

Автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Институт развития образования»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
по проведению цикла тренинговых занятий
для обучающихся по предупреждению
виктимного поведения и профилактике буллинга

Ханты-Мансийск
2021 год

УДК 37.013.42+37.04
ББК 74.200 +88.8
М 54

*Рекомендовано к изданию
решением научно-методической комиссии Ученого совета
АУ «Институт развития образования».
Протокол № 1 от 29.03.2021г.*

Составители:

Ирина Владимировна Авилова
Евгения Дмитриевна Гильманова
Ирина Александровна Журавлева, кандидат педагогических наук
Александр Владимирович Проняев

Методические материалы по проведению цикла тренинговых занятий для обучающихся по предупреждению виктимного поведения и профилактике буллинга / сост.: И. В. Авилова, Е. Д. Гильманова, И. А. Журавлева, А. В. Проняев ; автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования». – 2-е изд., доп. – Ханты-Мансийск : Институт развития образования, 2021. – 92 с.

Методические материалы содержат рекомендации по проведению и разработке цикла тренинговых занятий по предупреждению виктимного поведения и профилактике буллинга среди несовершеннолетних.

Материалы адресованы специалистам, оказывающим психолого-педагогическое сопровождение и помощь обучающимся, имеющим склонность к виктимизации по предотвращению буллинга в образовательной среде.

© АУ «Институт развития образования», 2021
© Авилова И.В. [и др.], составление, 2021

Содержание

Введение	4
1. Сущность виктимного поведения и буллинга у детей и подростков	5
2. Семья как фактор профилактики виктимного поведения	10
3. Выявление и диагностика виктимного поведения несовершеннолетних в условиях общеобразовательной организации	12
4. Методические рекомендации по разработке цикла тренинговых занятий для обучающихся в общеобразовательной организации по предупреждению и профилактике виктимного поведения несовершеннолетних	16
Заключение	24
Список литературы	25
Приложение 1	28
Приложение 2	30
Приложение 3	32
Приложение 4	35
Приложение 5	36
Приложение 6	36
Приложение 7	74
Приложение 8	87
Приложение 9	88

Введение

Современное образовательное пространство – фактически единственная сфера социального взаимодействия для большинства детей и подростков. Поэтому вопрос формирования безопасного образовательного пространства является одним из приоритетов государственной политики в сфере образования. Статья 3 Федерального закона «Об образовании в РФ» устанавливает, что правовое регулирование в сфере образования основывается на признании принципов гуманности, прав и свобод личности, приоритета жизни и здоровья человека, взаимоуважения, ответственности, недопустимости дискриминации и других не менее важных. Соблюдение перечисленных принципов невозможно с распространением таких негативных явлений, как виктимное поведение и буллинг у детей и подростков. Отечественные исследователи (И.С. Бердышев, М.Г. Нечаева, И.С. Кон, О.А. Селиванова, Т.С. Шевцова) указывают на высокую степень распространения таких явлений в среде школьников и студентов: более 50% сталкивались с различными видами агрессии и травли во взаимодействии учеников и учеников, учителей и учеников, учеников и учителей [49].

Буллинг существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилию в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам. Дети и подростки, в том числе дети, имеющие особые образовательные потребности, нередко становятся жертвами преступлений, жестокого обращения и насилия.

На сегодняшний день вопросы, возникающие у педагогов, педагогов-психологов, специалистов по социальной работе, ученых-исследователей относительно данной темы остаются актуальными среди других важных проблем организации психолого-педагогического сопровождения в образовательной среде.

Чтобы приостановить рост жертв неблагоприятных условий социализации, необходима виктимологическая профилактика населения. Проблеме профилактики буллинга, поиску эффективных средств борьбы с таким видом девиантного поведения, как травля детей сверстниками, вопросу предупреждения ситуаций насилия в системе образования уделяется большое внимание. На образовательные организации ложится ответственность за профилактику и устранение проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье обучающихся и создать комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающую высокое качество образования, нравственное воспитание обучающихся, а также гарантирующую охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

В настоящих методических рекомендациях представлены материалы для специалистов, оказывающих услуги психолого-педагогического сопровождения и помощи обучающимся, по разработке и внедрению в практику образовательной организации цикла тренинговых занятий, позволяющего предупредить виктимизацию несовершеннолетних и проявление буллинга среди детей и подростков.

В первом разделе методического пособия раскрываются понятия виктимного поведения, буллинга, во втором разделе – влияние семьи на формирование и развитие виктимности несовершеннолетних обучающихся, в третьем и четвертом разделах специалистам предлагаются диагностические материалы для выявления склонности обучающихся к виктимности и примерные разработки тренинговых занятий по предупреждению и профилактике виктимного поведения несовершеннолетних, а также

примеры тренинговых занятий с родителями (законными представителями), направленные на повышение родительской компетентности в вопросах преодоления трудностей, возникающих в процессе воспитания.

Данное пособие, содержит практические материалы по профилактике виктимного поведения у детей и подростков и может быть полезно руководителям образовательных организаций и их заместителям по учебно-воспитательной работе, как один из вариантов построения алгоритмов работы по профилактике виктимности и буллинга среди обучающихся.

1. Сущность виктимного поведения и буллинга у детей и подростков

Психофизические особенности детского и подросткового возраста – любопытство, жажда приключений, доверчивость, внушаемость, неумение приспособиться к условиям, в которых возникает необходимость находиться, беспомощность в конфликтных ситуациях, а в ряде случаев и просто физическая слабость – обуславливают повышенную виктимность детей и подростков, в связи с чем у них возникает множество проблем, с которыми многие обучающиеся самостоятельно справиться не могут.

Виктимность (от лат. *victima* — жертва) – особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие, как неумение постоять за себя, покорность, внушаемость, неосторожность, доверчивость [35].

Кратко обратимся к структуре виктимного поведения и буллинга среди детей и подростков. Одним из составляющих понятия виктимности является термин «виктимизация», обозначающее процесс или результат повышения уровня виктимности лица. По мнению ученых, в большинстве случаев реализация данного процесса как подвижного и динамического явления оказывается обусловленной взаимодействием различных составных компонентов (агрессора, жертвы, степени виктимности, виктимогенных факторов и условий).

Л. В. Франк считает, что способность стать жертвой насилия или неспособность избежать преступного посягательства может быть, как реализованной, так и потенциальной [15].

Установлено, что жертвами преступлений чаще становятся молодые, не обладающие достаточным опытом жизни, некомпетентные в вопросах причин и условий совершения преступлений, пренебрегающие предупреждениями, плохо разбирающиеся в людях, неосторожные, неосмотрительные, склонные к риску дети и подростки.

Самым сложным возрастом, когда дети попадают в трудные жизненные ситуации, является подростковый возраст. Это тот возрастной период, когда при отсутствии необходимого жизненного опыта ребенку приходится решать самые различные задачи, такие как: освобождение от опеки взрослых, построение взаимоотношений с лицами противоположного пола, сверстниками, возникновение проблемы выбора профессии. Именно в данный период наиболее активно формируется становление личности [4].

Важным аспектом повышения виктимности подростков является негативное влияние взрослых на их психику, интернета, социальных групп, формирующих у них антиобщественную установку. Результатами такого нежелательного воздействия нередко становятся асоциальные поступки, а также начало формирования позиции жертвы.

Существует расхожее мнение, что склонность к асоциальному образу жизни, противоправному или саморазрушительному поведению может передаваться по наследству.

На личностном уровне предрасположенность к тому, чтобы стать жертвой неблагоприятных условий социализации, зависит от личностных характеристик, которые могут способствовать виктимизации человека. К таковым характеристикам, можно отнести степень устойчивости и меру гибкости человека, развитость у него рефлексии, саморегуляции, его ценностные ориентации и т.д.

Таким образом, развитие виктимности у подростка может иметь несколько причин. Одна из таких причин – это программируемая с детства позиция жертвы, которая передается в семье из поколения в поколение. Так бывает, если члены этой семьи испытывали дискомфорт и несчастья, мучения и страдания, это мироощущение передавалось от бабушки и дедушки к внукам как послание, что жизнь тяжелая и право на нее необходимо заслужить [8].

