

*В помощь классному руководителю  
и школьному психологу*

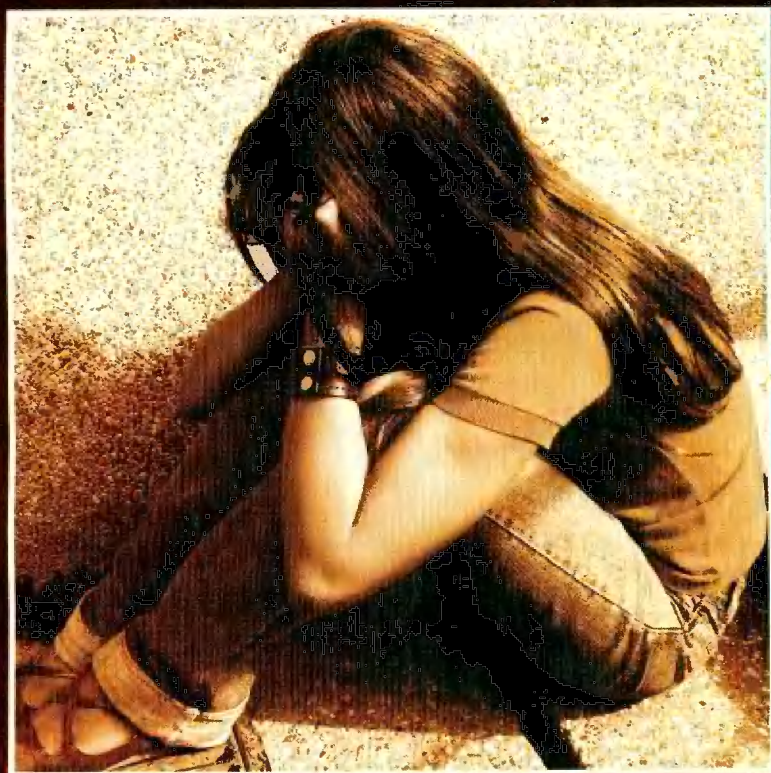
И.Г. ЮДИНА

# Когда не знаешь, как себя вести...

*Тренинг устойчивости*

**ПОДРОСТКОВ**

*к коммуникативному стрессу*



УДК 159.9:371

ББК 88.8

Ю 16

Рецензенты:

*Б.И. Тенюшев* — кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры общей психологии ТГУ им. Г.Р. Державина;

*В.М. Чернышова* — педагог-психолог высшей категории ТО ГОУ СПО «Педагогическое училище № 2».

Юдина И.Г.

Ю16 Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2007. — 64 с. (*Школьное образование*)

ISBN 978-5-89415-620-0

В практическом пособии представлена программа занятий, направленных на формирование эмоциональной устойчивости подростков к коммуникативному стрессу. Сценарии занятий содержат материалы для проведения тренинга стрессоустойчивости. Каждый блок тренинга включает теоретическую часть с последующим применением изученных техник и отработкой навыков.

Упражнения и ролевые игры объединены в законченную последовательность действий, надежно приводящих к результату — снижению уязвимости к психотравмирующим воздействиям в общении.

Пособие адресовано педагогам-психологам, педагогам дополнительного образования, социальным педагогам, занимающимся вопросами сохранения психологического здоровья школьников.

УДК 159.9:371

ББК 88.8

© Юдина И.Г., 2007

© АРКТИ, 2007

ISBN 978-5-89415-620-0

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Актуальность проблемы устойчивости личности обусловлена такими основными факторами, как нестабильность социально-экономических условий, размытость моральных норм и ценностей, минимум сострадания и сопереживания, прева-лирование в общении жестокости, насилия, отчуждения. Со-временная действительность предъявляет личности сложней-шие требования и способствует увеличению психологических нагрузок. Возникающие экстремальные ситуации могут вызы-вать состояния стресса, фрустрации и превышать адапцион-ные возможности индивида. Состояние более или менее дли-тельной дезадаптации личности, в зависимости от силы воздействующего фактора и индивидуальных особенностей субъекта, при недостаточном развитии механизмов психоло-гической устойчивости личности может привести к наруше-нию психического здоровья, дезорганизации поведения.

Среди разных возрастных групп подростки оказываются одними из наиболее интолерантных к негативным коммуни-кативно-стрессовым воздействиям, что обусловлено, с одной стороны, незрелостью и неустойчивостью их стратегий адап-тации, а с другой — гипертрофированной значимостью сферы общения в данном возрасте. В пубертате расширяются соци-альные связи субъекта, межличностные отношения становят-

ся более интенсивными, дифференцированными, отношения со сверстниками, с референтной группой — особенно значимыми. Большинство исследователей указывают на ведущую роль системы межличностных отношений в формировании «Я-концепции» и «Образа-Я». Коммуникативный стресс особенно деструктивно воздействует на развитие личности подростка, на систему ценностей, самоотношение, самовосприятие, следствием чего являются существенные отклонения в психологическом здоровье и разнообразные девиации в поведении.

Особенно остры и тяжелы межличностные проблемы для подростков застенчивых, тревожных, с заниженной самооценкой, с выраженными трудностями в сфере общения. Неподготовленному ребенку очень трудно решать возникающие проблемы без потерь, нервных срывов и даже заболеваний. Деадаптация личности при недостаточном развитии механизмов устойчивости личности приводит к нарушению психологического здоровья, дезорганизации поведения. Личность может поддерживать свою целостность и противостоять негативным воздействиям среды только через устойчивость и постоянство активных отношений.

Последствия психотравм, полученных в общении, часто не видимы, душевный след психотравмы не попадает во внимание педагогов, врачей и родителей, подросток может прятать его от взрослых.

Наступила эпоха, когда стресс играет определяющую роль в развитии нарушений психического здоровья человека. Педагоги, врачи, психологи, невропатологи, социальные работники ежедневно сталкиваются с подростками, страдающими от чрезмерной психофизиологической стрессовой реактивности на трудные ситуации в общении, поэтому с особой остротой встает вопрос организации психологической поддержки подросткам, испытывающим психосоциальные трудности.

В силу социальной значимости проблемы устойчивости к коммуникативному стрессу с целью подготовки подростков к более активной и полноценной жизни в обществе и был разработан данный тренинг.

## ПРИЧИНЫ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ

### Психологическая сущность устойчивости личности к травматическому воздействию

*Устойчивость личности* — это особая организация существования личности как системы, которая обеспечивает максимально эффективное ее функционирование. Понимание личности как системы означает признание существования разных ее характеристик: психических свойств, состояний, процессов, а также и психических отношений. Последние являются одной из важнейших характеристик личности, так как представляют субъективную сторону ее связи с предметами, явлениями, деятельностью, ее внутреннее ядро. Устойчивость личности определяется именно особенностями связей между этими характеристиками, между различными уровнями ее структуры.

Устойчивость — функция двух переменных: окружающей среды и внутренней структуры системы. С точки зрения системно-структурного подхода личность как система предполагает наличие признака устойчивости как способности сохранять себя в условиях изменяющейся (в некоторых пределах) среды. Устойчивость — это не только сохранность определенного состояния, но и активный процесс. Активный характер устойчивости выражается в том сопротивлении, которое система проявляет к внешним

воздействиям. При кратковременном, единичном воздействии устойчививость определяется быстротой возвращения системы к прежнему состоянию. Если же воздействия продолжительны во времени или многократно повторяются, то устойчививость проявляется в том, что система переходит от одного состояния в другое, сохраняя при этом основные внутренние взаимосвязи. Способность сохранять себя в изменяющихся условиях — основной признак устойчививости системы, толерантности.

Устойчививость можно рассматривать как процесс и как результат. Активностность устойчививости обеспечивают адаптационные процессы личности в среде. Благодаря активному характеру устойчививость является неотъемлемой частью развития личности.

Если система устойчивива, то она относительно инвариантна, что не противоречит изменению состояния в границах некоторого допустимого диапазона. Инвариантность в данном контексте следует понимать как способность в одно и то же время к активному самосохранению своей организации и к самодвижению, к саморазвитию. Поэтому устойчививость нельзя свести только к поддержанию определенных состояний, она охватывает сохраняемость процесса в целом, т.е. последовательностность состояний во времени.

Психическая устойчививость во внешнем плане проявляется как сохранение организованности личностной системы; во внутреннем — как адекватное соподчинение психических свойств состояний и процессов (уровень устойчививости личности).

Упрощенно психологическая устойчививость человека — это его способность предвидеть и предотвращать неприятные события в жизни, а в случае их возникновения — сохранять себя и без существенных потерь преодолевать стресс.

Преодоление стресса предполагает постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают имеющиеся ресурсы человека. Совладающее поведение реализуется посредством применения адаптивных стратегий на основе личностных (самоуважение, реалистичная самооценка, локус контроля, Я-концепция, эмпатия и т.д.) и средовых ресурсов (социальная поддержка и т.д.). Оно является результатом взаимодействия блока личностных, средовых ресурсов и преодолевающих стратегий как актуальных ответов личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом.

Рассмотрим факторы, влияющие на устойчививость к трудным ситуациям. Это, прежде всего, степень вовлеченности в психотравмирующие события, личностные особенности индивида и опыт разрешения трудных ситуаций.

*По степени вовлеченности* в трудную ситуацию выделяют следующие факторы:

1. Значимостность события для личности. Степень патогенности полученной информации зависит от значимости ее для индивида, от уязвимости личности к определенным факторам среды.

2. Субъективная оценка ситуации личностью. Объективно могут иметь место кризисные ситуации. По субъект может трансформировать объективные ситуации как благоприятные или индифферентные. Определяющим в возникновении стресса психического порядка является эмоциональный настрой личности по отношению к стрессору. Психосоциальное равновесие, существующее между личностью и социальным окружением, поддерживается сформировавшимися под действием внешних воздействий функциональными системами. Их надежностность, т.е. уровень устойчививости, связывается с опытом индивида, его генотипом и текущим состоянием эмоционального гомеостаза.

3. Ценности и идеалы человека. Травмирующие ситуации объективно оцениваются как таковые в зависимости от степени посягательства на самость и на личностные ценности.

*Индивидуальная выраженностность* проявлений стресса зависит как от субъективной значимости стресс-фактора, так и от осознания человеком своей ответственности за себя, за окружающих, за происходящее, от психологической установки на ту или иную роль в экстремальных условиях. Выделяют: а) дезадаптивный, предрасполагающий к дистрессу тип отношения человека к себе как к жертве экстремальной ситуации и б) адаптивный, стресспротективный тип, сочетающий отношение к себе как к жертве с отношением к себе как к ценности, доверенной себе же. Такой тип характерен для людей, имеющих позитивный опыт адаптации в экстремальных условиях, зрелых и сохраняющих в критических условиях чувствование собственного достоинства.

*Опыт разрешения трудных ситуаций* включает:

1. Достаточное число известных человеку стратегий совладающего поведения.

2. Навыки их использования.

3. Гибкость совладающего поведения, т.е. способность выборочно применять стратегии в зависимости от требований ситуации. Способность гибко реагировать на множество обстоятельств так же важна, как постоянное копинг-поведение в ответ на похожие ситуации, способность использовать как активные (поиск новой информации, анализ ситуации, изменение окружающей среды или изменение своего отношения), так и пассивные формы копинг-поведения.

Стрессоустойчивость зависит от способности индивида к динамической перестройке системы отношений, установок, жизненных целей. Если индивидуум способен гибко взаимодействовать с окружающими, его можно отнести к нормальному, адаптивному типу личности, и, напротив, если на повседневные задачи индивид реагирует негибко или не выполняет их, а также если обычные действия и впечатления приводят к дискомфорту, необходимо говорить о патологической или малоадаптивной личности. Психическая адаптация индивида в группе неизбежно требует умения и готовности психологически подстраиваться к окружающим, проявляя при необходимости взаимопонимание и уступчивость, сдерживая эмоциональные порывы, совершая те или иные поступки вопреки собственным эгоистическим тенденциям. Гибкость и свобода от предрассудков и иррациональных установок являются факторами стрессоустойчивости.

