту, по интеллектуальному уровню, и характерные черты занятий с выпускниками сиротских учреждений.

Младшие подростки – в эту группу мы относим детей 10–12 лет. Длительность занятий в такой группе не стоит делать больше часа, лучше ориентироваться на 45 минут работы. В занятиях с детьми данного возраста, по нашему опыту, обсуждениям и дискуссиям уделяется не так много места. Большой акцент делается на упражнения, в которых дети могут получить живой, эмоциональный, телесный опыт.

Наряду с открытыми вопросами для обсуждения лучше задавать также и вопросы, помогающие сориентироваться в своем внутреннем опыте, называя, перебирая возможные ответы. Например: «Что ты чувствовал тогда? – Тебе было страшно, ты рассердился или тебе было все равно?».

С младшими подростками не рекомендуется начинать занятия с Личностного блока, так как в этом возрасте еще не сформировалась мотивация на самопознание. Эмоциональный и Коммуникативный блоки больше подходят для начала работы в такой группе, так как там можно обратиться к волнующим их в этом возрасте темам – построению взаимоотношений со сверстниками, эмоциональной саморегуляции.



Группа подростков коррекционных детских домов представляет собой собрание очень разных, по-своему проблемных детей.

Особенности проведения занятий с детьми, имеющими достаточно выраженные интеллектуальные проблемы, состоят в том, что занятия по материалу выстраиваются достаточно простыми, последовательно связанными, чтобы полученный опыт мог легче практически обобщаться участниками. Каждая тема затрагивается на занятиях многократно, то есть группа периодически возвращается на последующих занятиях к прошлым темам. Это способствует лучшему осознанию участниками полученного в группе опыта.

Некоторые игры и упражнения очень увлекают детей, и они готовы часами повторять их. Это относится не только к веселым играм, разминкам, но также и к разыгрыванию сценок, которые каким-то образом затрагивают их личность. Например, в сценке «В поликлинике» каждому хотелось побывать во всех ролях. И игру с неослабевающим интересом проводили шесть раз для шести участников. В другой группе девочкам очень нравилась игра «Представление себя в виде животного», и каждая из них по 3–4 раза представляла себя. Многим детям нравилось представлять сценки из семейной жизни или сцены из идущих по телевидению и популярных у них сериалов.

В таких группах сложно бывает обсуждать упражнения и свой опыт. Обсуждения бывают краткими, и дети стремятся побыстрее перейти от них к другим играм и занятиям. Ведущему важно не пропускать обсуждения, акцентировать на нем внимание участников, даже если оно проходит вяло и скупо. Это связано не только с интеллектуальными проблемами участников, но и со значительной эмоциональной «нагруженностью» детей. Свое понимание они могут выразить не только словами, но и в действиях, коллажах, рисунках. Кроме того, в таких группах не следует увлекаться упражнениями, где участникам необходимо что-то читать или писать. Обычно дети с интеллектуальными проблемами не очень успешны в этом, они делают много ошибок и быстро устают.

Особенности проведения групп с детьми, имеющими задержку психического развития, связаны с тем, что дети имеют неравномерную работоспособность. В целом группа оказывается повышено утомляемой, поэтому содержание каждого занятия должно включать достаточно много упражнений и игр, направленных на регуляцию состояния участников и группы в целом. Разминки, игры, упражнения, в которых есть возможность по-разному, дозировано участвовать, очень важны для таких детей. Содержание занятий в этой группе гораздо больше зависит от состояния участников, и может меняться кардинально – как в сторону «облегчения», более игровую, так и в сторону большей концептуальной сложности, длинных и сложных заданий, если большинство

членов группы находятся в рабочем состоянии, «на подъеме». Так, в дни контрольных и в конце четверти занятия часто становились более игровыми, задания и упражнения подбирались более короткие, «легкие», обсуждения не затягивались. В целом обсуждения упражнений и сами занятия очень продуктивны, если суметь «поймать минуту», почувствовать, когда группа готова к интенсивной работе и что возможно и нужно детям в каждый конкретный момент.

Проведение групповых занятий с выпускниками отличается прежде всего тем, что цели встреч для самих выпускников шире, чем для детей, находящихся в учреждении. Для выпускников, начинающих жить отдельно или в общешитии профессиональных училищ, такие встречи имеют ценность места, куда они могут прийти с любыми своими вопросами и где им всегда рады. Таким образом, цель обеспечения психологической поддержки, сопровождения выпутает здесь на первый план [24].

Участники группы сталкиваются с разнообразием жизни не на словах, и свой опыт привлекают в занятия гораздо больше, чем воспитанники, живущие в сиротских учреждениях. Практически все темы и многие упражнения можно проводить, используя конкретные жизненные ситуации участников, обсуждая проблемы и варианты их решения. Например, навык «умение аргументировать свою точку зрения» выпускники отработывали в реальном споре на тему: «Можно ли плохо относиться ко всем людям “кавказской национальности”», который возник из разговора за чаем.

При каждой встрече в группе выпускников проходят чаепития. Это было связано не столько с плохим питанием выпускников, с тем, что они были часто голодны, сколько неформальной атмосферой, которая рождается за столом. За чашкой чая можно рассказать о своей жизни, о тех событиях и переживаниях, которые случились с каждым. Такое начало встречи помогает настроиться друг на друга и на доброжелательную волну, а если чаепитие проводить в конце, то это позволяет отреагировать недосказанное на занятии.

Уже отмечалась такая особенность работы с сиротами вообще, но ярко именно у выпускников проявилось желание включать психолога на равных во все дела группы. Психолог участвовал практически во всех упражнениях (см. видео), а при неформальном разговоре обязательно заходила речь и о делах ведущего, его работе, семье, что случилось у него за неделю. Так же значимо для ребят было передать привет всем знакомым и получить приветы от других участников.