Еще одна причина развития виктимности у ребенка – это недостаток материнской любви, в результате чего у него вырабатывается неприятие себя и недоверие к миру. У таких детей отсутствует уважение к себе, так как очень занижена самооценка. Поэтому, когда ребенок оказывается в дискомфортной ситуации, он считает это подтверждением того, что он ничего не значит и им можно пренебрегать. В итоге ребенок смиряется с таким положением и принимает негативное отношение к себе как должное.

Быть жертвами также склонны дети, над которыми в семьях издевались, обижали, не давали проявлять себя как личность. У таких детей отсутствует навык говорить «нет», они не способны постоять за себя, оценить свою значимость в обществе. Ребенок, взрослея, допускает ситуации, в которых он становится жертвой. У таких детей-жертв есть определенные особенности характера, такие как оскудение чувств, когда человек не может разобраться со своими чувствами и понять, что с ним происходит, чего он хочет, поэтому ситуации, когда он в очередной раз становится жертвой, периодически могут повторяться [20].

Знание основ формирования и проявления виктимного поведения у детей и подростков позволит организовать мероприятия, направленные на профилактику жестокого обращения в отношении несовершеннолетних, включая буллинг, а также дальнейшей деформации их личности.

Остановимся на характеристике буллинга как системного явления. Буллинг не является поведением, а представляет собой форму взаимодействия, в которой проявляются различные типы поведения. Буллинг имеет структуру, характерную для конфликта, но обладает специфическими чертами, отличающими буллинг от других форм конфликтного взаимодействия. Таким образом, под буллингом понимается такой тип деструктивного конфликтного взаимодействия в группе, при котором обидчиком в отношении жертвы, не способной себя защитить, осуществляются длительные повторяющиеся насильственные действия [49].

В последнее время буллинг как системное явление, которое возникает в школьных коллективах по отношению к детям, рассматривается в тесной связи с явными отличиями в физическом или психологическом облике детей, подвергаемых буллингу, в отличие от «обычных» сверстников (Е. В. Ковалев, Д. Ольвеус, Роланд, Шефер и др.) [1].

Стимулом для данного явления может стать зависть, борьба за лидерство, самоутверждение, месть, желание восстановить справедливость, чувство неприязни, подчинение и другое. Отличительными особенностями буллинга также выступают: неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность жертвы. Это три существенных характеристики буллинга.

Можно выделить некоторые особенности буллинга:

1) буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;

2) буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;

3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;

4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;

5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Важно отметить, что не любая ссора будет являться буллингом. Для данного явления нужна длительность и систематичность.

Если несколько обучающихся с одинаковыми физическими возможностями борются или выясняют отношения и это происходит в игровой или дружественной атмосфере – это не буллинг. Если силы сторон равнозначны, то следует говорить о конфликте. При буллинге всегда присутствует травля и жертва, которая не может себя защитить.

И целью буллинга является – вызвать у жертвы страх, унижить, подчинить [50].

Характерными признаками травли являются:

- Силы агрессора и преследуемого явно неравны. Жертва не имеет возможности себя защитить в силу физической слабости или других причин.

- Насилие над жертвой буллинга осуществляется на регулярной основе, постоянно. Разовое оскорбление считать травлей нельзя, это просто оскорбление. Буллер угнетает свою жертву ежедневно, либо всегда, когда есть такая возможность.

- Применение насилия и травля вызывают у жертвы крайне негативную психологическую реакцию [17].

Основной целью буллера (агрессора) может являться сокрытие собственной неполноценности. Ни с лидерством, ни с руководством деятельностью травля не имеет ничего общего. Такой человек выбрав жертву, станет изводить ее постоянными насмешками, оскорблениями, издевательствами, вплоть до физического насилия. Травля может быть и коллективной, когда к агрессору присоединяются, так называемые, «преследователи». Это помощники нападающего, которых отличают следующие черты личности:

- отсутствие крепкого стержня внутри себя (легко поддаются чужому влиянию);
- низкая степень ответственности за собственные поступки;
- отсутствие эмпатии, сопереживания;
- низкая самооценка, желание подружиться с «сильными» членами коллектива.

Групповая агрессия в отношении жертвы имеет более сильный и пролонгированный эффект, влияние на психику ребенка сильнее, чем при индивидуальном буллинге.

Насилие над человеком может приобретать различные формы, рассмотрим основные виды буллинга.

Физический буллинг, когда агрессор воздействует на жертву физически – толкает, пинает, дергает за волосы и т.д. Физическое насилие может быть, как слабо выраженным, так и сильным, вплоть до нанесения побоев. Такой буллинг пресекается чаще других форм, поскольку его последствия очевидны, а соответствующие действия наказуемы по закону.

Эмоциональный буллинг – это наиболее распространенная форма травли, которая выражается в постоянном унижении насмешках и оскорблениях. Ребенок может быть дискриминирован по национальным или социальным характеристикам, физическим недостаткам (н-р: «жиртрест», «каланча», «сын алкашей»).

Жертва, подвергающаяся издевательствам, зачастую находится в социальной изоляции, что может послужить причиной нервного срыва. В роли агрессора могут выступать не только ученики, но и учителя, публично высмеивающие умственные способности или поведенческие навыки ребенка.

Экономический буллинг выражается в том, что у жертвы вымогаются или прямо отбираются деньги или другие ценности, вещи. Может подвергаться порче одежда или иные личные предметы.

Такой вид агрессии опасен тем, что сведения о преследуемом человеке распространяются очень быстро и становятся доступными одновременно большому количеству людей.

Кибербуллинг представляет собой проявление агрессии с использованием средств коммуникации. Это может быть распространение порочащей информации в социальных сетях, направление писем с угрозами по электронной почте или в виде СМС-сообщений, съемка издевательства над жертвой на видеокамеру [29].

«Ученик или ученица подвергаются насилию или буллингу, если по отношению к ним неоднократно и на протяжении длительного времени совершаются действия негативного характера со стороны других учеников или учениц» такое определение буллингу дано Дэном Олвеусом [19].

В отличие от других агрессивных действий, которые происходят в единичных, краткосрочных случаях, буллинг, как правило, происходит непрерывно в течение длительного периода времени, надолго оставляя жертву в состоянии тревожности и страха. Жертвы в большинстве случаев ощущают одиночество, тревожность и изоляцию. Это связано с воздействием атмосферы, окружающей жертву буллинга. Для них характерна социальная отрешенность, чувствительность, замкнутость и застенчивость, склонность избегать конфликты. Они отличаются низкой самооценкой и неуверенностью в себе с преобладанием неконструктивных стратегий совладания со сложными ситуациями, сниженной учебной мотивацией и многочисленными проблемами в общении. [8].

Таким образом, можно сказать, что виктимизация в структуре буллинга как социально-психологического феномена требует системного подхода при его изучении. Необходимо также выделить несколько компонентов данного феномена:

- во-первых, психологический компонент, к нему относятся проявления внутренних конфликтов и возрастные проявления личности;
- во-вторых, это социальный компонент, в который входит структура группы статусных отношений, усвоение социальной роли;
- в-третьих, клинический компонент, он рассматривается как сбой в психологической адаптации.

Большое значение имеют аномалии развития как физического, так и психологического характера.

Жертвой в школьном коллективе может стать любой ребенок, но, как правило, выбирают того, кто слабее или чем-либо отличается от остальных.

Обычно виктимами (жертвами насилия) становятся те дети, которые имеют:

- специфические проявления поведения (дети с импульсивным поведением, они бывают слишком назойливыми, могут глубоко проникнуть в личное пространство других детей и взрослых. Они часто вызывают раздражение и получают «ответный удар»);
- физические недостатки (это дети с нарушениями движений (ДЦП, гиперкинезы), сниженным слухом, имеющие нарушение зрения, то есть те, кто не может защитить себя);
- особенности внешности (оттопыренные уши, цвет волос, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба) и т.д.;
- ряд заболеваний (эпилепсия, заикание, тики, энурез, энкопрез, нарушения речи – дислексия, дисграфия, дислалия, дискалькулия и т.д.);
- трудности в обучении (низкая самооценка, плохая успеваемость) [40].