4. Психологическая переработка. Психическая устойчивость зависит от опыта переработки патогенной информации, от имеющихся способов психологической защиты, стратегий совладания, позитивной рефлексии переживаемых личностью событий.

Проблема повышения психической устойчивости может быть решена при применении не отдельных, хотя бы и наиболее разработанных, средств, а при их комплексном воздействии по определенным, учитывающим конкретные условия схемам.

### Основные направления работы с подростками

Программа групповых занятий для подростков должна обеспечить, с одной стороны, формирование стрессоустойчивости, с другой стороны, выполнение возрастных задач развития.

В работе с подростками выделяют следующие основные направления: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

*Аксиологическое направление* предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

*Инструментальное направление* требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии.

*Потребностно-мотивационное направление* предполагает, прежде всего, умение сделать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самозменении и личностном росте.

*Развивающее направление* обеспечивает формирование и закрепление эффективных навыков взаимодействия с окружающими, расширяет диапазон применяемых стресспреодолевающих стратегий.

Основа психологических занятий — это обучение жизненно важным умениям и навыкам, способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром. Подростков необходимо познакомить с признаками психологически некомфортных состояний, обучить приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса.

### Техника проведения профилактических занятий

Оптимальное число участников тренинга — 10–15 подростков. Занятия целесообразно проводить один раз в неделю. Продолжительность занятия — от 60 до 90 минут, в зависимости от темы. Тренинг рассчитан на работу с подростками 13–15 лет.

*Структура занятия.*

Занятие *тренинга*, в зависимости от темы, включает несколько этапов:

1. Создание единого психологического пространства, а также обратной связи (отдельный участник, вся группа и наоборот).
2. Выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме.
3. Проведение дискуссий, игры, полилога или интервьюирования для создания ситуаций рефлексии.

4. Сообщение новой информации и обобщение имевшейся.  
5. Решение конкретных задач, овладение знаниями, навыками, умениями, а также достижение иных развивающих или коррекционных целей.

6. Отработка навыков.

7. Релаксационные восстановительные упражнения для снятия психологической напряженности и подведение итогов занятия.

Каждый этап, в свою очередь, предполагает соответствующие фазы:

— определение целей, темы дискуссии, характера проблемы, ориентацию на них участников занятия;

— круговую дискуссию по обсуждаемой проблеме, сбор информации, суждений, мнений, новых идей, предложений от всех ее участников;

— упорядочение информации и ее обсуждение;

— обоснование альтернатив и совместная их оценка;

— подведение итогов дискуссии, совместное резюмирование;

— сопоставление целей занятия с полученным результатом;

— снятие психологической нагрузки, подведение итогов занятия.

*Этапы формирования навыков.*

Формирование конкретных навыков осуществляется в три этапа:

1. Формирование когнитивной основы навыка предусматривает детальную проработку всех компонентов, с заданием рамок его использования, т.е. с указанием на конкретный тип социальных ситуаций, в которых использование тренируемого навыка будет считаться компетентным. Каждый навык составляют специфические поведенческие шаги, которые должны быть смоделированы в правильной последовательности.

2. Навык тренируется и доводится до автоматизма в специально подобранных ролевых играх.

3. Генерализация навыка представляет собой перенос в реальную жизнь. Для этого учащихся просят вспомнить ситуации из своей собственной жизни, в которых тренируемый навык им был необходим, и дается задание попробовать данное поведение в жизни.

*Методы ведения занятий по программе:*

1. «Кооперативное обучение».

2. Дискуссионные методы: «Неоконченные предложения», «Чужие проблемы», «Чужие письма», «Дискуссионные качества».

3. Ролевые методы. Используются, поскольку для формирования зрелой эго-идентичности подросткам необходимо попробовать себя в различных ролях, примерить к себе различные модели поведения, чтобы найти свои.

4. Методы предъявления и отыгрывания психологической информации. Используются, чтобы дать возможность ребятам через обсуждение типичных проблем других подростков примерить их проблемы на себя.

5. «Мозговой штурм».

6. «Рабочие листы». Метод представляет собой описание последовательности этапов-шагов, которые надо сделать, и вопросов, на которые надо ответить, чтобы решить поставленную задачу.

7. Метод кейсов.

8. «Алгоритм-лабиринт». Участникам предоставляется письменное описание ситуации и список возможных действий. Задача участников — выбрать наилучшее решение проблемы.

## Цель и задачи тренинга

*Цель тренинга:* способствовать формированию психологической устойчивости подростков к ситуациям, требующим мобилизации ресурсов личности.

*Задачи:*

1. Развивать Я подростка, формировать жизнеспособную личность, обладающую внутренними ресурсами, достаточными для успешного взаимодействия в социуме.

2. Формировать понимание собственного коммуникативного стиля, умение распознавать стиль партнера по общению, адекватное восприятие себя и других в трудных ситуациях.

3. Корректировать неадекватные отношения, установки, эмоциональные и поведенческие стереотипы.

4. Помочь освоить эмоционально- и проблемно-ориентированные техники преодоления стресса.

5. Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий поведения, позволяющих сохранять психологическую устойчивость.

*Содержание тренинга*

Тренинг состоит из пяти блоков: «Самопознание», «Я и другие», «Чувства», «Преодоление трудных ситуаций», «Преодоление насилия».

Занятия *первого* блока посвящены самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем, знакомству с чертами личности, формированию возможностей распознавать личностные качества, умению принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

*Вторым* компонентом тренинга является обучение взаимодействию с людьми и развитие социальных навыков общего плана.

В данный раздел включены психотехнические приемы, позволяющие уверенно излагать свою позицию, аргументировать ее, проявлять настойчивость в отстаивании собственных прав, защищать свои интересы, противостоять давлению, обвинению, принимать критику, обращаться за помощью, делать шаги к примирению.

Занятия блока «*Чувства*» направлены на формирование навыков восприятия, распознавания, отражения эмоций, расширение арсенала способов эмоционального самовыражения.

В *четвертом* разделе содержатся техники совладания с трудными ситуациями: проблемно-ориентированные техники — усилия с целью конструктивно повлиять на ситуацию, эмоционально-ориентированные техники, направленные на управление эмоциональным состоянием, а также способы выявления и изменения иррациональных установок.

*Пятый* блок — «Преодоление насилия» посвящен анализу уязвимости к насилию и рефлексии реально происшедших случаев. Участникам тренинга дается не готовый рецепт поведения в критических ситуациях, а алгоритм поведения, расширяющий их возможности в дополнении к способам, уже имеющимся в их опыте. Основная задача тренинга — не замена, а расширение репертуара поведения в трудных ситуациях, обеспечивающее автономное, осознанное принятие решений. Блок включает различные способы преодоления насилия.

**БЛОК 1. Самопознание****Занятие 1. «Знакомство»**

*Цели:* познакомить с методами работы группы; настроить участников тренинга на самоанализ.

*Задачи:*

- принять правила работы группы;
- помочь участникам разобраться в своих особенностях, задуматься над своей индивидуальностью, лучше понять себя.

**1. Дискуссия:**

- Что такое группа?
- Для чего она создается?
- Что вы ожидаете от участия в группе?
- Что бы вы хотели узнать?
- Чему бы вы хотели научиться?

**2. Установление правил работы в группе.***Правила:*

- 1) активное участие в работе группы каждого участника;
  - 2) общение по принципу «Здесь и теперь»;
  - 3) добровольность участия;
  - 4) конфиденциальность;
  - 5) высказывание своих мнений и чувств по поводу происходящего в группе, а не оценивание по принципу «Хорошо — плохо» или «Правильно — неправильно»;
  - 6) недопустимость непосредственных оценок человека. Не использовать высказывания типа «Ты мне не нравишься», а, например, сказать: «Мне не нравится твоя манера общения»;
  - 7) высказываться только от своего имени: «Я считаю», «Я чувствую»;
  - 8) уважение говорящего.
- 3. Принятие правил.** Ведущий обещает выполнять принятые правила и просит каждого участника дать такое же обещание.

4. Упражнение. Участникам раздают карточки и булавки. Каждого просят написать на карточке имя (можно вымышленное), которым его будут называть на протяжении всего тренинга, и приколоть булавкой карточку на груди.

5. Обсуждение упражнения:

— Все ли написали свои имена?

— С чем связана замена настоящего имени на вымышленное?

6. Упражнение «Назови свое имя».

Участникам предлагается назвать свое имя и сказать, нравятся ли оно. Назвать свое ласковое имя.

7. Дискуссия по упражнению:

— Почему одним людям нравится свое имя, а другим нет?

— Как вы думаете, с чем это может быть связано?

— Что обозначают ваши имена?

— В честь кого вас назвали?

— Кто из родителей вас назвал?

8. Упражнение «10 Я».

Подросткам предлагается ответить на вопросы «Кто я?», «Какой я?» 10 раз, используя характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения Я.

9. Дискуссия по упражнению:

— Какие самопредставления вам больше всего понравились и запомнились? Почему?

— Что именно привлекает внимание: черты характера, качества, интересы, чувства и др.?

10. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии?

— Что запомнилось?

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

## Занятие 2. «Картина моей личности» (часть I).

*Цель:* формировать стремление к самопознанию.

*Задачи:*

— развивать представление о себе;

— формировать возможность распознавать собственные личностные качества.

1. Упражнение «Букет».

Водящий стоит в центре круга, образованного сидящими на стульях участниками. Участники выбирают себе цветок из трех

предложенных ведущим или самими участниками: роза, ландыш и пион. Если в группе 12 человек, то будет по 4 цветка одного названия. 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.

2. Упражнение «Немного о себе».

Участникам предлагается закончить предложения:

— Больше всего я люблю...

— Я хотел бы...

— Я хотел бы быть...

— Я чувствую себя счастливым, когда...

— Мое будущее кажется мне...

— Я надеюсь, что когда-нибудь...

— Я хотел бы быть более...

— Мне очень грустно, когда...

— Я хочу познакомиться с...

— Я хотел бы больше узнать о...

4. Дискуссия по упражнению:

— Что вы чувствовали?

— Трудно ли говорить о себе?

5. Упражнение «Какой он?».

Один из участников — водящий выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий возвращается и, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

6. Обсуждение упражнения:

— Легко ли было отгадать?

— Понравились ли вам описания?

7. Упражнение «Я — первый».

Психолог, проводящий занятия, говорит: «Каждый человек уникален. Подумайте, в чем проявляется ваша уникальность? В чем вы считаете себя первым? Сейчас мы будем бросать друг другу мяч. Тот, у кого он окажется, говорит такую фразу: «Я первый в ...»

8. Дискуссия по упражнению:

— Какие мысли и чувства у вас возникали?

— Трудно ли аргументировать свою исключительность?

9. Заключительная дискуссия:

— Что вы узнали на занятии?

— Что вам больше всего понравилось?

— В чем вы испытывали трудности?



### Занятие 3. «Картина моей личности» (часть II).

*Цель:* способствовать осознанию себя.

*Задачи:*

— формировать способность анализировать свои личностные качества;

— обратить внимание на то, что у каждого качества есть две стороны — позитивная и негативная.

#### 1. Упражнение «Пересядьте все те, кто...».

Участники садятся в круг. Водящий стоит в центре круга. Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Он называет этот признак, например: «Пересядьте все те, кто любит мороженое». И все, кто любит мороженое, должны поменяться местами. 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 лучше узнать друг друга».

#### 2. Обсуждение упражнения:

— Много ли участников имеют сходные вкусы, интересы, предпочтения?

#### 3. Упражнение «Ассоциации».

Водящий выходит за дверь. Группа загадывает одного из участников, которого водящий должен угадать. Вернувшись, водящий задает вопросы членам группы и по их ответам пытается угадать человека. Вопросы задаются на ассоциации, возникающие у каждого члена группы в связи с загаданным человеком: «С каким животным ассоциируешься у тебя этот человек? С какой погодой? Растением? Цветом? Музыкой?» и др. Обычно задаются 5 вопросов, и после этого водящий должен назвать того из участников, кого загадали.