Для нас, как ведущих, было важно, чтобы ребята приходили на встречи сами, а не с сопровождающими педагогами, чтобы приходили те, у кого есть мотивация и потребность в подобных занятиях. Группа выпускников может функционировать лишь как открытая группа, то есть состав участников меня-

ется постоянно. Кто-то из выпускников может не прийти на какое-то занятие, но могут прийти другие, которые не были на предыдущих встречах. На практике к 4–50-му занятию образуется костяк группы – те выпускники, которые активно участвуют в работе, ходят практически на все занятия и обеспечивают преемственность группового опыта. Именно открытость группы диктовала особенности построения занятий. Каждая встреча должна была быть достаточно самостоятельной, завершённой, в любое занятие можно было включиться без предварительной подготовки, но темы планировались и сообщались участникам заранее.

Неформальная сторона занятий, обеспечение психологической поддержки и создание особой «принимающей» среды тем не менее не могли исчерпать содержание таких встреч выпускников. Внешние ориентиры, рамки, такие, как время встреч, определенная тема, упражнения, структура занятий, за которые отвечает ведущий, очень важны для бывших воспитанников детских домов. Так они чувствуют себя вправе занимать часть времени группы, чтобы делиться своими горестями и радостями, получать поддержку. Программа «Я сам строю свою жизнь» хорошо подходит для содержательной стороны таких встреч, она обращена к опыту участников и к их личности и позволяет гибко реагировать на состав участников, их состояние, на актуальные для них сегодня вопросы, оставаясь в рамках определенной, заранее известной темы.

---

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

Вся программа посвящена одной в общем-то простой идее – быть собой и самому строить свою жизнь. С разных сторон обращаясь к осознанию себя, своей жизни, человек приходит к открытию новых значений, отношений, восприятий, условий, что дает жизнь новым возможностям.

В программе мы вместе с детьми двигались от осознания личностных качеств к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию близких отношений. Мы обращались к разным сторонам существования участников программы, к их прошлому и к тому, какими они хотят быть и как жить.

Обращаясь к своему опыту, мы поняли, что получили гораздо больше: мы были не только ведущими, но и участниками групп. Как участники программы, мы на себе почувствовали, как трудно быть осознающими, честными и непредвзятыми. Мы открывали и для себя тоже свои качества, особенности своих отношений и эмоциональных реакций. Нам кажется, что за время создания программы мы стали больше открыты для нового опыта, смелых шагов, что помогло нам многое изменить в своей жизни, легче и более осознанно.

Мы думаем, что участие детей в программе «Я сам строю свою жизнь» было также эффективно. Ведь результат такой работы всегда больше, чем исходные условия. За эти годы появились выпускники детского дома, которые участвовали в программе. Исследование их социальной адаптации подтверждает эффективность нашей программы (см. анкету социальной адаптации в приложении). У 42 % выпускников наблюдается высокий уровень социальной адаптации, а у 58 % – нормальный (средний) уровень. Проявлений дезадаптации среди участников программы нет.

Мы далеки от уверенности, что после двух лет занятий дети способны действительно полностью, осознанно и самостоятельно выстроить свою жизнь. Но мы думаем, что они встали на путь осознания себя, личностных изменений и построения своей жизни. У них появились для этого ресурсы: опыт принятия себя такими, какие они есть, ощущение своей уникальности и любви к себе, чувство полноты жизни. Результат нашей работы не в настоящем момен-

те – дети не должны были стать «сформированными», приятными для окружающих. Становление благополучного, самостоятельного взрослого является главной целью программы.

**Высказывания и отзывы участников:**

– Если нас будут обзывать, то мы будем вспоминать свои хорошие качества и не будем лезть в драку. Павлин увереннее Вороны, потому что он сам знает о своей слабой и сильной стороне.

– Я понял: один раз можно правду сказать, а другой раз можно и приврать.

– Я многое узнала о себе и теперь многое могу.

– Психология нужна, чтобы «психом» не быть и чтобы нервы успокаивать.

– Я увидела о себе больше, чем хотела.

– Раньше у меня не было друзей, а теперь появилось много.

– Я думала, что после прошлого занятия я вообще не смогу общаться с Н., а придя на следующее занятие, я почувствовала, что отношения как-то поменялись и что можно остаться в тех же «семьях».

– Мне понравились игры, особенно тема «Терпение и нетерпение». Интересно узнать что-то новое, открыть для себя новые чувства. Открыл для себя новый маленький мир.

– Очень многое было интересно, особенно эмоциональным был коллаж и игра с «пожаром». Было такое впечатление, что отношения меняются в течение игры и в продолжение всех занятий.

– Я поняла, что моя сила во мне. Изменились отношения в группе к плюсу. Я поняла, что не люблю, когда закрыты глаза.

– Стал задумываться о будущем.

– Я узнал что-то новое, получил новые знания. Умение контактировать. Я ушел отсюда с новыми умениями. Что-то во мне изменилось. Я открыл для себя новое. Научился общаться и могу откровенно говорить. Оправдались мои надежды. Мои новые надежды увидеть мир по-новому.

– Появился азарт узнавать о себе.

---

## ЛИТЕРАТУРА

---

1. *Братченко С. Л.* Гуманистическая психология как одно из направлений движения за ненасилие. – СПб., 1999. – 51 с.
2. *Вачков И.* Школьный психолог.
3. *Гольдштейн А. П., Спрафкин Р. П.* Развитие навыков подростка. 1999.
4. *Данилова В.* Как стать собой. – Харьков, 1994.
5. *Зимбардо Ф.* Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). – СПб.: Питер Пресс, 1995. – 256 с.
6. *Игры – обучение, тренинг, досуг...* Под ред. В. В. Петрусинского. – М.: Новая школа, 1994. – 368 с.
7. *Конвенция о правах ребенка.* ООН, ЮНИСЕФ (UNICEF).
8. *Кривцова С. В. и др.* Подросток на перекрестке эпох. – М.: Генезис, 1997. – 288 с.
9. *Мастеров Б. М.* Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. – Рига: ПЦ «Эксперимент», 1996. – 190 с.
10. *Мэнделл Дж. Г., Дамон Л.* Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими сексуальное насилие. – (где?), 1999.
11. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка. – М., 1997. – 336 с.
12. *Пезешкиан Х.* Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии. – СПб.: Издательский Фонд Бахаи «Единение», 1995. – 240 с.
13. *Пезешкиан Х.* Основы позитивной психотерапии. – Архангельск, 1993. – 116 с.
14. *Прутченков А. С.* Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.
15. *Психогимнастика в тренинге.* Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», 2000. – 256 с.
16. *Реньге В.* Психотехническая подготовка учителей за рубежом. Обзор литературы США 60–70-х годов. Московский психотерапевтический журнал. 1993, № 2, апрель-июнь. С. 131–158.
17. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994. – 480 с.
18. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

19. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995. – 144 с.
20. Сатир В. Вы и ваша семья. – М., 2000. – 320 с.
21. Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг по А. Адлеру. – СПб.: Речь, 2000.
22. Смир Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 1999. – 272 с.
23. Соломин И. Л. Рисуночная методика «Мой жизненный путь». – СПб., 1999.
24. Травникова Н. Г. Психологическая адаптация выпускников детского дома. Дис. на соиск. уч. ст. канд. психол. наук. – СПб., 1999.
25. Трошихина Е. Г. Влияние ранней социальной депривации на развитие личности и психическую адаптацию детей с интеллектуальной недостаточностью. Дис. на соиск. уч. ст. канд. психол. наук. – СПб., 1997.
26. Федотова Н. А. (Романова). Тренинг эффективного общения руководителей (рукопись). – 1995.
27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. – М.: Генезис, 1998. – Т. 1. – 160 с. Т. 2. – 160 с. Т. 3 – 160 с. Т. 4 – 160 с.
28. Хухлаева О. В. Лесенка радости. – М., 1998.
29. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2000. 640 с.

#### **ТРЕНИНГИ:**

30. Бадхен А., Ганина Н., Певзнер М., Соловейчек М., Тимошенко П. и др. преподаватели Международной школы консультирования, психотерапии и ведения групп при институте психотерапии и консультирования «Гармония», 1997–2000 гг.
31. Кедрова Н. «Гештальт-терапия» и др. преподавателей Московского института гештальт-терапии 1995–2000 гг.
32. Кулаков С. Работа с подростками. Семинар для психологов центра. Социально-психологический центр Адмиралтейского района, 1992 г.
33. Ларионов С., Зелинский С. Психосинтез в образовании Института психотерапии и консультирования «Гармония», 1996 г.
34. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия, 1-й мед. институт, 1995–1997 гг.
35. Романова Т. ГоЧудей. Психологический центр «Анима», 1998.
36. Харви Ст. и Черный Р. Игровая динамическая терапия, семинар (St. Harvey & R. Chyorny. Dynamic play therapy). Институт психотерапии и консультирования «Гармония», 1993–1995 гг.
37. Ялов А., Соколовская, тренинги в цикле «Психодиагностика и психотерапия». Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования, 1995 г.
38. Лебедева А., Овечкин А. Мужчина и женщина. Санкт-Петербургский институт гештальта, 1999 г.

---

## ПРИЛОЖЕНИЯ

---

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### СОКРАЩЕННЫЙ ВАРИАНТ ВИСБАДЕНСКОГО ОПРОСНИКА К МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

1. Я покидаю свою парту, только приведя ее в порядок.
2. Я заканчиваю любую работу точно по заранее составленному расписанию.
3. Если я пришел к какому-то решению, я стою на своем, чего бы это ни стоило.
4. Я дважды подумаю над каждой копеейкой, прежде чем ее потрачу.
5. Открытость и искренность для меня важнее, чем уважение.
6. Даже если все кажется безнадежным, я не теряю мужества.
7. Люди, которые ценят хорошие манеры, очень мне симпатичны.
8. Я всегда тщательно умываюсь, иначе я чувствую себя плохо.
9. Существует очень мало вещей, которые могут вывести меня из равновесия.
10. Нужно следовать распоряжениям авторитетного лица.
11. Я охотно дарю нежность другим и так же охотно принимаю ее.
12. Когда я хочу установить контакт с другими людьми, я доверяю им заранее.
13. Для разговора с друзьями у меня всегда есть время.
14. Меня интересует вопрос, есть ли жизнь после смерти.
15. Мое терпение кончается не так-то быстро, даже если на меня кто-то кричит.
16. Я надеюсь, что смогу многого достигнуть в жизни.
17. Даже когда у меня достаточно денег, я обращаюсь с ними экономно.
18. Нужно подходить ко всем людям с равной меркой.



19. Даже рискуя быть разочарованным, я верю в искренность людей.
20. Безделье – основа всех бед.
21. И в школе, и на работе я считаю личные контакты необходимыми.
22. Мое отношение к человеку не зависит от его убеждений и поведения.
23. Если представить, что мой близкий человек покинет меня, то моя жизнь потеряет всякий смысл.
24. Меня интересует вопрос о смысле моей жизни.
25. Без пунктуальности моя жизнь пойдет наперекосяк.
26. Даже когда меня критикуют, я могу спокойно слушать.
27. Если все не клеится, я готов сойти с ума.
28. Мне важно знать, что обо мне думают люди.
29. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это дается с трудом.
30. Я открыто высказываю свое мнение, даже если это может мне повредить.
31. Я могу назвать себя трудолюбивым человеком.
32. Нельзя давать детям много свободы и самостоятельности.
33. У меня достаточно времени, чтобы хорошо развлекаться (еда, танцы, театр, кино...).
34. Лучше на десять минут раньше, чем на полминуты позже.
35. Я считаю верность обязательной чертой характера.
36. Моя вера придает моей жизни определенное направление.
37. Я чувствую себя хорошо только в чисто убранной комнате.
38. Опоздание приводит меня в бешенство.
39. В партнерских отношениях без нежности и сексуальности не хватает самого важного.
40. На работе и в семье должна быть дисциплина, иначе ничего не получится.
41. Моя симпатия к человеку не зависит от того, какими чертами характера он обладает.
42. Я люблю гостей, когда ко мне приходят друзья.
43. Я открыт и для незнакомого человека.
44. Я очень чувствителен к несправедливости.
45. Я буду экономить, чтобы заботиться о закате своей жизни.
46. Я не выношу неопрятной внешности у себя или у других.
47. Если я кому-то что-то говорю, значит, я и сам придерживаюсь этого.
48. У меня есть планы в моей жизни.
49. Мне очень трудно сказать «нет».
50. Комната всегда должна сверкать чистотой.
51. Несмотря на мои обязанности, у меня достаточно времени для своих интересов и хобби.