Индивидуально-психологическими и личностными факторами виктимности выступают неадекватность образа – «Я» и «картины мира», эмоциональная напряженность, фрустрированность, приводящие к блокированию субъективности детей. Внешними факторами, способствующими виктимизации детей, являются экстремальные ситуации, кратковременные или постоянные психотравмирующие ситуации, эмоциональная депривация, враждебность со стороны социального окружения, которые ведут к утрате чувства безопасности и чувства защищенности у детей.

Следует отметить, что виктимизация – это процесс превращения личности не просто в жертву, а скорее в жертву потенциальную. Девиктимизация представляет собой вид предупредительной работы, которая имеет цель нейтрализовать или устранить негативные последствия виктимизации, а также реабилитировать конкретную жертву агрессии [39].

Выделяют факторы риска (общие характеристики) возможных жертв буллинга:

- Дети с более высоким уровнем тревожности, чем в среднем в группе. Им часто не хватает уверенности, жизнерадостности, они нередко кажутся грустными.
- Низкая самооценка и негативное представление о себе. Они могут создавать впечатление, что не смогут оказать активное сопротивление, когда на них нападают сверстники; не умеют адекватно реагировать на агрессию, становятся «легкими» объектами нападков и травли.
- Отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками, препятствуют формированию защищающих отношений в классе, поддерживает представление ребенка о себе как закономерном объекте травли.
- Для мальчиков в определенном возрасте становится важной физическая сила. Ребенок, подвергающийся травле, часто физически слабее своих сверстников, что наряду с его особенностями реагирования снижает возможности противостоять нападкам со стороны сверстников.
- Особенности внешности. Полнота, отчетливые недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда и другие внешние признаки, к которым легко придаться, начать дразнить ребенка, особенно не умеющего постоять за себя.
- Особенности поведения. Дети, которые плохо учатся, чрезмерно подвижные и невнимательные, вспыльчивые (не умеющие управлять своей агрессией), не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.
- Объектами травли могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.
- Нетрадиционная сексуальная ориентация – универсальный фактор высокого риска травли. Часто подвергаются издевательствам и подростки, поведение которых выглядит недостаточно маскулинно («по-девчачьи»).

- Повышенная тревожность по отношению к своему телу («телесная тревожность»): может бояться боли, плохо справляться с физическими играми, спортивными занятиями, любым физическим противостоянием, либо обладать плохой координацией (касается преимущественно мальчиков).

- Жертвой буллинга легко может стать чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребенок, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников [50].

Подводя итог вышеизложенному, можно сделать вывод – буллинг и виктимность провоцируют сразу несколько негативных факторов. Наиболее негативными факторами являются трудности в обучении, психотравмирующие ситуации, эмоциональная депривация, враждебность со стороны социального окружения.

2. Семья как фактор профилактики виктимного поведения

Психологически благополучная семья является краеугольным камнем профилактики виктимного поведения, так как личностные качества формируются именно в процессе семейной социализации, детерминированы стилями семейного воспитания и особенностями межличностных отношений в ней.

Грамотное воспитание и благоприятная психологическая среда развития ребенка в семье – основа в профилактике виктимного поведения детей и подростков.

Семья — это не только первый институт социализации будущей взрослой личности, но и микромир ребенка. При правильной организации семьи риски виктимизации будут сведены к минимуму.

В домашних условиях родители должны знать признаки проявления виктимного поведения своего ребенка, чтобы своевременно принять меры и прийти на помощь.

Первичные признаки:

- ✓ ребенок возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями;

- ✓ у ребенка есть следы – синяки, порезы, царапины, или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (то есть, не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и др.).

Вторичные признаки:

- ✓ ребенок никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников, или очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они играют/проводят время;

- ✓ нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.);

- ✓ ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти);

- ✓ боятся или не хотят идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство;

- ✓ выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы;

- ✓ беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет;

- ✓ потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.

✓ выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки;

✓ требует или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).

Агрессивное поведение детей (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других детей, импульсивных) должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга [50].

Реализация единой педагогической позиции воспитания и развития ребенка в семье и образовательной организации возможна при организации сотрудничества родителей (законных представителей) и образовательной организации в воспитании детей и подростков – это положительный эмоциональный настрой педагогов и родителей (законных представителей) на совместную работу по воспитанию детей и подростков с учетом индивидуальности ребенка.

Вместе с тем, в настоящее время установлено, что фактором риска виктимности развития личности может являться психосоциальная деформация семьи, в том числе это может быть агрессивное поведение взрослых и детей в семье.

Формирование просоциального поведения личности связано не только с механизмами отсутствия подкрепления или активного наказания за асоциальное поведение, но и обязательно (и, может быть, даже в первую очередь) с активным социальным научением просоциальным формам поведения, конструктивным способам разрешения противоречий и реализации различных мотиваций личности. Ведь как установлено, наиболее выраженные различия между детьми с деструктивным и конструктивным социальным поведением обнаруживаются не в личностном предпочтении деструктивных альтернатив, а в незнании конструктивных решений [42].

Таким образом, процесс социализации конструктивного поведения включает приобретение системы знаний и социальных навыков, а также воспитание системы личностных диспозиций, установок, на основе которых формируется способность реагировать на фрустрацию относительно приемлемым образом.

На сегодняшний день уже не вызывает сомнения, что между строгостью наказания и уровнем агрессивности детей существует положительная зависимость.

Эта зависимость, как оказалось, распространяется и на случаи, когда наказание является реакцией родителей на агрессивное поведение ребенка, то есть используется в качестве воспитательной меры, направленной на снижение агрессивности и формирование неагрессивного поведения ребенка.

В одном эксперименте изучалось агрессивное поведение детей-третьеклассников в связи с особенностями стратегий родительского наказания [40].

К первому уровню реагирования (который, строго говоря, и наказанием-то назвать нельзя) относили просьбы вести себя по-другому и поощрения за изменение поведения.

Ко второму уровню наказаний (умеренные наказания) относили словесное порицание, выговоры, брань.

К третьему уровню наказаний (строгие наказания) относили физическое воздействие, шлепки, подзатыльники.

В результате исследования было обнаружено, что те дети, которые подвергались со стороны родителей строгим наказаниям, проявляли в поведении большую агрессию, и соответственно, характеризовались одноклассниками как агрессивные.

В одном из исследований было показано также, что вмешательство родителей при агрессии между братьями-сестрами может на самом деле оказывать обратное действие и стимулировать развитие агрессии [41].

Одним из наиболее эффективных способов реагирования является обсуждение возникшей проблемы, осуществление переговорного процесса, научение на конкретном примере возникшего конфликта конструктивным, неагрессивным способом его разрешения. Агрессивные дети отличаются от неагрессивных в первую очередь слабым знанием конструктивных (альтернативных агрессивным) способов разрешения конфликтов.

Может ли благополучная семья являться фактором риска виктимного поведения?

Исследования показывают, что фактором риска виктимного поведения относительно сексуального насилия является один из распространенных стилей семейного воспитания. И это – стиль авторитарного воспитания, в том его варианте, когда от ребенка требуют беспрекословного повиновения, основанного не на понимании требований, а на слепом их выполнении.

В настоящее время в психологии имеются значительные теоретические наработки и накоплен большой практический опыт семейного консультирования и оказания помощи семьям различного типа, с различными психологическими проблемами.

Применительно к семьям с детьми, важнейшими показателями, на которые необходимо обращать внимание, считаются следующие:

1. Особенности эмоциональных отношений между детьми и родителями. Особенности материнской и отцовской любви.

2. Тип семейного воспитания. Характер требований к ребенку. Система поощрений и наказаний.

3. Степень рефлексивности родителей, адекватности образа ребенка [15].

Любовь, забота и ответственность – вот краеугольные основания морально-психологического благополучия семьи и успешного просоциального развития личности ребенка в ней.