В случае верного ответа загаданный становится водящим, в случае неверного — водящий выполняет это упражнение еще раз.

#### 4. Дискуссия по упражнению:

— Легко ли было угадывать?

— С чем это связано?

— Легко ли давать ассоциации на человека?

— Совпадали ли ассоциации у разных участников?

— Как вы думаете, почему?

#### 5. Упражнение «Волшебная рука».

Участникам предлагается на листе обвести свою руку. На пальцах написать свои хорошие качества, а на ладони — те, которые хотелось бы изменить.

#### 6. Обсуждение упражнения:

— Какие качества было легче написать? Почему?

— Зачем человеку нужно знать, какими положительными и отрицательными качествами он обладает?

Подвести участников к мысли, что все люди неидеальны, имеют положительные и отрицательные качества. В каждом качестве есть две стороны — позитивная и негативная. Когда человек осознает и позитивную, и негативную стороны качества, возможен баланс и сознательный выбор линии поведения.

#### 7. Упражнение «Хорошо или плохо».

Участники записывают на листах бумаги различные качества, затем вытягивается один лист. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. Первый участник свое высказывание начинает со слов «Хорошо быть (называется выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «Плохо быть (выбранное качество), потому что...» и т.д. попеременно. Например: «Хорошо быть пунктуальным, потому что можешь приходить, когда захочешь», «Плохо быть непунктуальным, потому что окружающие перестанут доверять тебе»; «Хорошо быть жадным, потому что все тебе достается», «Плохо быть жадным, потому что сверстники не станут дружить с тобой». Проводится в два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную стороны качества.

#### 8. Дискуссия по упражнению:

— Какую сторону качества — позитивную или негативную легче найти?

— Все ли качества имеют две стороны?

— Есть стопроцентно хорошие качества или, наоборот, плохие?

#### 9. Заключительная дискуссия:

— Что для вас было важным в сегодняшнем занятии?

— Что вам запомнилось?

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

## БЛОК 2. Я и другие

### Занятие 4. «Расширение круга близких людей».

*Цель:* формировать представления о роли общения в жизни участников и необходимости совершенствования навыков общения.

#### *Задачи:*

- развивать умение устанавливать контакт;
- развивать наблюдательность в общении.

#### 1. Упражнение «Молекулы».

Подросткам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Психолог говорит: «Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Сейчас начните быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу в кругу, соприкасаясь друг с другом предплечьями».

#### 2. Дискуссия:

- Какова роль общения в жизни человека?
- Как и для чего люди знакомятся между собой?
- Почему иногда людям трудно знакомиться друг с другом?
- Всегда ли можно преодолеть коммуникативные трудности?
- Как совершенствовать общение?
- Всегда ли нужно начинать разговор первыми?
- Какие усилия нужно приложить, чтобы собеседник вошел в контакт?
- Как расположить собеседника к себе?
- Какие вопросы являются открытыми, закрытыми?
- В чем их отличия?
- Что такое комплимент?

Страховка: «Ты учишься в этой школе?» — закрытый вопрос; «Где ты учишься?» — открытый вопрос.

#### 3. Упражнение «Комплименты».

Группа делится на две равные части. Участники встают, образуя внутренний и внешний круги. Подростки стоят лицом друг к другу. Участник из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты...», тот отвечает:

«Да, я (повторяет), и еще я...». Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем они меняются кругами.

#### 4. Дискуссия по упражнению:

- Какие чувства вы испытывали? Что было трудным?
- Трудно или легко отвечать на комплимент?
- Что больше понравилось — делать комплимент или принимать его?
- Какие комплименты показались необычными?

#### 5. Упражнение «Тростинка на ветру».

Подросткам предлагается встать в круг, близко друг к другу. Один из участников становится посередине, закрывает глаза. Все остальные поднимают руки на уровне груди. Когда стоящий в центре «падает» в сторону одного из участников, тот должен его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Затем следующий участник должен его поймать и т.д.

#### 7. Дискуссия по упражнению:

- 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 справились со своей задачей вместе?

#### 8. Ролевая игра «Установление контакта».

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 поменять купленные вчера джинсы; один участник — спешащий прохожий, основной участник должен узнать, как доехать до улицы..., и т.д.

#### 9. Обсуждение упражнения:

- Что вам показалось сложным?
- Что вы чувствовали?

#### 10. Упражнение «Умение вести разговор».

Группа делится на пары. Один участник задает открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно. Второй участник не только дает на каждый вопрос строгий ответ, но и сообщает дополнительную, произвольную ин-

формацию о себе. После некоторого времени участники меняются ролями.

#### 11. Обсуждение упражнения:

— Что вам понравилось, что показалось трудным?

— Насколько открытые вопросы и раскрывающая информация о себе способствуют установлению контакта?

#### 12. Упражнение «Таможенники и контрабандисты».

Один участник играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же возвращается к остальным — таможенникам. Всего он выходит из комнаты 5 раз. В одно из возвращений (какое — он выбирает сам) у него под одеждой должен быть прикреплен конверт, содержащий нечто. Однако обыскать контрабандиста таможенники не имеют права. Они могут только задавать различные вопросы. Задача таможенников — догадаться, в какой приход у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения каждый таможенник записывает, при этом он может указать только два прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста играют несколько участников. Конверт может содержать приз для лучшего контрабандиста. По записям в таблицах бывает легко выявить лучшего контрабандиста и лучшего таможенника.

#### 12. Дискуссия по упражнению:

— Какие наблюдения были вами сделаны?

— Что во внешнем виде, в поведении контрабандистов вас насторожило?

— Кто угадал, кто нет? Почему?

— Трудно ли было заметить изменение голоса, дрожание, неуверенность движений, принужденную улыбку, общую напряженность?

— Насколько информативны эти проявления?

#### 13. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии?

— Что запомнилось?

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

#### Занятие 5. «Активное слушание».

*Цель:* развивать умение слушать другого человека.

*Задачи:*

— научить слушать партнера и понимать его точку зрения;

— освоить приемы активного слушания.

#### 1. Дискуссия:

— Что представляет собой процесс слушания?

— Почему люди при разговоре не понимают друг друга?

— Что мешает им договориться?

— Что такое активное слушание?

— Когда оно необходимо?

— Что предполагает активное слушание?

Страховка: данный вид слушания предполагает использование уточняющих вопросов: «Правильно ли я Вас понял, что...?» — и получение ответа на свой вопрос. Это может быть: «Да»; «Нет, неправильно»; «Не совсем, я имею в виду...».

#### 2. Упражнение «Испорченный телефон».

Все участники выходят за дверь и по приглашению психолога входят в комнату по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что Вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему участнику группы. Текст телефонограммы Вам сейчас зачитают, его можно не передавать дословно, главное — как можно точнее выразить содержание». Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику группы, он должен передать его следующему вошедшему, тот — следующему и т.д. Если текст при передаче от одного участника другому сократился до такой степени, что выполнение упражнения становится бессмысленным, т.к. передача его становится слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново.

Текст телефонограммы: «Звонила Мария Александровна. Она просила передать, что задерживается в банке, т.к. там она договаривается о получении кредита на покупку новых компьютеров. Она должна вернуться к 13.30, к началу второй смены, но если она не успеет, то надо передать шестиклассникам, что у них изменилось расписание уроков на среду и вместо урока истории будет география».

#### 3. Дискуссия по упражнению:

— В чем для вас были трудности?

— Почему исказилась информация?

— Что своего каждый участник внес в рассказ?

— Бывает ли так в жизни?

— Что надо сделать, чтобы искажения были минимальными?

#### 4. Упражнение «Эхо».

Участникам предлагается разделиться на пары. Один участник сообщает другому что-либо. Второй должен повторить

суть его сообщения с помощью парафраза, после чего первый участник разговора подтверждает, что он был понят правильно или отмечает те моменты, которые не были уловлены в достаточной мере. Лишь после этого второй участник может начать свое сообщение.

#### 5. Обсуждение упражнения:

- Что помогало вам понять собеседника?
- Трудно ли было придерживаться правил?
- Что вам понравилось?
- Что было сложным?
- Какие чувства вы испытывали в ходе упражнения?
- Было ли ощущение внимательного слушания, поддержки?
- За счет каких действий партнера оно возникало? Что мешало?
- Были ли различия в слушании разных партнеров?
- Для чего нужно перефразирование?

6. Ролевая игра «Разобраться в проблеме» с использованием приема активного слушания.

Участники встают в круг, в центре круга — пара. Инструкция паре: «Вы сейчас попытаетесь разобраться в проблеме, которая есть у вашего собеседника, используя прием активного слушания. То есть решать проблему, спорить, давать советы не надо, надо лишь уточнить проблему. Например: друг взял без спроса ваш личный дневник, прочитав его, рассказал всему классу ваши секреты; родители не разрешают дружить с тем, кто им не нравится; родители не пускают гулять; вам понравился друг вашей подруги и др.» Детали придумываются самим участником. После выполнения участники меняются ролями. Затем в круг встает другая пара.

Правила хорошего слушания:

1) полностью сконцентрируйте свое внимание на собеседнике. Обращайте внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию;

2) проверяйте, правильно ли вы поняли собеседника;

3) не давайте советов;

4) не давайте оценок.

#### 7. Обсуждение ролевой игры:

— Какие чувства возникали у вас при использовании приема активного слушания?

— Часто ли искажалась информация?

— Удалось ли избежать оценочных суждений?

— Трудно ли это было сделать?

— Помогло ли использование активного слушания разобраться в проблеме?

#### 8. Упражнение «Я Вас слушаю».

Участникам раздаются листы бумаги. Задача каждого участника — ответить в письменном виде на ряд вопросов.

Вопросы:

— Легко ли я слушаю?

— Часто ли я только делаю вид, что слушаю?

— Реагирую ли я на слова с эмоциональной окраской?

— Часто ли я перебиваю собеседника?

— Говорили ли мне, что я слушаю невнимательно?

— Как я слушаю, если слушать не интересно?

— Не отвлекаюсь ли я, когда собеседник говорит медленно?

— Как я отношусь к ошибкам в поведении собеседника?

— Не делаю ли я поспешных выводов?

#### 9. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии?

— Что вам запомнилось?

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

#### Занятие 6. «Как вести переговоры».

*Цель:* развивать конкретные навыки общения.

*Задачи:*

— поговорить с подростками об условиях эффективного общения;

— способствовать формированию навыков задавания вопросов, ведения переговоров.

#### 1. Упражнение «Паровозики».

Выполняется в тройках. Каждая тройка — поезд. Паровоз идет первым с вытянутыми вперед руками, Вагон передает управление, Машинист управляет всем поездом. У участников, исполняющих роли Вагона и Паровоза, завязаны глаза.

#### 2. Обсуждение упражнения:

— Насколько вам было спокойно в роли Паровоза?

— Насколько можно было доверять Машинисту и Вагону?

— Легко ли было быть Машинистом?

— Какая роль вам больше понравилась? Что было сложно для вас?

#### 3. Дискуссия:

— Что такое переговоры?

— Что такое компромисс?

- Часто ли люди ведут переговоры?
- Легко ли людям договориться?
- Какие необходимы условия для конструктивных переговоров?

— Как задать вопрос?

— 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?

— 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?

4. Мозговой штурм «Сложные ситуации».

5. Дискуссия:

— Как вы думаете, почему бывает трудно задать вопрос, что мешает это сделать?

— Какие могут быть последствия, если человек не задал вопроса?

6. Шаги навыка задавания вопросов:

- 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.

5. Ролевое моделирование.

Участники делятся на пары. Каждой паре дается задание — карточка с ситуацией, которую нужно разыграть. Например: попросить показать понравившуюся вещь в магазине; задать вопрос на уроке, когда что-то непонятно; уточнить, что задано на дом; позвонить в поликлинику; спросить у прохожего, как найти дорогу; обратиться за разъяснениями к библиотекарю.

6. Обсуждение ролевой игры:

- Трудно ли вам задать вопрос?
- Что мешает вам задать вопрос?