52. Я понимаю людей и тогда, когда они ведут себя иначе, чем я ожидал.
53. Я легко схожусь с людьми.
54. Я не могу представить себе жизни без работы.
55. Всегда нужно сначала выяснить мотивы поступка, невзирая на лица, а потом уже судить о нем.
56. В будущем я хотел бы интимной близости с человеком, которого люблю.
57. Вместо того чтобы держать все в себе, я лучше открыто выскажу свое мнение.

Обработка результатов: просуммировать баллы по пунктам.

1. Аккуратность	1+27+50
2. Чистоплотность	8+37+46
3. Пунктуальность	25+34+38
4. Вежливость	7+28+49
5. Честность	5+30+57
6. Усердие	20+31+54
7. Обязательность	2+29+47
8. Бережливость	4+17+45
9. Послушание	10+32+40
10. Справедливость	18+44+55
11. Верность	3+23+35
12. Терпение	9+15+26
13. Время	13+33+51
14. Контакты	21+42+53
15. Доверие	12+19+43
16. Надежда	6+16+48
17. Нежность	11+39+56
18. Любовь	22+41+52
19. Вера	14+24+36

## БЛАНК ОТВЕТОВ

Поставьте соответствующую цифру в столбце для ответов

нет	скорее нет	скорее да	да
1	2	3	4

вопрос	ответ	вопрос	ответ		№	качества	балл
1		30					
2		31					
3		32					
4		33					
5		34					
6		35					
7		36					
8		37					
9		38					
10		39					
11		40			1		
12		41			2		
13		42			3		
14		43			4		
15		44			5		
16		45			6		
17		46			7		
18		47			8		
19		48			9		
20		49			10		
21		50			11		
22		51			12		
23		52			13		
24		53			14		
25		54			15		
26		55			16		
27		56			17		
28		57			18		
29					19		

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_



## ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ АНКЕТЫ

(ВОСПИТАННИК ДЕТСКОГО ДОМА, 16 ЛЕТ)

№	Балл	Качество	Полюс	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Полюс
1		Аккуратность	небрежный									*		ледастичный
2		Чистоплотность	неряшливый										*	опрятный
3		Пунктуальность	непунктуальный										*	сверхпунктуальный
4		Вежливость	бесцеремонный										*	учтивый
5		Честность, искренность	скрытный							*				искренний
6		Усердие, деятельность	ленивый							*				сверхстарательный
7		Обязательность	необязательный								*			обязательный
8		Бережливость	расточительный							*				скупой
9		Послушание	послушный										*	самостоятельный
10		Справедливость	несправедливый							*				справедливый
11		Верность	неверный										*	верный
12		Терпение	нетерпеливый			*								терпеливый
13		Время	успевающий									*		неуспевающий
14		Контакты	замкнутый										*	общительный
15		Доверие	подозрительный	*										доверчивый
16		Надежда	отчаявшийся									*		надеющийся
17		Нежность / сексуальность	отвергающий										*	зависящий
18		Любовь	требовательный					*						балующий
19		Вера / религия / смысл	безразличный					*						верующий

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ВИСБАДЕНСКОГО ОПРОСНИКА К МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ (WIPPF)

(сокращенный вариант)

Шкалы опросника являются биполярными. Каждому конструкту на обоих полюсах соответствуют синонимичные существительные, прилагательные, глаголы и выражения. Следующие ниже описания шкал приводятся по Peseschkian, 1977, s. 54.

1. Аккуратность. Аккуратность, любовь к порядку проявляется в полном соответствии каждой вещи своему месту; ни одна из вещей не мешает другой, любая может быть тут же найдена в нужный момент.

Полюса и их синонимы:

12–10 баллов – педантичность, стерильность, уборка.

5–3 балла – беспорядок, небрежность, Содом и Гоморра, разбрасывать вещи и не убирать за собой.

2. Чистоплотность. Под чистоплотностью мы понимаем уход за телом, одеждой, предметами ежедневного пользования, чистоту и опрятность помещения и окружающей среды.

12–10 баллов – «вылизанная» квартира, быть ухоженным, одетым с иголочки, чистюля.

5–3 балла – неряшливость, неумытый, дурно пахнущий.

3. Пунктуальность. Под пунктуальностью мы понимаем строгое соблюдение условленного или ожидаемого времени.

12–10 баллов – точность до минуты.

5–3 балла – непунктуальность, опоздание, не вовремя, заставлять себя ждать.

4. Вежливость. Вежливость понимается как скрытая агрессия на социум.

12–10 баллов – сверхдружелюбный, подхалимство, лицемерие, галантный, хорошие манеры, неспособность отказать, быть милым.

5–3 балла – ранящая невнимательность, как слон в посудной лавке, бестактность, дерзость.

5. Честность/прямота. Под этим мы понимаем открытое высказывание своего мнения, не обращая внимания на возможные влияния окружающей среды.

12–10 баллов – фанатичное стремление к истине, правдивость, откровенность, добросовестность, не скрывать своего мнения, что на уме, то и на языке, говорить, что думаешь, ничего не утаивать.

5–3 балла – неискренность, скрытность, ложь, замкнутость, врет как по писаному, избегать объяснений.

6. Усердие/деятельность. Под усердием мы понимаем готовность в течение длительного времени предаваться напряженной и утомительной работе для достижения определенной цели.

12–10 баллов – карьеризм, стремление к успеху, трудится как пчела, рвение, старание.

5–3 балла – лень, сбой в работе, праздность, лодырничать.

7. Обязательность, точность, совестливость. Об обязательности мы говорим тогда, когда мы в чем-то можем положиться на человека, он даже в наше отсутствие выполнит свое обещание. Под точностью мы понимаем такую установку или поведение, которое направлено на возможно более безошибочное, безукоризненное выполнение работы. О совестливости мы говорим, когда любая деятельность выполняется в соответствии с внутренними требованиями точности, добросовестности и корректности.

12–10 баллов – принципиальность, совершенство, скрупулезность, расчетливость, обстоятельность.