В современной психологической науке, в рамках одной из наиболее авторитетных концепций личности, принято считать, что потребность в любви, признании и уважении является одной из фундаментальных потребностей личности. Она входит в пятерку базовых потребностей человека, наряду с потребностями выживания [21].

С целью профилактики виктимности обучающихся в работе с родителями (законными представителями) уместно проведение занятий с элементами тренинга, марафонов, собраний и т.д. (см. приложение 1).

3. Выявление и диагностика виктимного поведения несовершеннолетних в условиях образовательной организации

Решение проблемы виктимного поведения детей и подростков невозможно без изучения особенностей подростков, склонных к виктимизации и разработки, на основе результатов диагностики, цикла тренинговых занятий для обучающихся по предупреждению формирования поведения «жертвы» и профилактике буллинга в условиях образовательной среды.

Признаки виктимного поведения несовершеннолетних в условиях общеобразовательной организации

Первичные признаки:

- ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им;
- ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере;
- ребенка часто задирают, толкают, бьют, а он не может себя адекватно защитить;
- ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет);
- дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят;
- у ребенка есть следы – синяки, порезы, царапины, или рваная одежда – которые не объясняются естественным образом (не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.);

Вторичные признаки:

- ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе;
- в командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде;
- ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен;
- избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе;
- выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет;
- у ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость;
- не дают списать, не подсказывают, не спрашивает тему урока, домашнее задание. [50].

Для выявления обучающихся, склонных к виктимному поведению в группе сверстников, также можно использовать тестирование.

Например, тест-опросник «Исследование склонности к виктимному поведению» О.О. Андронниковой, а также методику «Социометрия» Дж. Морено для группы обучающихся. Дальнейшее построение работы с обучающимся с повышенной виктимностью или являющегося жертвой травли требует более подробного диагностического исследования с применением проективных методик (например, «Человек под дождем») и опросника «Самочувствие, активность, настроение». С помощью данных методик можно выявить, какую позицию занимает ребенок в коллективе сверстников, а также его психоэмоциональное состояние при нахождении в группе/ классе.

1. *Методика исследования виктимного поведения О.О. Андронниковой* является стандартизированным тестом-опросником «Исследование склонности к виктимному поведению», предназначенным для измерения предрасположенности подростков к реализации различных форм виктимного поведения. Виктимное поведение, в результате особенностей которого повышается вероятность превращения лица в жертву преступления, обстоятельств или несчастного случая. Объектом приложения методики являются социальные и личностные установки. Тест-опросник представляет набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение предрасположенности к реализации отдельных форм виктимного поведения [4]. С помощью таблицы 1 при обработке результатов необходимо перевести «сырые» баллы в стены (условные баллы).

Таблица 1

Перевод в стены сырых баллов в методике О.О. Андронниковой
«Исследование виктимного поведения»

Номер стена									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ниже нормы			Норма				Выше нормы		

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, каждое касается особенностей Вашего характера, Вашей личности, Вашего поведения, отношения к людям, отдельных поступков, взглядов на жизнь и т.п. Если Вы считаете, что утверждение верно по отношению к Вам, то дайте ответ «Да», в противном случае – «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у Вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду Вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы. Старайтесь долго не размышлять над вопросом и как можно быстрее решайте, какой из двух ответов, по вашему мнению, ближе к истине.

Вас не должно смущать, что некоторые из вопросов кажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, Вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований не подлежат широкому обсуждению. Не делайте никаких пометок в тексте инструкции (приложение 3).

Применение: опросник может быть использован, как самостоятельная психодиагностическая методика, так и в комплексной работе с другими методиками, которые направлены на изучение детей подросткового возраста.

2. *Социометрия: исследование межличностных отношений в группе. Автор: Дж. Морено.*

Целью социометрии является выявление «социометрических позиций».

Использование социометрии позволяет проводить измерение авторитета формального и неформального лидеров для перегруппировки людей в командах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы.

Социометрическая методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат (до 15 мин.) [14]. Но она не является радикальным способом разрешения внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках.

Когда вопросы или критерии социометрии выбраны, они заносятся на специальную карточку. Членам группы предлагается ответить на вопросы, которые дают возможность обнаружить их симпатии к лидерам, членов группы, которых группа не принимает. Испытуемый должен выбрать тех или иных членов группы в зависимости от большей или меньшей склонности, предпочтительности их по сравнению с другими (приложение 4).

Инструкция: «Напишите на бумажках под пунктом:

- а) фамилию члена группы, которого Вы выбрали бы в первую очередь,
- б) кого бы Вы выбрали, если бы не было первого,
- в) кого бы Вы выбрали, если бы не было первого и второго».

Применение: диагностика межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования.

Благодаря социометрии можно судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп, изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности.

По результатам диагностики составляется социометрическая матрица (таблица) и социограмма.

3. Проективная рисуночная методика «Человек под дождем». Авторы: Е. Романова и Т. Сытько

Описание: методика является двухфазовой: первая фаза — невербальная, творческая (человек рисует), вторая — вербальная (человек описывает, характеризует и интерпретирует нарисованные объекты) [40].

Диагностической целью методики является:

- изучение личностных резервов и особенностей защитных механизмов;
- определение, как человек ощущает себя при неблагоприятных ситуациях;
- изучение силы «Я» человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им;
- изучение устойчивости человека к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций;
- раскрытие представления о проблемах и трудностях, возникающих в жизни человека (мешающие, убивающие, стимулирующие к деятельности).

Инструкция:

Инструкция №1: «Пожалуйста, нарисуйте человека».

Инструкция №2: «Нарисуйте человека под дождем».

Применение: использование результатов данной методики дает возможность составить целостный психологический портрет человека.

Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на неблагоприятные, стрессовые ситуации, что чувствует при затруднениях и возникших проблемах. В процессе работы важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого.

После того, как рисунок выполнен, необходимо задать вопросы человеку, раскрывающие его отношение к нарисованному (дождю, человеку, прогнозу дальнейшего развития событий).

4. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН). Авторы: сотрудники Первого Московского медицинского института им. И.М. Сеченова - В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников.

Описание: сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение) (приложение 5).

Достоинством методики является его повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым [39].

Применение: данный бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар признаков. Вам нужно выбрать и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики наиболее точно отражающую Ваше состояние в момент обследования.

Таким образом, для исследования в нашей работе применяется четыре методики. Две из них используются для работы со всем коллективом, две – для диагностики выявленных виктимов.

Целью методик являются изучение личностных резервов, особенностей защитных механизмов, также изучение устойчивости человека к воздействию стрессовых ситуаций. После диагностической работы следует коррекционная работа для адаптации детей и стабилизации межличностного взаимодействия в коллективе.

Какие могут быть последствия буллинга для детей-жертв?

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Актуальные последствия:

- Аффективные нарушения: снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).
- Соматические нарушения: нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы ж.к.т., неожиданные повышения температуры и т. д.
- Когнитивные нарушения– неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.
- Нарушение школьной адаптации: мотивации к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости.
- Поведенческие нарушения: агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.
- Суицидные мысли и попытки.

К другим наиболее часто общим последствиям буллинга относятся: снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности. Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе недоверие к взрослым – это основные последствия травли для детского коллектива [50].

4. Методические рекомендации по разработке цикла тренинговых занятий для обучающихся в общеобразовательной организации по предупреждению и профилактике виктимного поведения несовершеннолетних

Проведение психолого-педагогической профилактики с применением тренинговых занятий позволяет обучающимся усваивать информацию быстрее, вместе с получением информации, уточнять и прояснять для себя неясные моменты, задавать вопросы и тут же закреплять полученные знания на практике, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс, а само обучение становится легче, доступнее и интереснее. Основой тренинга является приобретение собственного опыта участниками. Именно поэтому такая форма работы признана наиболее эффективной в работе с группой детей, подростков [38].

Неформальную обстановку на тренинге задает ведущий. Он общается с участниками на равных, он такой же, как и все присутствующие, он – часть группы. Он вместе с группой устанавливает правила работы, ведет группу к поставленной цели. Но при этом ведущий занимает нейтральную позицию в обсуждениях и выполнении заданий.