7. Игра-энергизатор «Змея».

Один участник выходит за дверь. Остальным участникам предлагается взяться за руки так, чтобы получилась цепь. Участники в цепи изображают змею, а два крайних участника — ее голову и хвост. Змея сворачивается во всевозможные кольца —

запутывается. В конце запутывания два участника — голова и хвост змеи — должны спрятать свои руки, братья за руки, хотя они и свободны, им нельзя. Когда змея запутается, ведущий приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать змею.

8. Дискуссия:

— Как вести переговоры?

— Ребята, как вы думаете, часто ли людям приходится вести переговоры?

— Почему ведение переговоров — очень полезный навык?

Шаги ведения переговоров:

1) подумайте, имеете ли вы и другой человек различия во мнениях.

2) скажите другому человеку, что вы думаете о конкретной проблеме.

3) спросите другого человека, что он думает об этой проблеме;

4) внимательно выслушайте ответ;

5) подумайте о том, почему другой человек может выбрать такое решение проблемы;

6) предложите компромисс.

9. Ролевое моделирование.

Участники делятся на пары. Каждой паре дается задание — карточка с ситуацией, которую нужно разыграть, например: попросить прочитать книгу, поменяться дежурством, договориться о выпуске стенгазеты и т.д.

10. Обсуждение ролевой игры:

— Сложно ли вам было договориться?

— Сложно ли вам было принять позицию другого человека?

— Были ли учтены в предложенном компромиссе мнения и чувства обеих сторон?

11. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии?

— Что вам запомнилось?

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

### БЛОК 3. Чувства

Занятие 7. «Чувства. Функции чувства».

Цель: формировать представления об эмоциональной сфере личности.

### Задачи:

— актуализировать представления о различных эмоциональных состояниях;

— развивать способности к самонаблюдению.

1. Разминка «Мое настроение».

Участникам предлагается прислушаться к себе и ответить на вопрос «На что похоже мое настроение?».

2. Дискуссия:

— Что такое эмоции и чувства?

— Какова роль эмоций и чувств в жизни человека?

— Каковы функции эмоций?

— Для чего они нужны человеку?

— Можно ли ими управлять?

— Как можно выразить чувства?

3. Упражнение «Спектр чувств».

Участникам раздаются листы бумаги и предлагается написать как можно больше эмоций, переживаемых в жизни. Эмоции следует написать в три столбика: слева — положительные эмоции, справа — отрицательные, посередине — неоднозначные. На выполнение упражнения дается 10–15 минут. После того как эмоции написаны, участники зачитывают свои списки.

4. Дискуссия по упражнению:

— Что вы думаете по поводу списков эмоций?

— У кого больше всего написано эмоций? У кого есть совпадающие эмоции?

— У кого только свои, не повторяющиеся ни у кого эмоции?

— Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

Участники подводятся к выводу о разнообразии эмоций, большом спектре переживаемых чувств, о нормальности переживания разных эмоций — и положительных, и отрицательных. Названные эмоции иллюстрируются фотографиями: интерес — волнение, радость, удивление, горе — страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

5. Упражнение «Быстрые превращения».

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

6. Обсуждение упражнения:

— Какие эмоции было легче изображать?

7. Упражнение «Угадай эмоцию».

Участники разбиваются на две команды. Психолог раздает карточки, на которых написаны различные эмоции. Одна команда будет изображать эти эмоции, другая — их отгадывать. Затем команды поменяются ролями.

8. Обсуждение упражнения:

— Что было легче: угадать или воспроизвести эмоцию?

— В чем были сложности?

— Можно ли было определить эмоции по внешнему виду участников?

— Какие эмоции изображать легче — положительные или отрицательные?

9. Дискуссия «О пользе и вреде эмоций»:

— Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства?

— Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

10. Дискуссионные качели.

Участники делятся на две группы: одна должна найти доводы в пользу эмоции, другая объяснить, в чем ее вред. Эмоции: радость, неуверенность, сомнение, опасение, интерес.

11. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии?

— Что запомнилось? Какие мысли и чувства?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

**Занятие 8. «Открытое выражение чувств».**

**Цель:** формировать навыки выражения позитивных и негативных чувств.

**Задачи:**

— формировать позитивное отношение к собственным чувствам;

— рассмотреть типы выражения чувств.

1. Игра-энергизатор «Пум-пум».

Выбирается водящий, который произносит фразу: «У следующих играющих (перечисляет их имена) есть пум-пум, а у других пум-пума нет». Участникам предлагается отгадать, что загадал водящий. Отгадавший становится водящим.

2. Дискуссия:

— Всегда ли чувства выражаются открыто?

— Что мешает открытому выражению чувств?

— Сложно ли понять свои чувства и желания?

— Всегда ли мы уважаем и ценим свои чувства?

— Как вы считаете, нужно ли собеседнику знать о ваших чувствах?

Внимание подростков обращается на необходимость позитивного отношения к собственным чувствам, рассматривается декларация:

«Я имею право на любые чувства — как позитивные, так и негативные.

Я принимаю чувства такими, какие они есть, не гоню их от себя.

Никто лучше меня не знает моих чувств.

Чувства, возникающие по отношению к другим людям, желательно выражать в диалоге с их непосредственным участием.

Выражение собственных чувств не наносит вреда моему авторитету и не может обидеть другого человека».

3. Мозговой штурм «Способы выражения чувств».

Страховка:

1) бегство, отказ от выражения чувств, их подавление, чувства скрываются или маскируются (пассивное поведение);

2) бурное, оскорбительное выражение чувств (агрессивное поведение).

3) открытое выражение чувств (уверенное поведение).

4. Демонстрационная ролевая игра.

Участникам предлагается рассмотреть конкретную ситуацию и разыграть сценки, иллюстрирующие перечисленные способы выражения чувств.

Ситуация: матери не нравятся друзья дочери. Она часто критикует ее за неудачный выбор подруг: «Ты только посмотри, с кем ты общаешься! Ты уже взрослая, а все общаешься с этими дурочками! Неужели нельзя выбрать себе достойную компанию?»

Страховка:

1) «Ну, ладно, не буду с ними встречаться, только не ругайся»;

2) «И почему тебя это так волнует? Не лезь в мою жизнь! Я сама знаю, что мне делать»;

3) «Мама, меня очень обижает, когда ты несправедливо относишься к моим подругам. Мне бы очень хотелось, чтобы ты изменила свое мнение».

4. Обсуждение:

— Какие приемы были использованы?

— К каким результатам приведут приведенные способы выражения чувств?

— Что способствовало достижению взаимопонимания?

— Что снижало взаимопонимание?

— Что оказалось самым трудным в этом упражнении?

5. Ситуация разыгрывается в парах, образованных из всех участников группы, со сменой ролей, так, чтобы каждый мог побывать и в роли мамы, и в роли подростка. Затем разыгрываются ситуации, предложенные самими участниками.

6. Обсуждение:

— Какую роль сложнее сыграть?

— Какие чувства вы испытывали?

— Что вам понравилось?

— Какие фразы первыми приходят в голову?

— Какие чувства легче понять — выраженные в скрытой или открытой форме?

7. Упражнение «Открытое выражение чувств».

Подросткам раздаются бланки с таблицей. В левой колонке таблицы дано описание ситуации, в правой колонке нужно сформулировать высказывание в терминах открытого выражения чувств. Для выполнения упражнения на доску вывешивается схема «Я-высказывания».

Схема «Я-высказывания»:

1) описание ситуации, вызвавшей напряжение:

Когда я вижу, что ты...

Когда это происходит...

Когда я сталкиваюсь с тем, что...

2) точное название своего чувства в этой ситуации:

Я чувствую... (раздражение, злость, обиду, недоумение и т.д.)

Я не знаю, как реагировать...

У меня возникает проблема...

3) название причин:

Потому, что...

В связи с тем, что...

Ситуации:

1) Вы оказались в компании, где все друг над другом подшучивают. Вокруг Вас знакомые люди, друзья. Всем весело. И вот в какой-то момент Вы понимаете, что у Вас нет настроения шутить и дурачиться после того, как из-под Вас якобы случайно «убегает» стул. Вам неприятно и обидно, Вы ушиблись. Все вокруг веселятся и подмигивают Вам, Вы через силу тоже улыбаетесь. Но постепенно к концу вечера в Вас разрастается чувство обиды, появляются сомнения в том, что Ваши друзья Вам действительно друзья...

2) Вы разговариваете с группой подростков, и один из них высказывает Вам замечание, которое, по Вашему мнению, унижает Вас...

3) На день рождения родители подарили вам щенка...

4) Ваш друг (подруга) принимает приглашение на вечеринку, выражая Ваше согласие за Вас, в то время как Вы предпочли бы отказаться от этого приглашения...

5) Знакомый (знакомая) упорствует, задавая Вам вопросы личного характера, а Вы не желаете распространяться на эту тему...

6) Мама приготовила к ужину Ваш любимый салат...

7) Практически каждый раз, когда Вы начинаете что-то рассказывать друзьям, Ваш друг (подруга) прерывает вас уточнением деталей...

8) Одного из Ваших друзей, по-видимому, расстраивает Ваш успех: то, как вы учитесь, как умеете общаться и т.д. Он все еще дружелюбно к Вам относится, но постоянно при всех делает обидные, язвительные замечания...

9) Ваш друг помог Вам сделать домашнюю работу по физике...

10) Ваш друг решил на летних каникулах работать вместе с Вами...

9. Обсуждение:

— Чем отличаются предложенные ситуации?

— Какие чувства — позитивные или негативные выразить сложнее?

— Можем ли мы обидеть другого человека, если будем использовать «Я-высказывания»?

— Как сказывается на взаимоотношениях выражение позитивных чувств?

— Будет ли собеседнику приятно узнать о ваших позитивных чувствах?

— В каких пунктах схемы «Я-высказывания» у вас возникли трудности?

10. Заключительная дискуссия:

— Встречались ли в вашей жизни ситуации, когда тренируемый навык вам был необходим?

— Что нового вы узнали на занятии?

**Занятие 9. «Отражение чувств партнера по общению».**

*Цель:* формировать навыки отражения позитивных и негативных чувств.

*Задачи:*

— продолжить отработку навыка распознавания барьеров общения;

— дать представления о способах разрушения барьеров;

— рассмотреть формы отражения чувств.

1. Упражнение «Дракон».

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — Голова, последний — Хвост. Голова должна дотянуться до Хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Как только Голова схватит Хвост, она станет Хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

2. Подросткам предлагается вспомнить ситуацию, которую они рассматривали на предыдущем занятии: матери не нравятся друзья дочери. Она часто критикует ее за неудачный выбор подруг: «Ты только посмотри, с кем ты общаешься! Ты уже взрослая, а все общаешься с этими дурочками! Неужели нельзя выбрать себе более достойную компанию?» Внимание участников обращается на еще два варианта ответов героини ситуации:

1) «Да, действительно, манеры моих подруг могут иногда шокировать. Но мне с ними весело, да и по характеру они хорошие»;

2) «Я вижу, мама, что ты очень за меня волнуешься. Я понимаю, что ты желаешь мне счастья. Но мне хочется дружить с теми, с кем мне интересно. Когда ты узнаешь их поближе, они тебе понравятся»;

3. Обсуждение:

— Что общего в этих фразах и чем они отличаются?

Подростки подводятся к мысли, что игнорирование барьера заключается в том, что мы позволяем нашему собеседнику злиться, неточно выражаться, сами же пытаемся сохранить спокойствие и говорить с ним спокойно и дружелюбно — в уверенной манере. Мы пропускаем мимо ушей нелестные замечания, сами же ведем себя максимально корректно и выдержанно. Очень важно не опровергать того, что говорит собеседник, и согласиться с тем, с чем можно согласиться. Этим мы завоевываем внимание партнера.

— Какая фраза соответствует этим критериям? (*Первая фраза.*)

— Насколько эффективно такое поведение?