5–3 балла – неточность, необязательность, небрежность, сегодня одно – завтра другое, смотреть сквозь пальцы на допущенную неточность.

8. Бережливость. Под бережливостью мы понимаем экономное обращение с деньгами и вещами.

12–10 баллов – скупость, ничем не гнушаться, отказывать себе во всем, считать каждую копейку.

5–3 балла – расточительство, разбрасывать деньги пригоршнями, широта натуры.

9. Послушание. Под послушанием мы понимаем следование просьбам, поручениям, приказам внешнего авторитета (пассивное) и требование подобного поведения от других (активное).

12–10 баллов – слепое послушание, драконовская строгость, преданность авторитету, подчинять своей воле.

5–3 балла – непослушание, упрямство, бунт, антиавторитарный.

10. Справедливость. Под справедливостью мы понимаем поведение, которое руководствуется больше разумными рассуждениями, чем личными привязанностями и склонностями.

12–10 баллов – жажда справедливости, сверхчувствительность, суровая справедливость.

5–3 балла – несправедливость, предпочтение.

11. Верность. Под верностью мы понимаем достаточно длительное следование «само собой разумеющимся» подсознательным или осознанным нормам и концепциям, первично в сексуальной, вторично в других сферах жизни.

12–10 баллов – ригидность, закоренелость, упрямство, держаться за унаследованное, не сгибаться, непоколебимый, неопровержимый, «пока смерть не разлучит вас!».

5–3 балла – неверность, колеблющийся как флюгер на ветру, наострить лыжи.

12. Терпение. Терпение означает способность ждать, отсрочивать удовлетворение желаний, а также поддерживать в себе и других развитие способности, несмотря на сомнения и ожидания.

12–10 баллов – терпение, умение ждать, оставлять время.

5–3 балла – нетерпеливость, агрессивность, оказывать давление на кого-либо, не хотеть ждать, критиковать, придираяться.

13. Время. Под временем мы понимаем способность уделять себе и другим достаточное количество времени, оказывать другим достаточное внимание и разрешать кое-что себе самому.

12–10 баллов – уделять время себе/другим, чувство времени, упорядоченное распределение времени.

5–3 балла – перегрузки, стресс, время – деньги.

14. Контакты. Под контактами мы понимаем способность посвящать себя другим людям, даже если они проявляют другие актуальные способности, и поэтому не считаться с одобрением.

12–10 баллов – поиск общения, связь, близость, привязанность, отношения, интимность.

5–3 балла – застенчивость, робость, скромность, стесненность, неуверенность, напряженность.

15. Доверие. Под доверием мы понимаем способность принимать себя или других людей в их неповторимости такими, как они есть. Доверие – это позитивная установка по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются.

12–10 баллов – доверительный, доверчивый, наивный.



5–3 балла – недоверие, подозрительность, подозрение, подчинение, ревность, комплекс неполноценности, недоверие к себе.

16. Надежда. Надежда – это способность признавать будущие возможности для развития и, таким образом, делать успехи настоящего дня относительными.

12–10 баллов – оптимизм, розовые очки, ориентация на будущее.

5–3 балла – сомнение, разочарование, безнадежность, бессмысленность.

17. Сексуальность/нежность. Под сексуальностью и нежностью мы понимаем отношение к физическому контакту, к стимуляции эрогенных зон у себя самого и других людей.

12–10 баллов – принимающий и дарящий физические контакты, зависимый.

5–3 балла – страх прикосновения, зажатость, холодность, защищающийся.

18. Любовь. Любовь понимается здесь как эмоциональное отношение, которое независимо от принятых или имеющихся качеств и образа поведения другого человека характеризует принятие его как личности. К ряду объектов она может подходить с различной градацией, например: можно принимать человека независимо от того, пунктуален он или непунктуален, опрятен или нет, порядочен или не порядочен и т. д., или если это чувство может быть отвергнуто. Любовь (принятие) или отвержение (до ненависти) содержательно связаны, таким образом, в этом опроснике со вторичными (шкалы 1–11) и первичными способностями (шкалы 12–17, 19) другого человека.

12–10 баллов – принимающий, лично заинтересованный, балующий, попустительствующий.

5–3 балла – отвержение, холодность, бесчувственность, горечь, равнодушие, наказание, разочарование, пессимизм, ненависть, требовательность.

19. Вера, религия, церковь. Под верой мы понимаем способность устанавливать отношения с неизведанным в самом себе, в окружающем мире и неземном (Бог), а также интересоваться ритуалами – формой выражения веры. Церковь является институтом, объединяющим приверженцев одной религии, собирающим их вместе.

12–10 баллов – вера, вопросы «откуда?» и «куда?», фанатичность.

5–3 балла – неверие, «Я верю только тому, что вижу», отвержение церкви, индифферентность, табу.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### «ПОТЕРПЕВШИЕ КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ»

Инструкция. «Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии 2 тысяч километров к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 14 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять десятирублевых банкнот...

Ваша задача – классифицировать 14 нижеперечисленных предмета в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до четырнадцатого, наименее важного для вас».

## ОТВЕТНЫЙ ЛИСТ

	Мой ответ	Моя оценка	Ответ экспертов	Ответ группы
Зеркало				
Канистра с водой				
Сетка от moskitов				
Одна коробка с ар- мейским рационом				
Карты Тихого океана				
Подушка (плаватель- ное средство)				
Канистра нефтегазо- вой смеси				
Маленький транзистор- ный радиоприемник				
Репеллент, отпугиваю- щий акул				
Шесть кв. метров не- прозрачного пластика				
Одна бутылка рома крепостью 80°				
5 метров нейлоно- вого каната				
Две коробки шоколада				
Рыболовная сеть				
Всего:				

ОЦЕНКА ЭКСПЕРТОВ

Согласно экспертам, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды, поэтому они менее ценны.

Краткая информация, которая дается для оценки каждого предмета, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, но указывает на значение данного предмета для выживания.

1. Зеркало для бритья.

Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

2. Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.

Важна для сигнализации. Нефтегазовая смесь может быть зажжена денежным банкнотом и спичкой (естественно, вне плота) и будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей.

3. Пятигаллоновая канистра с водой.