Еще одной важной особенностью тренинга по предупреждению и профилактике виктимного поведения несовершеннолетних является расположение участников группы в форме круга, вызвано следующими причинами:

- Ведущий имеет возможность видеть всех участников, и участники, в свою очередь, могут свободно общаться друг с другом.
- Круг снимает психологический дискомфорт и стереотипы «обычного процесса обучения».
- Тренинг – это активная форма работы, требующая пространства, в котором не мешают парты, столы, другие предметы мебели.
- Круг еще в древности считался магической фигурой, создающей благоприятное энергетическое пространство. Это дает ощущение сопричастности к происходящему в кругу.
- Нахождение в кругу ассоциируется в сознании человека с безопасностью, чувством доверия, наличием интереса и внимания.

Особое внимание при проведении тренинговых занятий необходимо уделить тем качествам ведущего (тренера), которые позволят сделать работу тренинговой группы наиболее эффективной:

- энтузиазм,
- коммуникабельность,
- умение вести за собой,
- уверенность в себе,
- информированность,
- креативность.

К основным умениям ведущего (тренера) группы можно отнести:

- умение относиться с вниманием и уважением к мнению окружающих;
- умение внимательно выслушать и понять собеседника;
- умение владеть необходимой, интересной и достоверной информацией,
- знание основ возрастной психологии и физиологии,
- умение работать с аудиторией и знать способы, как заинтересовать участников,
- обладание навыками ведения группы.

В качестве основных приемов работы тренера выделяют:

- разогревание (направлено на создание благоприятной и доверительной атмосферы),
- инициирование (введение группы в новое действие (предлагаемые обстоятельства тренинга, контекст),
- направление (удержание дискуссии и процесса в одном русле),
- рефлексия (постоянное отражение того, что происходит в группе, самими участниками),
- предоставление разумной свободы (этот прием используется, когда обсуждение или выполнение задания идет хорошо),
- стоп-техника (этот прием используется, когда тренер останавливает какую-либо ситуацию или игру) [2].

Основные правила группы, наиболее распространенные и эффективные в работе:

- **Конфиденциальность.** Все сказанное или сделанное, относящееся к конкретному участнику или к группе в целом, остается внутри группы.
- **Активность участников.** В тренинге все участники вовлечены в процесс работы.
- **Принцип творческой (исследовательской) позиции** предполагает поиск новых форм поведения, способов решения, эксперименты.
- **Принцип объективации (осознания) поведения.** В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в тренинге. Универсальным средством объективации является обратная связь.
- **Принцип партнерского (субъект - субъектного) общения.** Здесь идет речь об учёте интересов каждого участника взаимодействия, а также чувства, эмоции, переживаемые другим человеком, признание его личности. Этот принцип предполагает открытость и искренность участников. Реализация данного принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

Все правила должны быть легко выполнимы. Это гарант того, что они будут работать. Участники тренинга, осознавая, что правила помогают складывать особый психологический климат в группе, сами будут их исполнять. Важно помнить, что правила распространяются не только на участников тренинга, но и на самого тренера [17].

Часто тренеру приходится сталкиваться с проблемными ситуациями в ходе работы тренинговой группы. Вот некоторые из них:

Нарушение конфиденциальности

Это серьезная проблема, поскольку вся групповая работа построена на доверии, на уверенности, что никто не вынесет полученную информацию на тренинге за пределы круга.

Что делать:

- Во время подготовки уделите достаточно внимания вопросам доверия.
- Обсудите с участниками правило конфиденциальности, объясните последствия, которые могут возникнуть при несоблюдении этого правила.
- Обозначьте пределы конфиденциальности. Тема, рассматриваемая на занятии, и общая информация по ней могут транслироваться во вне, а вот личная информация об участниках – нет.

Образование группировок

Чаще всего происходит на ранних стадиях групповой работы. Этот аспект может как положительно влиять на процесс, так и отрицательно.

Почему это происходит:

- Молодым людям крайне важно быть принятыми в их социальной роли и статусе. Поэтому вполне естественно, что, попав в новые условия, в новый круг людей, они начинают искать «свое место» рядом или вместе с кем-либо.
- Психологически гораздо проще взаимодействовать с одним, двумя, тремя, чем с девятью, десятью, двенадцатью.
- Социальная не востребованность и потребность в идентификации со сверстниками, обладающими значимыми качествами.

Что делать:

- Предотвратить образование группировок можно, если с самого начала проводить упражнения с постоянной сменой участников в парах, микрогруппах.

- Если заметили, что некоторые члены группы начинают противостоять остальной группе, рассадите их так, чтобы они сидели порознь. Это хорошо в самом начале.
- В заданиях старайтесь, чтобы участники разных группировок находились в одной группе. Поручите им дело, связанное со взаимодействием, возможно даже вне группы
- Если различия между участниками все-таки начинают мешать работе, то лучше этот момент вынести на обсуждение с группой.

Привлечение внимания к себе (позерство)

Цель манипулирования вниманием, или позерства – постоянно быть в центре внимания. Подобные люди остро нуждаются во внимании окружающих и готовы его получать даже негативными средствами.

Что делать

- Избегайте позитивного невербального подкрепления (улыбки, кивка головы и т. п.), когда видите, что молодой человек работает на публику.
- Установите лимит времени для каждого участника.
- Подчеркните, что внимание и работа должны быть распределены равномерно между всеми участниками.
- Обращайтесь к другим участникам, особенно застенчивым.
- Действуйте по ситуации. Можете остановить позера фразой, действием, сменой деятельности.

Чтобы подбодрить тихих и несловоохотливых

- Задавайте им несложные вопросы.
- Вовлекайте их в работу по парам, чтобы им приходилось делить ответственность за результат с напарником.
- В ролевой игре давайте им доминирующие роли.
- Постарайтесь посадить их с активными участниками.
- Поддерживайте их инициативу.
- Опрос проводите по кругу.

Сопротивление

Не всегда сопротивление участника направленно на раздражение тренера. Наоборот, зачастую – это самозащита. *Фазы сопротивления:*

- Демонстративное неповиновение. Проявляется как вызов ведущему, открытое выражение недоверия.
- Проверка. Возможны попытки спровоцировать ведущего на агрессию. Таким образом, участник проверяет, похоже ли его поведение на поведение других взрослых.
- Молчание. Возникает в том случае, если ведущий не реагирует на выходки участника.

Что делать:

- Скажите, что у каждого члена группы есть возможность покинуть ее.
- Мотивируйте участников на совместную деятельность.
- Если это всего один участник, то не тратьте на него много времени, дайте ему высказаться и работайте дальше.
- Можете спросить у участника, что заставляет его вести себя столь агрессивно и язвительно.
- Используйте активные формы работы, направленные на создание чего-то конкретного, на отработку новых моделей поведения на практике.

В большинстве случаев совместная работа с сопротивлением более полезна, чем работа против него. Групповая работа оказывает на участников сильное эмоциональное воздействие, и рано или поздно «сопротивляющиеся» начинают принимать в ней активное участие. Иногда сопротивляющийся в начале подросток в конце становится вашим самым надежным помощником. Ведь он сомневался, а потом сам или с вашей помощью нашел убедительные для себя аргументы в пользу совместной работы.

Споры

Нормальное явление в групповой работе – разность мнений и суждений. Это влечет за собой обсуждение. Большинство молодых людей не в состоянии конкретно выразить свое недовольство и не владеют техникой разрешения конфликтов.

Что делать:

- Переведите споры в дискуссию, чтобы обучить участников конструктивным методам разрешения конфликтов.
- Используйте возникающие эмоции для: углубления взаимоотношений между участниками, определения собственной позиции и стимулирования попытки разобраться в самих себя.
- Используйте различие мнений в целях обучения.
- Введите в правило работы группы принцип не обсуждения, а принятия чужой точки зрения или аргументированного обоснования своей [38].