Внимание подростков обращается на то, что игнорирование барьеров хоть и не приводит к росту напряженности в отноше-



ниях, но и не способствует их полной стабилизации. Часто встречаются ситуации, когда тема разговора принципиально важна или когда партнер находится в сильном эмоциональном возбуждении. В этих случаях приходится ломать барьеры. Самое эффективное средство разрушения барьеров — отражение чувств собеседника (вторая ситуация).

#### 4. Упражнение «Поверх барьеров — пересказ очевидного».

Подросткам раздаются бланки с таблицей: в левой колонке даны барьеры общения, в правой колонке «Поверх барьеров — пересказ очевидного» нужно сформулировать свое высказывание. Фразы рекомендуется начинать со слов: «Согласен», «Верно», «Да», «Правильно».

1) Ты несешь абсолютную чушь!

2) У тебя мозги есть или нет?

3) Из какого места у тебя руки растут?

4) Прекрати меня злить!

5) Ты не сможешь убедить меня в своей правоте, даже не пытайся!

6) Ничего хорошего от тебя не дождешься!

7) Мой тебе совет — прекрати сейчас же!

8) Я для тебя ничего не значу!

9) Уборкой в этом доме занимаюсь только я!

#### 5. Обсуждение упражнения:

— Что вы чувствовали, когда формулировали свои высказывания?

— Барьеры какого типа вызывали наибольшие сложности?

#### 6. Упражнение «Отражение чувств».

Подросткам предлагается разделиться на пары. Один участник произносит фразу, напечатанную на карточке, задача второго участника состоит в том, чтобы выслушать партнера и максимально точно пересказать чувства, которые он испытывает. Для выполнения упражнения на доску вывешивается плакат: «Этапы отражения чувств собеседника:

1) Повторить своими словами то, что сказал вам собеседник (отражение содержания).

2) Назвать чувства, которые собеседник, по вашему мнению, испытывает.

3) Не оценивать чувства собеседника. Просто пересказать их».

Для облегчения отражения чувств можно пользоваться следующими вступительными фразами:

1) Мне кажется, что ты чувствуешь...

2) Вероятно, ты чувствуешь...

3) Не чувствуешь ли ты себя...

4) Я вижу, ты чем-то...

Карточки:

1) Света победила на городской олимпиаде по физике.

2) Андрей пришел из школы очень расстроенный.

3) Мама выговаривает Маше за опоздание из школы: «Ты что, не знаешь, что у меня сердечные приступы начинаются после таких волнений?»

4) Весь класс идет на дискотеку. Одна из учениц отказывается идти, и видно, что она вот-вот заплачет.

5) Денису подарили на день рождения новую игру.

#### 7. Обсуждение:

— Как вы считаете, будет ли собеседнику приятно узнать, что вы понимаете его чувства?

— Сложно ли правильно понять чувства собеседника?

— Что может в этом помешать?

— На что следует обратить внимание в будущем?

— Какие чувства — позитивные или негативные легче отражать? Почему?

#### 8. Упражнение «Внутренний голос».

Выполняется в кругу. Каждый участник группы получает возможность выслушать свой «внутренний голос». Один из участников группы (назовем его А) выбирает себе того, кто будет играть роль его Внутреннего голоса. Тот встает за спиной А и говорит от первого лица: «Я (имя участника А) сейчас чувствую..., потому что...». Затем А задаются вопросы: «Согласен ли ты с твоим Внутренним голосом? Точно ли он отразил испытываемые тобой чувства?» Затем следующий участник выбирает себе Внутренний голос.

#### 9. Обсуждение упражнения:

— Что было сложно?

— На основании чего Внутренний голос делал заключение о чувствах, испытываемых участником А?

— Что нового узнал о себе А?

#### 10. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии?

— Что вам запомнилось?

— Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя? В каких ситуациях вам был необходим тренируемый навык?

## **Занятие 10. «Овладение способами невербального общения» (часть I).**

*Цель:* способствовать овладению способами невербального общения.

### *Задачи:*

— развивать умение распознавать эмоциональное состояние человека;

— научить понимать другого человека без слов;

— выделить зоны психологического комфорта.

### 1. Упражнение «Сигнал».

Участники стоят в кругу достаточно близко друг к другу и держатся за руки. Один из участников, легко сжимая руку, посылает сигнал — последовательные быстрые или более длинные сжатия. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору.

### 2. Дискуссия:

— Что такое невербальные средства общения?

— Надо ли учиться понимать язык невербального общения?

— Как вы понимаете следующие выражения: «Они переполнены счастьем» или «Они сияют от счастья», «Они замерли» или «Они окаменели», «Лопнуть от злости» или «Дрожать от ярости», «Они кусают губы»?

— Достаточно ли бывает слов, чтобы выразить наши чувства?

— Всегда ли чувства поддаются словесному выражению?

— Как ведет себя человек, которому трудно справиться с гневом?

— Как ведет себя человек, расположенный к нам?

— Можно ли научиться распознавать чувства собеседника по невербальным проявлениям?

### 3. Упражнение «Зеркало».

Участники делятся на пары Ведущий — Зеркало. Ведущий молча выполняет любые движения, Зеркало повторяет их. Потом участники меняются ролями.

### 4. Обсуждение упражнения:

— Легко или трудно вам было повторять движения?

— Кому было легко?

— А в чем были трудности?

### 5. Упражнение «Шарады».

Один из участников передает мимикой и жестами какую-то фразу, а остальные отгадывают. Тот, кто первым угадает фразу, становится изображающим.

### 6. Дискуссия по упражнению:

— Кому удалось донести смысл фразы?

— За счет чего это удалось?

— Кому не удалось? Почему?

— Какие были трудности при передаче и расшифровке информации?

— Как происходит передача информации в жизни?

— Замечаем ли мы сигналы жестов, мимики?

— Насколько часто в жизни мы пользуемся этими каналами передачи информации?

### 7. Упражнение «Межличностное пространство».

Подросткам предлагается разделить на группы по три человека. Двое будут вести беседу на любую тему, находясь на различном расстоянии друг от друга: вначале — в разных углах комнаты, потом — на расстоянии 1,5 метра; 0,5 метра; стоя вплотную друг к другу. Третий участник исполняет роль наблюдателя и по невербальным проявлениям определяет наиболее комфортную дистанцию для этой пары. Потом участники меняются ролями.

### 8. Обсуждение упражнения:

— На каком расстоянии участники чувствовали себя наиболее комфортно? С чем это связано?

— Совпадает ли мнение наблюдателя с мнениями собеседников?

— Сказывается ли расстояние между собеседниками на общении?

### 9. Заключительная дискуссия:

— Что нового вы узнали на занятии?

— Насколько в повседневной жизни важен навык понимания невербального поведения?

## **Занятие 11. «Овладение способами невербального общения» (часть II).**

*Цель:* способствовать овладению способами невербального общения.

### *Задачи:*

— формировать умение понимать другого человека без слов;

— учить сообщить информацию без слов.

### 1. Упражнение «Слепой и Поводырь».

Участникам предлагается разделить на пары. Один из них — Слепой — надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть, второй будет Поводырем. Задача Поводыря — провести Слепого по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Упражнение выполняется молча.

Затем участники меняются ролями. После этого дается более сложный вариант задания: Поводырь должен без слов донести до Слепого какую-либо отвлеченную идею, например: мир опасен или, наоборот, мир безопасен.

#### 2. Дискуссия по упражнению:

— Как вы чувствовали себя, когда были Слепым?

— Вел ли вас Поводырь бережно и уверенно?

— Знали ли вы все время, где вы?

— Как вы себя ощущали в роли Поводыря? Что вы делали, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?

— Когда вам было лучше: когда вы вели или когда вас вели?

— Легко ли было передать информацию без слов?

#### 3. Упражнение «Пустой стул».

Для проведения упражнения необходимо нечетное число участников. Предварительно все рассчитываются на первы — второй. Стулья ставятся в круг. Все вторые номера сидят на стульях, первые номера стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача — пригласить кого-нибудь из сидящих участников на свой стул. Он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего нельзя. Все сидящие на стульях очень хотят пересечь на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, — удержать своего подопечного. Для этого надо взять его за плечи в тот момент, когда он собрался пересечь. Ведущий должен следить, чтобы стоящие за стульями не держали все время руки над подопечными. Через некоторое время участники меняются местами. Один из участников остается стоять за пустым стулом.

#### 3. Дискуссия по упражнению:

— Как приглашали кого-то на свой стул?

— Как понимали, что вас пригласили на стул?

— Что больше понравилось — стоять за стулом или сидеть на стуле?

#### 4. Упражнение «Разговор через стекло».

По желанию выбирается пара участников, остальные будут зрителями. Круг из стульев превращается в полукруг, обращенный к импровизированной сцене. Двоим участникам дается задание разыграть сценку: «Двое друзей находятся в аэропорту. Один из них улетает, другой его провожает. И вот, когда проводы закончены и отлетающий уже перешел в специальный отсек, за стекло, он внезапно вспоминает, что забыл передать провожающему очень важную информацию. Он может это сде-

лать сейчас, он видит провожающего друга через стекло. Однако сложность в том, что стекло звуконепроницаемое, и передать информацию можно только жестами и мимикой, без слов». Один из партнеров передает информацию, другой должен его понять и ответить (тоже без слов). Затем они меняются ролями, и принимавший информацию теперь будет ее передавать (информация будет уже новая, какую он придумает). Остальных участников просят сохранять молчание и просто наблюдать за происходящим.

#### 5. Дискуссия по упражнению.

Сначала вопросы разыгрывавшим сценку:

— Что вы чувствовали? Легко ли было передавать информацию?

— Легко ли было расшифровывать информацию?

— Что удалось? Что не удалось? Почему?

Вопросы зрителям:

— Какие у вас впечатления? Удалось ли самим расшифровать информацию?

— Какие были версии? Почему?

— Что понравилось? Что бы вы сделали по-другому?

При желании зрителей и резерве времени можно повторить упражнение еще с одной-двумя парами.

#### 6. Упражнение «Невербальный контакт».

Один из участников должен выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все должны пользоваться только невербальными средствами. Группа должна определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны показывать нежелание это делать.

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

#### 7. Дискуссия по упражнению:

— Легко ли было устанавливать контакт?

— Что помогло определить участника, желающего общаться?

— Какими средствами вы показывали нежелание общаться?

— Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы?

— Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим числом членов группы, чем планировалось?

— Насколько часто в жизни мы пользуемся этими каналами передачи информации?

— По каким признакам вы определяли готовность к вступлению в контакт?

Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступать в контакт.

#### 8. Упражнение «Молчанка — говорилка».

Выполняется в парах. Сначала две минуты надо молчать, ничего не говорить и смотреть друг другу в глаза; может быть, общаться глазами. Важно удерживание внимания без разговоров, удерживание дистанции. Следующие две минуты — говорить о чем-то, обсуждать что-либо не умолкая.

#### 9. Обсуждение упражнения:

— Как вы себя чувствовали в ситуации молчания и как — когда говорили?

— Что вам больше понравилось, что показалось трудным?

#### 10. Заключительная дискуссия:

— Что для вас было важным в сегодняшнем занятии?

— Что запомнилось? Какие мысли и чувства? Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

## БЛОК 4. Преодоление трудных ситуаций

### Занятие 12. «Стресс и способы его преодоления» (часть I).

*Цель:* формировать навыки преодоления стресса.

*Задачи:*

— актуализировать понятия о стрессе и стрессовых ситуациях;

— дать представления об эмоционально-ориентированных техниках преодоления стресса.

#### 1. Игра «Солнце и планеты».

Участникам предлагается встать в круг. В центр круга становится участник, который хочет узнать отношение к себе членов группы. Он становится Солнцем. Солнце закрывает глаза, а все остальные участники упражнения, как планеты вокруг Солнца, выстраиваются на таком расстоянии от него, которое соответствует близости их отношения со стоящим в центре: чем ближе они становятся к нему, тем больше близость их отношений.

#### 2. Дискуссия:

— Когда эмоции проявляются наиболее сильно?

— Что такое стресс?

— Какую функцию он выполняет?

— В каких ситуациях человек испытывает стресс?