Необходима для утоления жажды.

4. Одна коробка с армейским рационом.

Обеспечивает основную пищу.

5. Шесть квадратных метров непрозрачного пластика.

Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихии.

6. Две коробки шоколада.

Резервный запас пищи.

7. Рыболовная снасть.

Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица в руке лучше журавля в небе». Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.

8. Пять метров нейлонового каната.

Можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт.

9. Плавательная подушка.

Если кто-то упадет за борт, она может послужить спасательным средством.

10. Репеллент, отпугивающий акул.

Назначение очевидно.

11. Одна бутылка рома крепостью 80°.

Содержит 80 % алкоголя – достаточно для использования в качестве возможного антисептика при любых травмах; в других ситуациях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

12. Маленький транзисторный радиоприемник.

Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

13. Карты Тихого океана.

Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели.

14. Противомоскитная сетка.

В Тихом океане нет москитов.

#### ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ ОТВЕТНОГО ЛИСТА

	Мой ответ	Моя оценка	Ответ экспертов	Ответ группы
Зеркало	3	$3-1=2$	1	1
Канистра с водой	2	1	3	2
Сетка от москитов	6	$14-6=8$	14	8
Одна коробка с армейским рационом	13	9	4	10
Карты Тихого океана	1	12	13	3
Подушка (плавательное средство)	4	5	9	5
Канистра нефтегазовой смеси	5	3	2	12
Маленький транзисторный радиоприемник	11	1	12	11
Репеллент, отпугивающий акул	7	3	10	4
Шесть кв. метров непрозрачного пластика	12	7	5	9
Одна бутылка рома крепостью 80°	10	7	11	14
5 метров нейлонового каната	8	0	8	6
Две коробки шоколада	14	8	6	13
Рыболовная сеть	9	2	7	7
Всего:		$2+1+8+9+\dots=62$		

\*Групповая оценка = 60



**ПРИЛОЖЕНИЕ 4****АНКЕТА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ [25]**

1. Социальный статус
  - Учится хорошо, успевает по предметам, посещает занятия без пропусков, учиться нравится ..... 3
  - Учится тяжело, не всегда справляется с программой, иногда пропускает занятия, учится при содействии внешнего контроля, получаемой специально-стью удовлетворен ..... 2
  - Учится плохо, не успевает по программе, постоянно пропускает занятия, учится при постоянном внешнем контроле, учиться не нравится ..... 1
  - Не посещает занятия, отислен или под угрозой отчисления ..... 0
2. Особенности общения с педагогами
  - Педагоги хвалят, замечаний нет ..... 3
  - Есть замечания, но незначительные ..... 2
  - Находится в конфликте с педагогами ..... 1
  - Полный разрыв отношений ..... 0
3. Законопослушность
  - Законопослушен ..... 3
  - Наблюдается девиантное поведение (драки, сквернословие, грубость и т. п.) ..... 2
  - Совершены противоправные действия, привлечен к административной ответственности ..... 1
  - Возбуждено уголовное дело ..... 0
4. Состояние здоровья
  - Практически здоров ..... 3
  - Частые соматические заболевания ..... 2
  - Нервно-психическое заболевание ..... 1
  - Оформлена инвалидность ..... 0
5. Бытовая адаптация
  - Жилплощадь содержит в чистоте, следит за своим внешним видом ..... 3
  - Неряшлив, следит за чистотой и порядком при содействии внешнего контроля ..... 2
  - Ухаживает за жилплощадью и собой только при постоянном контроле ..... 1
  - Неряшлив постоянно ..... 0
6. Взаимоотношения с родственниками, соседями
  - Замечаний нет, хвалят ..... 3

– Есть незначительные замечания .....	2
– Находится в конфликте .....	1
– Разрыв отношений .....	0
7. Взаимоотношения с друзьями	
– Есть избирательный круг друзей .....	3
– Много друзей .....	2
– Водит знакомых без разбора .....	1
– Нет друзей .....	0
8. Близкие отношения (сексуальные контакты)	
– Женат(замужем) или имеет одного друга (подругу) с (без) сексуального контакта .....	3
– Имеет сексуальный опыт общения с редко меняющимися партнерами или отрицает сексуальные контакты .....	2
– Сексуальный опыт общения с часто меняющимися партнерами .....	1
– Сексуальная распушенность .....	0
9. Наличие вредных привычек	
– Не имеет .....	3
– Употребляет легкие спиртные напитки, редко употребляет (реже 1 раза в месяц), курит .....	2
– Злоупотребляет спиртным (чаще 1 раза в месяц) .....	1
– Хронический алкоголизм, токсикомания .....	0
10. Отношение к материальным ценностям	
– Способен самостоятельно распределять деньги, покупать необходимое, ценит свою собственность .....	3
– Распределяет средства при внешнем содействии .....	2
– Самостоятельно не способен распределять средства, тратит деньги на увлечения, не заботясь о завтрашнем дне, не бережет свою собственность .....	1
– Добывает деньги нечестным путем .....	0
11. Наличие планов на будущее	
– Имеет реальные планы (получение специальности, жилья, создание семьи и т. п.) .....	3
– Планы ситуативные (жениться, заработать много денег и т. п.) .....	2
– Планы нереальные (стать начальником и т. п.) .....	1
– Отсутствие планов, асоциальные планы .....	0
12. Волевой контроль	
– Способен самостоятельно принимать решения, добиваться поставленных целей .....	3
– Старается слушать близких взрослых, выполняет их решения .....	2



– Легко поддается плохому влиянию, нуждается в постоянном контроле	1
– Безволен .....	0
13. Эмоциональное состояние	
– Эмоциональное состояние стабильное .....	3
– Часто меняющееся настроение; пониженное настроение .....	2
– Частые аффективные реакции .....	1
– Эмоциональные нарушения .....	0

Эффективность социальной адаптации оценивалась экспертами – социальными педагогами, теми взрослыми, кто хорошо знаком с жизнью детей, самими выпускниками, – в виде беседы, опроса по шкалам анкеты. Социальную адаптацию мы рассматриваем в широком смысле и включаем в нее различные стороны жизни. Это позволяет нам более качественно оценить успешность самостоятельного функционирования выпускников.