Важно выделить семь ключевых принципов организации командной формы работы группы:

1. Принцип коллективного исполнения работы. Каждый член команды выполняет ту часть общего задания, которую ему поручила команда, а не ту, что он обычно исполнял по заданию административного начальства (хотя последнее не исключается и в рамках команды).

2. Принцип коллективной ответственности. Вся команда теряет в доверии, стимулировании, в общественном признании, если задание не выполнено по вине любого из членов команды.

3. Принцип единой для команды формы стимулирования, оплаты за конечный результат. Распределение внутри команды — это внутрикандный вопрос.

4. Принцип адекватного стимулирования команды за конечный результат. Нередко общественное признание оказывается более ценным стимулом, чем материальная оплата.

5. Принцип автономного самоуправления команды. Управление деятельностью членов команды осуществляется ее руководителем, а не административным начальством организации.

6. Принцип повышенной исполнительской дисциплины, добровольно принимаемый каждым членом команды.

7. Принцип добровольности вхождения в команду. Это ключевой принцип формирования команды: в состав ее может быть включен только тот, кто добровольно изъявил готовность к этому на основе полного знания и понимания всех условий ее деятельности [8].

Вот то, на что необходимо обратить внимание специалисту, организующему работу с обучающимися в тренинговом формате для достижения наибольшего эффекта проведенной работы с несовершеннолетними по предупреждению и профилактике виктимного поведения. Соблюдение вышеуказанных принципов и правил позволит уйти от формализма при

организации и проведении мероприятий психолого-педагогической профилактики виктимизации и буллинга среди обучающихся образовательных организаций.

В рамках предупреждения виктимности детей и подростков, а также профилактики буллинга актуально использовать такие психолого-педагогические методы, которые помогают снизить общий уровень виктимизации детей и учат управлять собой в критических ситуациях, что становится возможным через привлечение обучающихся к участию в тренинговых занятиях.

Поэтому для создания комфортной образовательной среды в каждой отдельно взятой образовательной организации рекомендуем проведение цикла тренинговых занятий с обучающимися. К примеру, цикл тренинговых занятий построен на основе программы Солоденниковой К.М. и может быть использован в работе с обучающимися, имеющими особые образовательные потребности.

Цель цикла тренингов: коррекция и предупреждение виктимизации у детей в условиях образовательного процесса.

Задачи цикла тренингов:

- формировать межличностные взаимоотношения в школьном коллективе;
- дать представление о социально-приемлемых способах удовлетворения собственных потребностей и взаимодействия с окружающими;
- познакомить с методами реагирования негативных эмоций;
- обучить приемам регуляции своего эмоционального состояния;
- формировать адекватную самооценку;
- обучить способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формировать позитивную моральную позицию, жизненные перспективы и планирование будущего.

Цикл тренингов рассчитан на 45 занятий.

Рекомендованный режим занятий: два раза в неделю по 40-50 минут, в форме тренинга – для детей (12-15 лет), и в виде лекций и бесед для ближайшего окружения (родители и педагоги). Рекомендованное количество членов группы для проведения тренинга 6-8 человек.

Главными методологическими приемами являются игры, упражнения, рисование, беседы, лекции, тренинги, релаксация.

Цикл тренинговых занятий опирается на следующие принципы:

- принцип гуманизма и ненасильственного взаимодействия;
- принцип сотрудничества, личностно-ориентированного взаимодействия;
- принцип систематичности, последовательности и постепенности.

Цикл тренингов имеет 3 этапа (вводный, основной, заключительный), которые, в свою очередь, включают в себя 3 блока:

- 1 блок: работа с виктимами;
- 2 блок: коррекция фона буллинга;
- 3 блок: работа с ближайшим окружением.

Схема коррекционно-развивающей работы с виктимами укладывается в рамки трех пунктов:

1. Установление контакта с ребенком, формирование доверительной и дружелюбной атмосферы.

2. Изменение поведенческих стереотипов и реакций, повышение самооценки, формирование положительного отношения к себе и окружающим.

3. Выработка и закрепление навыков нормального поведения, социально приемлемой коммуникации.

Каждое занятие начинается с приветствия, а заканчивается процедурой прощания, которое включает в себя доброе пожелание, напутствие.

Поведение психолога, проводящего занятия по коррекционно-развивающей программе, должно служить образцом для подражания и способом усиления и подкрепления всех положительных изменений в поведении ребенка. Психолог, проявляющий во время занятий внимание, сочувствие, искренность и доброту, может сделать коррекционную программу более эффективной.

Таблица 2

Тематический план занятий по циклу тренинговых занятий

Этап	Количество занятий	Задачи	Методы, техники
Вводный этап	5	1 блок, задачи: - установление контакта с детьми; - формирование доверительной и дружелюбной атмосферы; - выявление жертв школьной травли в коллективе сверстников; - определение позиции, занимаемой ребенком в школьном коллективе; - выяснение эмоционального состояния ребенка	Социальное моделирование, групповые игры, элементы тренинга, психогимнастика.
		2 блок, задачи: - оптимизация взаимодействия в классе; - формирование конструктивных способов межличностного взаимодействия	Элементы тренинга, групповые дискуссии, Ролевые игры, арт-методы, коллективное рисование
		3 блок, задачи: - повышение мотивации педагогического коллектива к совместному решению проблемы школьной травли в детском коллективе	Беседа «Что такое буллинг в школе?» для педагогического коллектива. Просмотр видеоролика по проблеме буллинга. Анкетирование классных руководителей. Тест для родителей по теме «Буллинг»
Основной этап	35	1 блок, задачи: - стабилизация эмоционального состояния детей, склонных к виктимизации; - повышение самооценки; - обучение ребенка защищать свои границы	Арттерапия. Сказкотерапия. Упражнения на межличностное взаимодействие. Упражнения на повышение самооценки. Тренинг: Способы защищать себя
		2 блок, задачи: - формирование терпимости у детей по отношению друг к другу;	Беседа, видео презентация «Что значит дружба» Упражнение на

		<ul style="list-style-type: none"> - снятие эмоционального Напряжения; - формирование конструктивных навыков взаимодействия; - обучение способам конструктивного соперничества 	<p>взаимодействие школьников.</p> <p>«Коробочка с предложениями»</p> <p>«Тетрадь достижений»</p> <p>«Волшебная подушка»</p> <p>«Проигрывание ситуаций»</p> <p>«Ты поссорился с другом и хочешь помириться».</p> <p>«Сказка по кругу»</p>
		<p>3 блок, задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение мотивации педагогического коллектива к совместному решению конфликтных ситуаций, связанных со школьной травлей; - увеличение числа вопросов воспитания в повестке дня педагогических советов ОУ; - повышение коммуникативной культуры учителей; - повышение удовлетворенности педагогов атмосферой в собственной школе; - информирование родителей по проблеме буллинга 	<p>Беседы</p> <p>«Агрессия в школе: пути преодоления»</p> <p>«Как предупредить агрессию у своего ребенка»</p> <p>«Мой ребенок-жертва»</p> <p>Психолого-педагогические рекомендации для родителей детей, испытывающих агрессию.</p> <p>Семинары, лекции «О природе буллинга»</p> <p>«Как распознать буллинг в школе»</p>
Заключительный этап	5	<p>1 блок, задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор оптимальных техник для стабилизации межличностного взаимодействия в коллективе; - изменение поведенческих стереотипов и реакций; - повышение самооценки; - формирование положительного отношения к себе и окружающим; - закрепление навыков нормального поведения, социально приемлемой коммуникации 	<p>Проведение тренинга на повышение самооценки.</p> <p>Проведение занятия для закрепления навыков психологической защиты.</p>
		<p>2 блок, задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование доверительной и дружелюбной атмосферы в классе; - развитие межличностного взаимодействия у всех обучающихся класса 	<p>Техники и упражнения для закрепления навыков межличностного общения.</p> <p>Проведение массового мероприятия с классом.</p>
		<p>3 блок, задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучение реагированию на проявление школьной травли у детей; - предупреждение буллинга в классе; - обучение взаимодействию с «трудными» учениками; 	<p>Практика экстренного реагирования на агрессию в школе.</p> <p>Беседа «Как Предупредить буллинг в классе?»</p> <p>Как строить конструктивное взаимодействие с</p>

			«трудными» учениками Школьный План Действий (рекомендации учителю) Практические рекомендации для развития позитивной атмосферы в школе Лекция с родителями «Как помочь ребенку адаптироваться в школьном коллективе?»»
--	--	--	--

Подробные конспекты занятий приведены в приложении 6.