— Стресс — это хорошо или плохо?

— Как противостоять стрессу?

— Как вы можете охарактеризовать это явление?

— Что испытывает человек? Каковы признаки стресса?

— От чего зависит возникновение и переживание стресса?

Страховка: возникновение и переживание стресса зависит не только и столько от объективных факторов, сколько от субъективного восприятия и оценки ситуации (для одного ученика «4» на экзамене — поражение, провал, для другого — успех, счастье, третьему все равно, четвертый испытывает тревогу), а также умения мобилизовать свои возможности.

3. Мозговой штурм «Проявления стресса». На доске плакат: «Проявления стресса:

— учащенное сердцебиение и дыхание;

— сухость во рту;

— неприятные ощущения в животе;

— холод внутри;

— напряженность;

— плохая сосредоточенность;

— невозможность принять решение;

— сомнения в правильности своих действий;

— недовольство собой;

— чувство беспомощности и безнадежности».

#### 4. Упражнение «Ситуации, в которых я испытываю стресс».

Подросткам предлагается на бланках записать десять стрессогенных ситуаций. Затем эти ситуации надо разделить на две группы: события, которые не подвластны контролю, и стрессоры, которые можно контролировать. Первые подчеркнуть красным фломастером, вторые — зеленым.

#### 5. Дискуссия:

— Каких ситуаций больше?

— Как преодолеть стресс в ситуациях, не подвластных контролю?

— Какие методы и приемы вы знаете?

#### 6. Упражнение «Глубокое дыхание».

Подросткам предлагается выбрать удобную позу и закрыть глаза, одну руку положить на живот, другую руку — на грудь. Затем сделать глубокий вдох через нос на счет один, два. Вдыхая, желателно заполнить воздухом нижние отделы легких (рука, лежащая на животе, будет подниматься). На этот же счет дыхание задерживается. Выдох делается че-

рез рот также постепенно на счет три, четыре (первой будет опускаться рука, лежащая на животе). Выдохнув полностью, расслабить живот, грудную клетку и плечи. Упражнение повторить 4–5 раз.

#### 7. Обсуждение:

— Что вам показалось сложным?

— Что вы почувствовали?

#### 8. Упражнение «Релаксация».

Участникам предлагается сесть как можно удобнее, держа спину прямо, расставив ноги и положив руки на колени, глаза закрыть. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем последовательно напрягать мышцы: стоп, икр, бедер, таза, живота, груди, кистей рук, предплечий, плеч, шеи и закончить мышцами головы. Мышцы всего тела должны оказаться в напряжении на несколько секунд, затем расслабить их, насколько это возможно. Упражнение можно дополнить визуализацией приятных образов, например представить себя на пляже в ясный солнечный день.

#### 9. Обсуждение упражнения:

— Что вам понравилось?

— Какие ощущения возникали при выполнении упражнения?

#### 10. Упражнение «Воображаемое проигрывание».

Участникам дается инструкция: «Сядьте в комфортной позе, закройте глаза, вспомните какую-либо трудную ситуацию из вашей жизни. Сделайте паузу. Попробуйте вообразить себя в этой ситуации совершенно спокойными, расслабленными. Сделайте паузу. Представьте собственное желательное поведение, подумайте о том, что скажете и сделаете в этой ситуации. Рассмотрите несколько вариантов поведения, пока не почувствуете себя совершенно спокойными».

#### 11. Обсуждение упражнения:

— Можно ли заранее продумать, что вы будете говорить и как будете себя вести в трудной ситуации?

— Сколько возможных вариантов поведения вы успели придумать?

— Что вам показалось наиболее сложным?

— Были ли моменты, в которых вы не были уверены в том, что именно следует делать?

#### 12. Заключительная дискуссия:

— Что узнали нового?

— Были в вашей жизни ситуации, когда вы не могли справиться со стрессом?

### Занятие 13. «Стресс и способы его преодоления» (часть II).

*Цель:* формировать навыки оптимального поведения в стрессовых ситуациях.

#### *Задачи:*

— поговорить о неадекватных убеждениях и влиянии на переживание стрессовой ситуации;

— научить переформулировать иррациональные мысли.

#### 1. Игра «Насос и мяч».

Участникам игры предлагается разделиться на пары: один будет большим Надувным мячом, другой — Насосом, надувающим Мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена — он не наполнен воздухом. Насос начинает надувать Мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха Мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у Мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать, выдернул из Мяча свой шланг. Из Мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

#### 2. Дискуссия:

— Почему на одни и те же ситуации люди реагируют по-разному?

— Почему ситуация для одного становится источником стресса, а для другого — нет?

— Как связаны между собой наши представления, убеждения и возникновение стресса?

— Как определить, адекватны, конструктивны наши убеждения или нет?

— Как установить контроль над собственными эмоциями?

#### 3. Упражнение «Эмоции — подспорье или помеха?».

Подросткам предлагается разделиться на две группы: одна группа приводит доводы «за» (эмоции — подспорье), другая — «против» (эмоции — помеха).

#### 4. Обсуждение упражнения:

— Доводы какой группы наиболее убедительные? Почему?

#### 5. Мозговой штурм «Неконструктивное мышление».

Страховка:

1) Чрезмерно категоричное мышление (окружающее видится в черно-белых тонах).

2) Излишне абстрактное (обобщаются факты: «Все, всегда, никогда, никто, ничего» или дается характеристика себя или кого-то: «Плохой, глупый, уродливый, никчемный»).

3) Катастрофичное мышление (страшный, ужасный, кошмарный, трагический, конец света).

4) Пессимистичное мышление (замечается только плохое, игнорируются позитивные стороны жизни).

5) Искаженное мышление (обнаруживаются вещи, которые вряд ли присутствуют).

6) Излишне требовательное мышление (должен, обязан).

7) Чрезмерно осуждающее мышление (неудачи не прощаются ни себе, ни другим).

8) Оценочное мышление (оценивается не личность в целом, а отдельные черты, отдельный аспект отождествляется с человеком в целом).

6. Групповая работа.

Участники разделяются на группы по три-четыре человека. Каждой группе дается бланк, в левой стороне которого написаны иррациональные мысли.

Задание: переформулировать неадекватные мысли и записать в правой части бланка.

1) Как ужасно.

2) Я этого не переживу.

3) Я глуп.

4) Он не имеет права!

5) У меня ничего не получается.

6) Я неудачник.

7. Обсуждение:

— Что показалось вам сложным?

— Какие мысли первыми приходят в голову: неконструктивные или конструктивные?

— С чем это связано?

8. Упражнение «Консилиум».

Учащиеся делятся на группы по четыре человека. В каждой группе проводится консилиум по стрессу. Первая группа — специалисты по стрессам, связанным с межличностным общением, вторая — по стрессам, связанным с учебой, третья — стрессы, связанные с неудачей. Задача — рассказать о наиболее типичных стрессовых ситуациях и неадекватных мыслях,

которые сопровождают данное событие. Затем переформулировать неконструктивные мысли в конструктивные.

9. Обсуждение упражнения:

— Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

— Какие выводы вы сделали?

— Как вы понимаете постулаты: «Думай позитивно» и «Не делай из мухи слона»?

10. Заключительная дискуссия:

— Что нового вы узнали?

— Встречались ли в вашей жизни ситуации, когда тренируемый навык вам был необходим?

**Занятие 14. «Преодоление стрессов межличностного характера».**

*Цель:* формировать навыки преодоления стрессов межличностного характера».

*Задачи:*

— рассмотреть ситуации, в которых целесообразно применять проблемно-ориентированные техники преодоления стресса;

— обсудить способы противостояния стрессу: атака, уход, компромисс.

1. Игра «Апельсин». Подросткам предлагается передавать из рук в руки виртуальный апельсин, описывая его свойства.

2. Дискуссия (подросткам снова предлагается взять карточки «Ситуации, в которых я испытываю стресс»):

— Какие из перечисленных ситуаций можно контролировать?

— К каким стрессам это относится в первую очередь?

— К каким видам поведения прибегают люди в данных ситуациях?

— Как охарактеризовать эти виды поведения?

Страховка:

1) Уверенное поведение предполагает честное и прямое высказывание своих мыслей, чувств, желаний и убеждений, отстаивание своих прав, не нарушая при этом прав другого человека (компромисс, переговоры).

2) Агрессивное поведение — отстаивание своих прав за счет другого человека, оскорбление и унижение другого человека, напористое самоутверждение (атака).

3) Неуверенное (пассивное) поведение — это желание угодить другому человеку, избежать конфликта, замаскировать свои чувства (уход).

### 3. Групповая работа.

Ребятам предлагается разделиться на группы по пять человек и распределить роли: чтец читает ситуацию; докладчик рассказывает у доски, что решила группа; секретарь записывает решение группы; хронометрист следит за временем; генератор идей предлагает варианты решения.

Задание: рассмотреть предложенные ситуации, определить вид поведения в каждой ситуации. Когда группа примет решение относительно каждого варианта, нужно расположить карточки в пространстве треугольника УАП и обосновать свое решение.

#### *Ситуация 1*

Друг взял у тебя книгу на три дня. Она тебе нужна, чтобы написать сочинение. Прошло три дня, а книги нет. Ты звонишь другу и говоришь:

- 1) «Слушай, ты! Если ты сейчас же не принесешь мне книгу, то больше от меня ничего не получишь!» (А)
- 2) «Ты не мог бы принести мне книгу на один день? Если ты ее не дочитал, то я ее тебе верну. Принеси, пожалуйста!» (П)
- 3) «Почему ты не принес книгу? Она мне очень нужна. Принеси ее сегодня». (У)
- 4) «Пусть этого больше не будет!» (П)
- 5) «Немедленно верни мне книгу! Ты должен был вернуть ее вчера! Если ты сейчас же ее не принесешь, я не знаю, что я с тобой сделаю». (А)
- 6) «Извини, но мне очень нужна книга, потому что надо писать сочинение». (П)
- 7) «На тебя нельзя положиться!» (А)
- 8) «Мне очень обидно, что ты не выполнил свое обещание и не принес книгу вовремя». (У)
- 9) «Я бы очень хотел, чтобы ты сегодня принес книгу. Мне она нужна». (У)

10) «Когда мой друг подводит меня, не выполняя свои обещания, я обижаюсь, злюсь и перестаю ему доверять». (У)

11) «Мне очень обидно, что ты не выполняешь свои обещания, потому что я выполняю свои по отношению к тебе, и мне бы хотелось, чтобы ты сдерживал свои обещания». (У)

12) «Это последний раз, когда я тебе что-нибудь даю!» (А)

#### *Ситуация 2*

Твой друг обещал, что придет к тебе в 14.00 и вы пойдете на каток, но уже 17.00, а его все нет. И вот он пришел, ты говоришь:

1) «Привет, как твои дела?» (П)

2) «Вечно ты опаздываешь! Мог бы позвонить, если задерживаешься! Ты мне испортил настроение на весь вечер!» (А)

3) «Что такое! Посмотри на часы! Твоей наглости нет предела! Ты испортил мне весь вечер. С этого момента я с тобой больше не разговариваю!» (А)

4) «Где тебя носило столько часов! На тебя ни в чем нельзя положиться!» (А)

5) «Ну, ладно-ладно, ничего-ничего. Пойдем скорее, уже и так поздно...» (П)

6) «Я бы тебе не советовал так со мной обращаться!» (А)

7) «Вчера мы договорились встретиться в 14.00, сейчас уже 17.00. Когда я понял, что ты опаздываешь, я сначала разозлился, потом начал волноваться и думал, что случилось несчастье. Мне бы очень хотелось, чтобы подобная ситуация больше не повторялась». (У)

8) «Мне очень жаль, что мы не попали на каток. Я расстроен и обижен. Я бы хотел, чтобы в следующий раз ты меня предупредил». (У)

9) «Как я рад тебя видеть! Я уже и не надеялся!» (П)

10) «Мне очень не нравится когда близкий друг меня подводит. Мне бы очень хотелось, чтобы ты считался с моими интересами». (У)

11) «Когда мой друг опаздывает и не считает нужным предупредить меня, я чувствую обиду и злость. И у меня пропадает желание ходить вместе с ним на каток». (У)

12) «Когда я вижу, что мой друг не выполняет свои обещания, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности». (У)

#### 4. Дискуссия:

— Насколько эффективны бегство, напористое самоутверждение и открытое выражение чувств?