Эффективность социальной адаптации оценивалась по 13 критериям, включающим в себя учебную, бытовую, социально-психологическую, собственно социальную адаптацию. Каждый критерий оценивался в баллах от 0 до 3, в зависимости от успешности адаптации. Общий критерий адаптированности представляет собой среднее арифметическое всех тринадцати оценок. При его значении в пределах от 2,5 до 3 постулировался высокий уровень социальной адаптации, при значениях 2–2,4 средний уровень адаптации, в пределах от 1,5 до 2 диагностируется проблемная адаптация и ниже 1,4 – дезадаптация.

**М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова,  
Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина**

**Тренинг развития жизненных целей**  
*(программа психологического содействия  
успешной адаптации)*

Главный редактор *Л. В. Янковский*  
Зав. редакцией *И. Ю. Авидон*  
Ответственный редактор *В. А. Певчев*  
Художественный редактор *П. В. Борозенец*  
Технический редактор *Л. В. Васильева*  
Корректор *Е. Э. Бауэр*

ООО Издательство «Речь».  
199004, Санкт-Петербург, В. О., 3-я линия, 6 (лит. «А»);  
Лицензия ЛП № 000364 от 29.12.99.

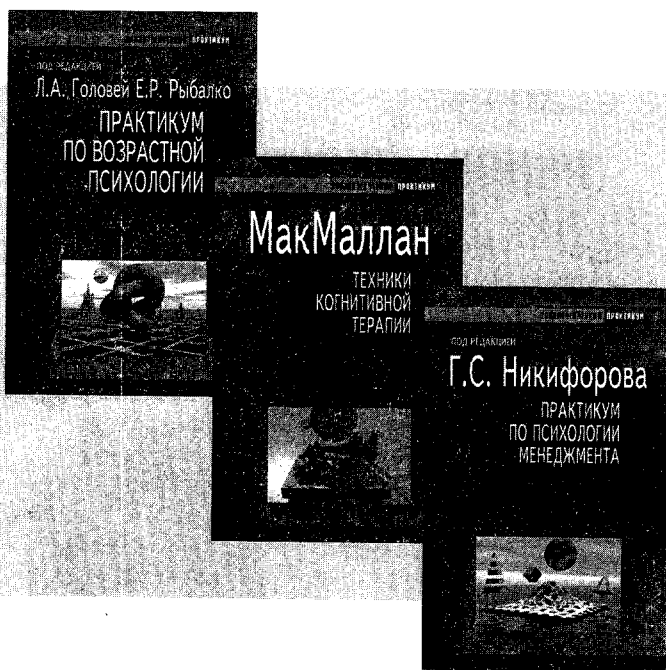
Подписано в печать 20.12.2000. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.  
Печ. л. 14. Тираж 5000 экз. Заказ № 2556.

Отпечатано с диапозитивов в ГПП «Печатный двор»  
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания  
и средств массовых коммуникаций.  
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.



## «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ»

Издательство «Речь»  
представляет новую серию,  
которая необходима для каждого  
практикующего психолога  
и для тех, кто просто  
интересуется практической  
психологией.

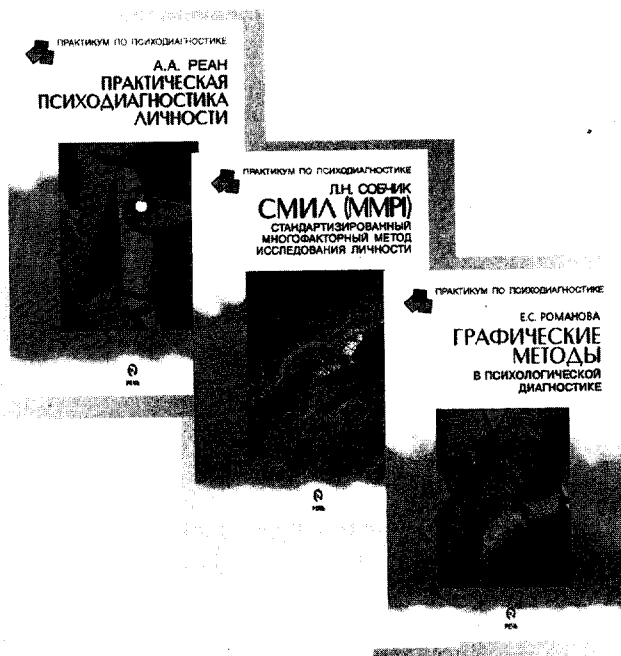


“Речь” тел/факс 323-90-63 [rech@mail.lanck.net](mailto:rech@mail.lanck.net)



## «ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ»

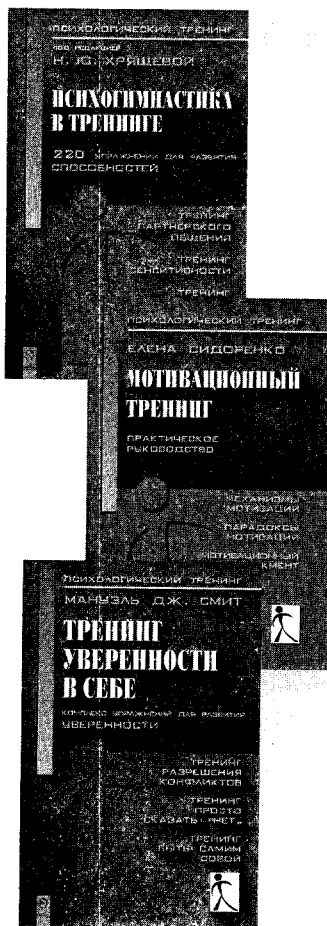
Психодиагностические методы, представленные в новой серии являются основополагающими для организации и проведения любого психологического исследования.



“Речь” тел/факс 323-90-63 [rech@mail.lanck.net](mailto:rech@mail.lanck.net)



## “ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ”



ПОД РЕДАКЦИЕЙ  
**Н.Ю. ХРЯЩЕВОЙ**  
**ПСИХОГИМНАСТИКА**  
**В ТРЕНИНГЕ**

220 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ

Книга известных отечественных психологов-практиков Н.Ю.Хрящевой, С.И.Махшанова, Е.В.Сидоренко — это первое в России подробное практическое руководство по тренингу. Тренинг партнерского общения. Тренинг сенситивности. Тренинг креативности.