Кроме цикла тренинговых занятий, построенного на основе программы Солоденниковой К.М., в работе с обучающимися будет актуальным проведение тренинговых занятий для подростков по повышению самооценки и формированию личностных границ (приложение 7).

Критерием эффективности реализации цикла тренингов служит:

- стабилизация эмоционального состояния детей, склонных к виктимизации;
- сформированность терпимости у детей по отношению друг к другу;
- повышение мотивации педагогического коллектива к совместному решению конфликтных ситуаций, связанных с буллингом;
- повышение самооценки виктимов;
- формирование положительного отношения к себе и окружающим у детей со слабовыраженными отклонениями в развитии;
- закрепление навыков нормального поведения, социально приемлемой коммуникации у детей-виктимов;
- появление сплоченности коллектива;
- способность адекватно эмоционально реагировать на ситуацию [30].

Положительный эффект реализации цикла тренинговых занятий будет проявляться в снижении виктимности личности обучающихся и формировании у детей и подростков адекватной самооценки.

Заключение

Проблема виктимности несовершеннолетних и развитие буллинга в детской и подростковой среде имеют неразрывную связь между собой. Необходимость в разработке системы виктимологической профилактики, которая является организованной деятельностью специалистов (социальных педагогов и педагогов-психологов), направленной на выявление и устранения виктимологически значимых явлений и процессов в сфере внутрисемейных, общественных и неформальных отношений подростка, в настоящее время является наиболее значимой и обусловленной теми изменениями в системе образования, которые произошли после вступления в силу Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Создание необходимых условий, способствующих созданию благоприятной атмосферы в образовательном учреждении, – это комплексная работа специалистов социальной и образовательной сферы. Особого внимания требует поиск путей предупреждения и коррекции виктимного поведения обучающихся подросткового возраста в процессе учебной деятельности.

В представленном издании рассмотрены вопросы виктимности детей и подростков, предложен диагностический материал для выявления обучающихся, подверженных виктимизации, и цикл тренинговых занятий с обучающимися и родителями, направленный на предупреждение вышеуказанных явлений.

Список литературы

1. Андронникова, О. О. Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков / О. О. Андронникова. – Новосибирск, 2005. – 197с.
2. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2005. – 271 с.
3. Бандура, А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М. : Апрель Пресс : ЭКСМО - Пресс, 1999. – 512 с.
4. Берон, Р. Агрессия / Р. Берон, Д. Ричардсон. – СПб. : Питер. – 2001. – 352 с.
5. Воробьева, К. Детская агрессивность как следствие деструктивного семейного воспитания / К. Воробьева // Воспитание школьников. – 2008. – № 7. – С. 48–56.
6. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. – СПб., 2009. – № 105. – С. 159–165.
7. Зборовский, Г. Е. История социологии: учебник. – М. : Гардарики, 2007. — 608 с.
8. Зиновьева, Н. О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Н. О. Зиновьева. – СПб. : Речь – 2003.
9. Карабанова, О. А. Основы семейного консультирования // Семья: психология, педагогика, социальная работа / под ред. А. А. Реана. – Москва, 2009. - С. 454-518.
10. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред.пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. –М. : Академия. – 2003. – 176 с.
11. Кон, И. С. Мальчик – отец мужчины. – М. : Время, 2009. – 196 с.
12. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И. С. Кон // Семья и школа. – 2006. – № 11. – С.15-18.
13. Крылов, А. А. Психология. 2-е изд. – М. : Проспект, 2005. – 744 с.
14. Кузнецова, Л. В. Основы специальной психологии: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева [и др.] ; под ред. Л. В. Кузнецовой. – М.: Академия, 2003. – 480 с. – С. 91-93.
15. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте: учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. / В. В. Лебединский. – М. : Академия, 2003.
16. Лейн, Д. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лейна и Е. Миллера. – СПб., 2001.
17. Лиманская, И. В. Виктимологическая профилактика насильственных преступлений против личности: автореф. дис. канд. юрид. наук / И. В. Лиманская. – М., 2002. – 315 с.
18. Лоуси, Б. Последствия буллинга в школе и рекомендации по его профилактике с позиций экологического подхода / Б. Лоуси // Образовательная политика. — 2011. — № 5 (55).
19. Маланцева, О. Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О. Д. Маланцева // Социальная педагогика. – 2007. – № 4.
20. Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет. –2009. – № 7. – С. 51–54.

21. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Санкт-Петербург, 1999.
22. Можгинский, Ю. Агрессивность детей и подростков: распознавание, лечение, профилактика / Ю. Можгинский. – М. : Когито- Центр, 2008. – 325 с.
23. Мудрик, А. В. Социальная педагогика / А. В. Мудрик – М. : Academia, 2000. – 317 с.
24. Мудрик, А. В. Социализация человека: учебное пособие / А. В. Мудрик. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2011. – 186 с.
25. Нечаева, М. Природа агрессии / М. Нечаева // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2008. – № 1. – С. 73–80.
26. Основы специальной психологии: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева и др. ; под ред. Л. В. Кузнецовой. – М. : Академия, 2002. — 480 с.
27. Панфилова, М. А. Игротерапия общения / М. А. Панфилова. – М. : Гном и Д, 2001. – 225 с.
28. Петровский, А. В. Психология развития: словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, ред.-сост. Л. А. Карпенко, под ред. М. Ю. Кондратьева. – Москва, 2005. – 659 с.
29. Петросянц, В. Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде / В. Р. Петросянц // Вестник Томского государственного педагогического университета – 2011. – № 6. – С.151-153.
30. Польская, Н. А. Взаимосвязь показателей школьного буллинга и самоповреждающего поведения в подростковом возрасте / Н. А. Польская // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 1. – С. 39-49.
31. Предупреждение и коррекция виктимизации детей со слабовыраженными отклонениями в развитии в условиях общеобразовательной школы / К. М. Солоденникова. – Екатеринбург, 2016. – 163 с.
32. Рассел Джесси. Список классов МКБ-10. – [Б.м.] : VSD, 2012. – 24 с.
33. Репина, Н. Основы клинической психологии / Н. Репина, Д. Воронцов, И. Юматова – М., 2003. – 385с.
34. Ривман Д. В. Виктимологические факторы и профилактика преступлений: учеб. пособие. – Л., 1975. – 154 с.
35. Романова, Е. В. Проективные графические методики. В 2-х ч. / Е. В. Романова, Т. И. Сытько. – СПб. : Питер, 2003. – 584 с.
36. Серых, А. Б. Психологические основания подготовки педагогов к работе с виктимными детьми: дис. доктор.психол. наук / А. Б. Серых. – Калининград, 2005.
37. Смирнова, Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т. П. Смирнова. – Ростов-на-Дону : Феникс. – 2005.
38. Социальная психология: энциклопедический словарь / под ред. В. А. Петровского, М. Ю. Кондратьева. – М. : Речь. – 2006. – 176 с.
39. Шалагинова, К. С. Справочник педагога-психолога / К. С. Шалагинова // Школа. – 2013. –. – №10.
40. Eron, L.D. Social class, parental punishment for aggression and child aggression / L. D. Eron, L. O. Walder, R. Toigo, M. M. Lefkowitz // Child Development. –1963. – № 34. – С. 849-867.
41. Felson R.B., Russo N. Parental punishment and sibling aggression // Social Psychology Quarterly. – 1988. – № 51. – С.11-18.
42. Keltikangas-Jarvinen L., Kangas P. Problem-solving strategies in aggressive and nonaggressive children // Aggr. Behav. –1988. – № 4. – P.255-264.