— К чему приведет отказ от выражения чувств в долговременной перспективе?

— Какой аргумент можно привести в пользу агрессивности?

— Что предполагает уверенное поведение?

#### Правило ОВУП:

О — опишите поведение другого человека, представляющее для вас проблему.

В — выразите свои чувства и мысли по поводу его поведения. Используйте местоимения *я, мне, меня*.

У — уточните со всей ясностью, какие перемены в его поведении вас бы устроили (о своих желаниях).

П — последствия: обдумайте последствия для вас обоих в случае разрешения или неразрешения вашей проблемы.

#### 5. Ролевая игра.

Ситуация: «У ученика возникла проблема. Он рассказал другу что-то под большим секретом, и вдруг узнает, что его секрет известен всему классу. Реакция одноклассников неоднозначная: кто-то жалеет, кто-то откровенно смеется. Как поступить в данной ситуации? Что сказать другу? Как отреагировать на его поступок?»

#### 6. Заключительная дискуссия:

- Что нового вы узнали?
- Что вам понравилось?
- Что вы чувствовали?
- Какие выводы сделали для себя?
- Будете ли использовать полученные знания?

### Занятие 15. «Быть или не быть уверенным в себе?».

*Цель:* актуализировать представления подростков о четырех видах поведения: пассивном, агрессивном, уверенном, манипулятивном.

#### *Задачи:*

— обсудить ситуации, в которых необходимы навыки уверенного поведения;

— обсудить способы преодоления барьеров, мешающих проявлению уверенного поведения.

#### 1. Разминка «Аисты и лягушки».

Участники стоят в кругу. По сигналу психолога (хлопок в ладоши) они должны принять позу аиста: стоять на одной ноге, руки в стороны. Если психолог хлопнет в ладоши два раза, играющие должны принять позу лягушки: присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу. На три хлопка играющие идут по кругу.

#### 2. Дискуссия:

- Что такое уверенное поведение?
- Чем отличается уверенное поведение от агрессивного, пассивного и манипулятивного?

— Откуда берется неуверенное поведение?

— Что мешает вести себя уверенно?

#### 3. Упражнение «Без прикрас».

Подросткам предлагается написать все свои недостатки. Когда списки будут готовы, участникам предлагается подчеркнуть те пункты в своих списках, изменить которые невозмож-

но. После того как эти пункты отмечены, участники получают задание поставить галочки против тех качеств, с которыми они готовы смириться и принять их. Наконец, нужно обвести кружком недостатки, которые участники хотели бы изменить.

#### 4. Обсуждение упражнения:

- Какие мысли и чувства у вас возникали?
- Как можно изменить негативные качества?

5. Упражнение «Я веду себя уверенно в ситуациях...», а многие ведут себя неуверенно».

Участникам предлагается найти минимум три ситуации, в которых они ведут себя уверенно, хотя многие люди в них ведут себя неуверенно.

#### 6. Дискуссия по упражнению:

— Легко ли было найти такие ситуации?

7. Упражнение «Я веду себя неуверенно в ситуациях...», а многие ведут себя уверенно». Участникам предлагается найти ситуации, в которых они ведут себя неуверенно, хотя многие люди в них ведут себя уверенно.

#### 8. Обсуждение упражнения:

- Какие мысли и чувства у вас возникали?
- Есть ли в нашей группе участники, чувствующие себя уверенно в ситуациях, в которых другие участники группы испытывают трудности?

#### 9. Упражнение «Как ты научился быть уверенным?».

Составляются пары участников, в которых один чувствует себя уверенно в ситуации, а другой нет.

#### 10. Обсуждение упражнения:

- Какие мысли и чувства у вас возникали?
- Какие способы формирования уверенности вы узнали из диалогов?

#### 11. Ролевая игра «Гости».

Подросткам раздаются карточки, в которых указано, какую модель поведения изображать в игре (представлены агрессивная, манипулятивная, пассивная и уверенная модели поведения). Содержание карточки хранится в тайне до конца игры и выясняется лишь во время обсуждения.

#### 12. Обсуждение игры:

- По каким признакам вы определяли модель поведения?
- Что ощущали?
- Что изображать сложнее?

#### 13. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии?



— Что запомнилось?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

### **Занятие 16. «Умение принимать критику».**

*Цель:* развивать конкретные навыки общения.

*Задачи:*

— поговорить с подростками об условиях эффективного общения;

— способствовать формированию навыков: принятие критики, преодоление обвинения.

#### **1. Упражнение «Путаница».**

Участники игры стоят в кругу. Инструкция: «С закрытыми глазами протяните правую руку перед собой и найдите ею руку партнера. Затем протяните вперед левую руку и найдите левую руку другого человека. (Таким образом, участники держат за руки тех, кто находится не рядом с ними.) 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 — из круга».

#### **2. Дискуссия:**

— Часто ли вас критикуют?

— Какие чувства испытывает человек, когда его критикуют?

— Всегда ли в критике есть доля правды?

— Что такое конструктивная критика?

— Что такое критиканство?

— Как принимать критику?

— Как справляться с такой ситуацией?

— Можно ли согласиться с частью информации?

— Легко ли признать, что мы идеальны?

— Обязательно ли нравиться всем? Возможно ли это?

— Как вы понимаете следующее выражение: «Человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить»?

**Шаги принятия критики:**

**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.

Для 2-го шага: скажите, что вы имеете в виду. Можно повторить еще раз 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». Чувствовать себя надо свободно.

#### **4. Упражнение «Критика».**

Группа делится на две команды, участники становятся друг против друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды критикуют членов другой команды. Главное правило: говорить ровно, выдержанно, вежливо.

#### **5. Обсуждение упражнения:**

— Легко ли было принимать критику?

— В каких ситуациях трудно принять критику?

#### **6. Упражнение «Водопад».**

Инструкция: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните — 2–3 раза. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной».

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

#### **7. Дискуссия:**

— Встречаются ли вам ситуации, когда вас кто-нибудь обвиняет?

— Всегда ли вы умеете преодолевать обвинения?

— Нужно ли этому учиться?  
Навык преодоления обвинений.

Шаги:

1. Подумайте о том, в чем вас обвиняет другой человек. (Является ли это обвинение правильным или несправедливым, было ли оно высказано 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 ответьте на обвинение.

8. Ролевое моделирование. Участники делятся на пары. Каждой паре дается задание — карточка с ситуацией, которую нужно разыграть (обвинение в том, что ученик разбил стекло, обвинение во лжи, в наговоре и т.д.).

9. Обсуждение ролевой игры:

— Трудно ли вам преодолевать обвинение?

— Можно ли этому научиться?

10. Заключительная дискуссия:

— Что было важным в сегодняшнем занятии? Что запомнилось?

— Какие мысли и чувства возникли у вас?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

**Занятие 17. «Учусь отстаивать собственное мнение».**

*Цель:* развивать конкретные навыки общения.

*Задачи:*

— поговорить с подростками об условиях эффективного общения;

— способствовать формированию навыков: отстаивания своего мнения, отказа (умения сказать «нет»), выражения благодарности.

1. Упражнение «Пожелания».

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. Будьте внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постарайтесь никого не пропустить».

2. Дискуссия:

— Как вы думаете, надо ли отстаивать собственное мнение?

— Как отстаивать собственное мнение?

— Всегда ли это у нас получается?

Навык отстаивания своего мнения.

Шаги:

1. Обратите внимание на то, что происходит с вами в вашем теле (мускулы напряжены, боли в желудке и т.п.), чтобы помочь себе узнать, чем вы недовольны и что хотели бы изменить.

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 помощи. Выскажите свое мнение. Выслушайте ответное мнение. Выберите правильное время и место.)

4. Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.

5. Дискуссия:

— Как сказать «нет»?

— Всегда ли это просто сделать?

— К каким проблемам приводит неумение отказывать?

— Сложно ли бывает отказать другому человеку, особенно если другой человек настойчив?

— Надо ли думать о последствиях, к которым приведет отказ или согласие?

— Чувствуем ли мы себя виноватыми и одинокими, говоря «нет»? Почему?

— Как не оттолкнуть человека, говоря «нет»?

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.

Для 2-го шага, если что-то неясно, спросите: «Что вы имеете в виду?»

5. 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. Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например: попросить брошку на вечер, денег взаймы, попросить решить задачу, пойти вместе погулять и т.п.

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

#### 6. Обсуждение упражнения:

- Что понравилось, а что было трудно?
- Что вы чувствовали, когда просили, отказывали?
- Что вы чувствовали, когда вам отказывали?
- Что вы чувствовали, когда говорили «Нет, нет, нет»?
- Бывает ли в жизни трудно отказать?

#### 7. Упражнение «Картина».

Инструкция: «Давайте все вместе нарисуем картину. Я возьму холст и нарисую на нем что-то, потом передам этот холст Тане (участнице группы, сидящей слева от тренера). Она возьмет его, нарисует на нем то, что ей захочется, и скажет нам, что она нарисовала, затем передаст картину дальше».

После того как психолог убедится, что все участники группы поняли, как они будут «рисовать картину», он «берет» воображаемый холст в раме и говорит: «Я беру холст и рисую на нем линию горизонта», — и передает будущую картину участнице, сидящей слева. Психолог внимательно слушает и запоминает, что «нарисовал на картине» каждый участник. Побывав у каждого, картина возвращается к психологу, который «берет» картину и говорит: «И вот теперь я держу в руках эту картину и вижу на ней линию горизонта, которую нарисовала я...» И дальше психолог проговаривает то, что нарисовал каждый участник группы, называя его имя и обращаясь к нему в этот момент, например: «...вижу на ней линию горизонта, которую нарисовала я, и море, которое нарисовала ты, Таня, и песчаный берег, который нарисовал ты, Игорь, и костер на берегу, который нарисовал ты, Андрей, и...».

#### 8. Дискуссия:

— Как можно выразить благодарность?

— Были в вашей жизни ситуации, когда хотелось выразить благодарность? Всегда ли это получалось?

Навык выражения благодарности.

Шаги:

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.

#### 9. Упражнение «Подарок».

Участники встают в круг.

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

#### 10. Упражнение «Спасибо за приятное занятие».

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 участника, 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».

#### 11. Заключительная дискуссия:

— Что было важным на занятии?

— Что запомнилось?

— Какие мысли и чувства вы испытывали?

— Какие выводы из занятия вы сделали для себя? Что вы будете использовать?

## БЛОК 5. Сопротивление насилию

### Занятие 18. «Конструктивные способы сопротивления насилию» (часть I).

*Цель:* формировать навыки сопротивления насилию.

*Задачи:*

- рассмотреть виды насилия;
- отработать навыки уверенного поведения в ситуации насилия.

#### 1. Упражнение «Встреча».

Подросткам предлагается разделить на две равные группы и встать в два круга затылками друг к другу. По хлопку все начинают двигаться: внутренний круг по часовой стрелке, внешний — против часовой стрелки. По сигналу все останавливаются. Стоящие во внутреннем и внешнем кругах поворачиваются друг к другу, разбиваясь на пары.

*Задание:* используя ситуации на карточках, поддерживать человека, находящегося в трудной ситуации.

*Ситуации:*

1) Человеку предстоит трудный и чрезвычайно важный разговор.

2) Подростка при всем классе незаслуженно отругала учительница.

3) Подросток оказался к компании, где никого не знает.

4) В ваш класс пришел новенький.

5) Одноклассник получил двойку за диктант.

6) Подруга поссорилась с родителями.

2. Обсуждение:

— Как помочь человеку, находящемуся в трудной ситуации?

3. Дискуссия:

— Что такое насилие?

— В каких формах оно проявляется?

— С какими ситуациями насилия приходится сталкиваться чаще всего?

— Что делает человека уязвимым к насилию?