**ЕЛЕНА СИДОРЕНКО**  
**МОТИВАЦИОННЫЙ**  
**ТРЕНИНГ**

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Книга известного отечественного психолога Елены Сидоренко — это практическое руководство нового типа. Оно включает не только описание авторской концепции мотивационного тренинга, но и подробную программу каждого дня, алгоритмы, конспекты лекций и выдержки из ценных источников. В соответствии с замыслом автора, психолог может взять эту книгу с собой — и вести тренинг.

**МАНУЭЛЪ ДЖ. СМИТ**  
**ТРЕНИНГ**  
**УВЕРЕННОСТИ**  
**В СЕБЕ**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ

Мануэль Дж. Смит — известный американский психотерапевт разработал систему методов и приемов, позволяющих быть уверенным в себе, настаивать на своем и добиваться своей цели.

- Как другие люди нарушают наше право быть самим собой.
- Манипуляции и как им противо- стоять
- Как разрешать конфликты.
- Как найти компромисс и просто сказать "нет".
- Как уверенно проявлять себя в сексуальных отношениях.

Я сам себе судья. Вы сами себе судьи. Вы решаете, если хотите...

Мануэль Дж. Смит

“Речь” тел/факс 323-90-63 [rech@mail.lanck.net](mailto:rech@mail.lanck.net)



**КЛАССИКИ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

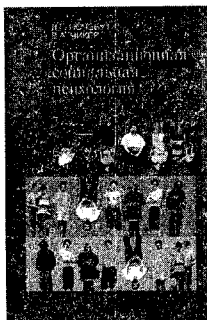
**ИЗДАТЕЛЬСТВО  
РЕЧЬ  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ЗОЛОТОЙ ФОНД  
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ  
И ЗАРУБЕЖНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ**



“Речь” тел/факс 323-90-63 [rech@mail.lanck.net](mailto:rech@mail.lanck.net)



ИЗДАТЕЛЬСТВО "РЕЧЬ" ПРЕДСТАВЛЯЕТ!



**Л.Г. ПОЧЕБУТ  
В.А. ЧИКЕР**  
**Организационная  
социальная психология**



Школы организационной  
социальной психологии.  
Социально-психологический  
климат.  
Причины возникновения  
и способы  
разрешения конфликтов.  
Подбор, расстановка и оценка  
персонала.  
Психологические аспекты  
карьеры.  
Методики организационной  
социальной психологии.

**А.А. БОДАЛЕВ  
В.В. СТОЛИН**

**Общая психодиагностика**

Из истории психодиагностики  
Психометрические основы  
Психодиагностика черт  
Психодиагностика способностей  
Психодиагностика мотивации  
Психодиагностика межличност-  
ных отношений  
Психодиагностика индивидуаль-  
ного сознания

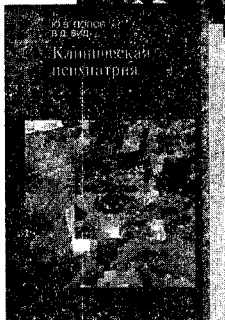
Эта книга наиболее известных  
специалистов в психодиагности-  
ке содержит в себе полный  
обзор всех психодиагностичес-  
ких методик, используемых пси-  
хологами-практиками.

**Ю.В. ПОПОВ  
В.Д. ВИД**

**Клиническая  
психиатрия**

Органические психические  
расстройства.  
Расстройства личности и поведе-  
ния у взрослых.  
Нарушение психологического  
развития  
Поведенческие и эмоциональные  
расстройства, начинающиеся в  
детском и подростковом возрас-  
те.  
Это руководство, представляю-  
щее новые факты по проблемам  
пси-хиатрии, психотерапии и  
наркологии, является жизненно  
важным для специалистов и  
послужит развитию психиатрии  
в России и других странах.

Норман Сарториус  
Президент Всемирной Психиатрической Ассоциации  
Париж-Венгрия

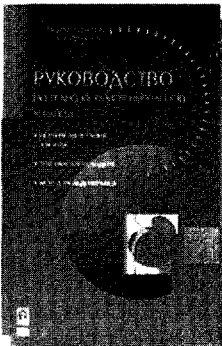
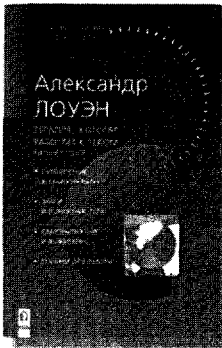


"Речь" тел/факс 323-90-63 rech@mail.lanck.net



**“ПСИХОТЕРАПИЯ НА ПРАКТИКЕ”**

МЕТОДЫ ТЕРАПИИ,  
ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ  
В ДАННОЙ СЕРИИ,  
ЯВЛЯЮТСЯ  
ОСНОВОПОЛАГАЮЩИМИ  
ДЛЯ КАЖДОГО  
СПЕЦИАЛИСТА



“Речь” тел/факс 323-90-63 [rech@mail.lanck.net](mailto:rech@mail.lanck.net)









# ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

17 ПОНЕДИ  
Б.А. ЧЕРВЕР  
Организационная  
социальная  
психология

14 ПОНЕДИ  
В.В. СТОПЧ  
Особенности  
личности

10 ПОНЕДИ  
В.В. СТОПЧ  
Классическая  
психология

Тренинг петербургских психологов-практиков нацелен на то, чтобы помочь ребенку лучше познать себя и раскрыть свои возможности.

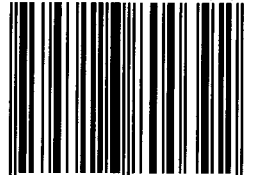
Основные задачи тренинга:

- Раскрытие личностных особенностей ребенка
- Увеличение социальных контактов
- Моделирование ближайшего будущего

«Мы обращались к разным сторонам существования участников программы, к их прошлому и к тому, какими они хотят быть и как жить».

Е.Г. Трошихина

ISBN 5-9268-0039-0



9 785926 800392