— Какие чувства испытывает человек, по отношению к которому применяется насилие?

— Как вести себя в ситуациях насилия?

— К каким стратегиям поведения прибегают в ситуациях насилия?

Внимание подростков обращается на четыре способа поведения в ситуации психологического насилия: нападение (аг-

рессия), приспособление (защита), сотрудничество (компромисс, переговоры), бегство — избегание (пассивность).

4. Дискуссионные качели. Участникам предлагается разделиться на две группы: одна группа рассматривает плюсы каждого вида поведения, другая — минусы.

5. Упражнение «Острые коммуникации». Подросткам предлагается разбиться на тройки. Каждой тройке дается карточка с конфликтным событием. Двое участников разыгрывают ситуацию, третий играет роль наблюдателя. Задача наблюдателя — оценить поведение конфликтующих сторон. Затем участники меняются ролями.

*Ситуации:*

1) Лена пригласила свою близкую подругу Машу на день рождения. После небольшой ссоры Лена передумала и вместо Маши пригласила Юлию, сказав: «Маша, ты такая вредная! Ты всегда делаешь так, чтобы мне было плохо! Не хочу тебя видеть!»

2) Андрей при одноклассниках посмеялся над Никитой: «Ты маменькин сынок и размазня, тебе только с девчонками водиться!»

3) Олег пригрозил Сереже: «Если ты сейчас же не принесешь мне 50 рублей, я тебя изобью».

4) Одноклассники смеются над Сашей: «Ну ты и нарядилась! Ну и вид! А ботинки — просто супер!»

5) Мама обещала Свете купить к новому году платье, но перед самым праздником изменила свое решение: «Света, эти деньги мне нужны на другое».

6) Учитель на повышенных тонах отчитывает Витю за то, что тот опоздал на урок: «Бессовестный! Ты врешь! Это тебе так не пройдет! Иди к завучу и не отвлекай класс от работы!»

6. Обсуждение:

— Что чувствовали участники, исполняющие роли подростков, оказавшихся в трудной ситуации?

— Какие модели поведения они использовали?

— В чем недостатки каждой модели?

— Какие из них оказались наиболее эффективными?

7. Упражнение «Стратегия».

Подростки делятся на пары. Каждая пара выбирает конфликтную ситуацию. Задача — продемонстрировать уверенное поведение в трудной ситуации.

8. Обсуждение:

— Что было сложно?

— Что вы чувствовали?

— Что не удалось?

Внимание подростков обращается на основное правило уверенного поведения — не увилывать, не придумывать причин, оправдывающих ваше поведение, говорить с оппонентом уважительно.

9. Упражнение «Коллекция».

Подростки по кругу называют слова и словосочетания, характеризующие уверенное поведение.

10. Релаксация «Поплавок в океане».

Вообразите, что вы — маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, нет компаса, карты, руля, весел. Вы плывете туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность. Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя и подушку моря, поддерживающую вас. Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане? Это упражнение используйте, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что выйдете из-под контроля.

11. Заключительная дискуссия:

— Что вы узнали нового?

— Что вам понравилось?

— Что вы чувствовали?

**Занятие 19. «Конструктивные способы сопротивления насилию» (часть II).**

*Цель:* формировать навыки сопротивления насилию.

*Задачи:*

— актуализировать представления о ситуациях насилия, с которыми приходится сталкиваться подросткам;

— формировать стремление к разрешению подобных ситуаций с использованием полученного опыта;

— отработать навык оценки эффективности поведения в ситуации насилия.

1. Игра «Перевоплощение». Участники делятся на пары. Один из партнеров изображает с помощью мимики, жестов агрессора, другой — жертву. Затем они меняются ролями.

2. Обсуждение:

— Какую роль сложнее играть?

— Что вы чувствовали?

3. Упражнение «Трудные ситуации».

Подросткам предлагается анонимно написать на стандартных листах самые болезненные из пережитых сложных ситуаций. Затем листки сворачиваются и складываются в коробку. Психолог достает из коробки по одному листу и зачитывает ситуации.

4. Дискуссия:

— Часто ли встречается такая ситуация?

— Что могло привести к такой ситуации? Насколько она болезненна?

— Как поступить в данной ситуации?

— Каковы возможные последствия данной ситуации?

— Как избавиться от переживаний по поводу данной ситуации?

После разбора и анализа каждой ситуации все листы складываются в кастрюлю и сжигаются.

5. Упражнение «Если бы я вновь оказался в ситуации...».

Подросткам предлагается продумать шаги выхода из конфликтной ситуации и написать их на доске.

Страховка: для того чтобы наиболее эффективно разрешить ситуацию, необходимо:

1) Определить причины возникновения трудной ситуации.

2) Выяснить, соответствуют ли ваши представления о ситуации представлениям вашего оппонента.

3) Определить вашу роль в ситуации (жертва, агрессор и т.д.).

4) Выяснить возможные последствия данной ситуации для вас.

5) Рассмотреть альтернативные модели поведения в ситуации, рассмотреть все «за» и «против».

6) Выбрать наиболее приемлемую стратегию поведения.

6. Релаксация «Маяк».

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине скалы — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового

луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе — света, который никогда не гаснет.

#### 7. Упражнение «Новый сценарий».

Участники делятся на пары. Каждой паре дается задание вспомнить одну из рассмотренных ранее ситуаций и переписать негативный сценарий на позитивный.

#### 8. Обсуждение упражнения:

— Какие были сложности в процессе выполнения упражнения?

— Что получилось, что не получилось?

— Какие чувства вы испытывали?

#### 9. Заключительная дискуссия:

— Что вам понравилось?

— Что вызвало неприятные переживания?

— Что вам удалось, что не удалось?

### Занятие 20. «Завершение работы группы».

*Цель:* обсудить эффективность работы группы.

*Задачи:*

— актуализировать навыки общения;

— интегрировать опыт, полученный в процессе тренинга.

#### 1. Упражнение «Новогодняя елка».

Все участники группы должны выстроить из самой группы «Новогоднюю елку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то — игрушками и т.д. Главное, чтобы все члены группы участвовали в постройке и чтобы каждый был удовлетворен своим местом. После того как елка будет построена, ведущий на некоторое время «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.

#### 2. Дискуссия по упражнению:

— Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?

— Как распределялись роли?

— Все ли участники были довольны доставшимися ролями?

— Какие роли было сложно играть? Почему?

#### 3. Упражнение «Чемодан».

Один из участников — Отъезжающий выходит из комнаты, другие начинают «собирать ему чемодан» в дорогу: пишут список положительных качеств, которые группа особенно це-

нит в этом человеке, то, что поможет ему в общении с другими людьми. Но Отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге. Затем Отъезжающему зачитывается весь список. Процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

#### 4. Обсуждение:

— Понравилось ли содержимое «чемоданов» отъезжающим?

— Что еще вам хотелось бы взять с собой в дорогу?

#### 5. Упражнение «Пожелания».

Все участники тренинга берут по альбомному листу бумаги, пишут на нем свое имя. Затем передают этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

#### 6. Обсуждение упражнения:

— Какие пожелания вам больше всего понравились?

— Какие чувства испытывали?

#### 7. Упражнение «Мое будущее».

Участникам предлагается закончить предложения:

— Мое будущее видится мне...

— Я жду...

— Я хочу...

— Я думаю...

— Я планирую...

— Мне хочется достичь успеха в...

— Для этого мне необходимо...

— Главная сложность, с которой я столкнусь...

— Преодолеть препятствия мне поможет...

8. Участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

#### 9. Упражнение «Коллаж».

Подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.

#### 10. Заключительная дискуссия:

— Что вам понравилось?

— Чему вы научились в ходе тренинга?

— Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?

— Какие навыки вы будете использовать?

11. Взаимные благодарности. Подросткам дается задание выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен (на) за...».

- Азарных Т.Д., Тыртышников И.М.* Психическое здоровье: вопросы валеологии. — М., 1999.
- Баева И.А.* Тренинги психологической безопасности в школе. — СПб., 2002.
- Бишоп Сью.* Тренинг ассертивности. — СПб., 2001.
- Васильев Н.Н.* Тренинг преодоления конфликтов. — СПб., 2002.
- Воробьёв В.М.* Психическая адаптация как проблема медицинской психологии и психиатрии // *Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева.* — 1993. — № 2. — С. 33–39.
- Выготский Л.С.* Собр. соч.: В 6-ти т. — М., 1984.
- Гремлинг С., Ауэрбах С.* Практикум по управлению стрессом. — СПб., 2002.
- Губачёв Ю.М., Иовлев Б.В., Карвасарский Б.Д. и др.* Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. — Л., 1976.
- Дружинин В.Е.* Психическое здоровье детей. — М., 2002.
- Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В.* Психологический практикум «Межличностные отношения». — СПб., 2002.
- Детская и подростковая психотерапия* / Под ред. Д. Лейна, Э. Миллера. — СПб., 2001.
- Захаров А.И.* Неврозы у детей и психотерапия. — СПб., 2000.
- Захаров А.И.* Психотерапия неврозов у детей и подростков. — М., 1982.
- Игумнов С.А.* Психотерапия и психокоррекция детей и подростков. — М., 2000.
- Иовчук Н.М., Северный А.А.* Депрессия у детей и подростков. — М., 1999.
- Ключников С.Ю.* Держи стресс в кулаке. — СПб., 2002.

- Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В.* Социодинамическая психиатрия. — М. — Екатеринбург, 2000.
- Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А.* Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. — М., 1999.
- Кулагина И.Ю.* Возрастная психология. — М., 1997.
- Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // *Эмоциональный стресс* / Под ред. Л. Леви. — Л., 1970.
- Леви В.* Приручение страха. — М., 2002.
- Леонова А.Б.* Психодиагностика функциональных состояний человека. — М., 1984.
- Лисина М.И.* Проблемы онтогенеза общения. — М., 1986.
- Межличностное общение* / Под ред. Н.В. Казариновой, В.М. Погольши. — СПб., 2001.
- Немчин Т.А.* Состояния нервно-психического напряжения: Автореф. дисс. докт. психол. наук. — Л., 1984.
- Практикум по психологическим играм с детьми и подростками* / Под ред. М.Р. Битяновой. — М. — СПб., 2002.
- Прутченков А.С.* Школа жизни. — М., 2000.
- Психология влияния* / Под ред. А.В. Морозова. — СПб., 2000.
- Психология личности* / Под ред. А.А. Реан. — СПб., 2000.
- Ромек В.* Тренинг уверенности в межличностных отношениях. — СПб., 2002.
- Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы* / Под ред. И.В. Дубровиной. — М., 1995.
- Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб., 2001.
- Тигранян Р.И.* Стресс и его значение для организма. — М., 1988.
- Тренинг развития жизненных целей* / Под ред. Е.Г. Трошихиной. — СПб., 2001.
- Черепанова Е.М.* Психологический стресс: Помогите себе и ребенку: Книга для школьных психологов, родителей и учителей. — 2-е изд. — М., 1997.

## Содержание

Предисловие .....	3
Причины и предупреждение стресса у подростков .....	5
Психологическая сущность устойчивости личности к травматическому воздействию .....	5
Основные направления работы с подростками .....	8
Техника проведения профилактических занятий ...	9
Цель и задачи тренинга .....	11
Сценарные планы занятий .....	13
Блок 1. Самопознание .....	13
Блок 2. Я и другие .....	17
Блок 3. Чувства .....	25
Блок 4. Преодоление трудных ситуаций .....	38
Блок 5. Соппротивление насилию .....	54
Литература .....	60

*Школьное образование*

**Ирина Геннадьевна Юдина**

**КОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, КАК СЕБЯ ВЕСТИ...**

*Тренинг устойчивости подростков  
к коммуникативному стрессу*

Практическое пособие

Главный редактор *И.Ю. Синельников*  
Ответственный за выпуск *В.Е. Дрёмин*  
Редактор *И.С. Алексеева*  
Корректор *Ю.В. Петрова*  
Верстка *А.С. Кихтёв*  
Оформление обложки *Е.В. Мельникова*