43. Patterson G.R., Stouthamer-Loeber M. The correlation of family management practices and delinquency // Child Development. – 1984. – № 55. – P.1299-1307.
44. Методические рекомендации для педагогов по проведению групповых тренингов / Л. И. Рудь. – URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-provedeniyu-grupprovih-treningov-3683995.html> (дата обращения: 17.03.2021). – Текст : электронный.
45. [Виктимность подростков. Причины, особенности проявления. Особенности психологического консультирования по телефону жертв насилия - Телефон доверия как средство психологической помощи детям, родителям, педагогам] // PsyJournals.ru : портал психологических изданий. – URL: https://psyjournals.ru/helpline/issue/40524_full.shtml (дата обращения: 17.03.2021). – Текст : электронный.
46. Социально-психологические условия формирования виктимности у подростков в ситуации школьной травли / Т. Г. Гришина. – URL: <http://publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2019-1/37-grishina.pdf> (дата обращения: 20.03.2021). – Текст : электронный.
47. Школа без насилия : методическое пособие / под ред. Н. Ю. Синягиной, Т. Ю. Райфшнайдер. – М. : АНО «ЦНПРО», 2015. – 150 с.
48. Буллинг в школе: выявление, устранение и профилактика : методические рекомендации для педагогов образовательных организаций / ФГБОУ ВО «Шадринский государственный институт», Факультет коррекционной педагогики и психологии ; ГБУ ДО «Центр помощи детям», 2016.
49. Соловьёв, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста / Д. Н. Соловьёв. – Текст : электронный // Науковедение : интернет-журнал. – 2014. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-profilaktiki-bullinga-sredi-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 17.03.2021).
50. Профилактика буллинга у подростков в образовательном учреждении / Институт гуманитарного и социально-экономического образования, кафедра социологии и социальной работы. – Екатеринбург, 2019. – URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/29143/1/RSVPU_2019_134.pdf (дата обращения: 17.03.2021). – Текст : электронный.

Тренинг повышения родительской компетентности

План тренинга предусматривает 3 основные части:

I. Вводная часть.

II. Знакомство.

III. Рабочее время.

IV. Рефлексия.

Цель - повышение уровня родительской компетентности.

Задачи:

- повысить рефлексию своих взаимоотношений с ребенком;
- повысить самооценку,
- способствовать формированию целостного представления о своем родительском «Я»;
- активизировать внутренние ресурсы для преодоления трудностей, возникающих в процессе воспитания.

1. Вводная часть (1 мин.)

Добрый день, уважаемые родители, гости, мы рады приветствовать вас на «Тренинге повышения родительской компетентности». Сегодня мы коснемся темы ваших взаимоотношений с ребенком, попытаемся сформировать целостный образ вашего родительского «Я» и попробуем преодолеть некоторые трудности, возникающие в процессе воспитания.

2. Знакомство (4 мин.)

Упражнение «Никто не знает, что я ...»

Цель – знакомство участников друг с другом, создание атмосферы доверия в группе. Участники, передавая мяч по кругу, называют свое имя и заканчивают фразу: «Никто не знает, что я ...»

3. Рабочее время (20 мин.)

Упражнение «Наши ожидания» (3 мин.)

Материалы: круг, вырезанный из ватмана, поделенный на три сектора, кружочки из цветной бумаги, ручки.

Каждому участнику предлагается написать свои ожидания от мероприятия на заготовленных заранее кружочках (каждое ожидание пишется на отдельном кружке). Участники по очереди озвучивают свои ожидания и соотносят каждое из них с одним из секторов: «Научиться», «Узнать», «Почувствовать».

Упражнение «Какой я родитель?» (9 мин.)

Цель: исследование собственных представлений о своем родительском «Я».

Часть 1. Тест-драйв

На противоположных стенах наклеиваем листочки с надписями «Часто» «Редко».

Родители встают посередине. После заданного вопроса смещаются в ту или иную сторону.

Вопросы:

- Часто или редко вы ходите с ребенком в кино?
- Ссоритесь?
- Понимаете друг друга?

- Советуетесь друг с другом?

- Помогаете друг другу?

Пройдя тест-драйв, вы уже можете оценить уровень ваших взаимоотношений с ребенком, что поможет вам при выполнении следующего упражнения.

Часть 2.

Каждый участник выбирает себе игрушку, с которой он ассоциирует себя как родитель.

Звучит фонограмма спокойной музыки.

После, участники по очереди рассказывают о том, почему они выбрали то или иное животное, делятся своими чувствами.

Вывод: как видите, все мы очень разные, со своими чувствами, эмоциями, так и наши дети в чем - то похожи на нас, но каждый по-своему индивидуален. Не каждому человеку нравится, когда нарушают его личное пространство. Иногда мы даже не задумываемся о его существовании и пользуясь родительской властью часто нарушаем личное пространство ребенка. Поэтому могут возникать разногласия, непонимание. Сейчас мы попробуем определить границы вашего личного пространства, чтобы вы почувствовали, что оно существует.

Упражнение «Установление личной дистанции» (3 мин.)

Цель – исследование личностных границ. Участникам предлагается определить каждому свою личную дистанцию.

Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. Они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга.

Когда центральный участник чувствует, что ему становится не комфортно, он говорит «стоп» — и вся группа замирает.

Обсуждение

- Участники обмениваются впечатлениями, отвечая на вопросы:
- Что вы думаете о своем личном пространстве?
- Как вы чувствовали себя, когда нарушали вашу дистанцию?
- Как вы понимали, где граница вашей личной дистанции?
- Как вы думаете, почему для одного человека личная граница шире, а для

другого уже?

Упражнение «Когда границы нарушаются» (4 мин.)

Цель: исследование границ во взаимоотношениях с ребенком, рефлексия собственных способов нарушения границ своих детей.

Материалы: 3 веревки (длиной 4 метра).

Количество участников – 3.

Каждому участнику предлагается на полу отметить с помощью веревки свои границы. Участники сами выбирают, какого размера и какой формы они будут. Затем психолог, как бы, не нарочно, начинает нарушать границы участников разными способами:

1. «Мне кажется, у окна вам будет комфортнее, перейдите к нему ближе».

Психолог молча переходит границы участника, поправляет веревку, выравнивает ее, кладет так, как кажется, лучше ему.

2. «Посмотрите, как неровно у вас лежит веревка, какой вы невнимательный, могли бы постараться сделать аккуратнее».

3. «Ничего себе, как много пространства занимает ваша граница. Порядочный человек должен быть скромным».

4. «Давайте будем с вами вдвоем на этой территории. Нам так будет лучше. Я вижу, что без меня вам трудно».

После этого идет обсуждение чувств участников. Психолог рассказывает, как в жизни родители нарушают границы своих детей. Затем просит поделиться своими мыслями: что важно участники вынесли из этого упражнения, какие выводы сделали.

Упражнение «Каталог эффектов» (1 мин.)

Проблемы во взаимоотношениях возникают, не только, когда мы нарушаем личное пространство ребенка, но и нашими не всегда тактичными, верными высказываниями. Предлагаем вам оценить эффекты, производимые на ребенка вашими высказываниями. Посмотрите и выберите часто используемые вами высказывания, а теперь откройте вторую половину и посмотрите какой эффект они оказывают.

4. Рефлексия (5 мин.)

Вопросы для обсуждения

- Как вы чувствовали себя во время занятия?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что было сложным для вас?
- Что было для вас важным?
- Какой опыт вы приобрели?
- Как новый опыт повлияет на вашу жизнь?

Вернемся к «Нашим ожиданиям», которые вы высказали в начале занятия, проанализируйте, какие из ваших ожиданий оправдались, а какие нет, и снимите стикеры ваших неоправданных ожиданий.

Приложение 2

Методические рекомендации для родителей по коррекции и профилактике агрессивности у ребенка

Методические рекомендации для родителей предлагаются по Е.В. Гребенкину.

Во-первых, старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так как это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

Во-вторых, следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.

В-третьих, необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти (особенно это касается родителей, дети которых учатся нестабильно, имеют проблемы с дисциплиной и успеваемостью). Во время посещения школы спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем (версия учителя) и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребенка и родителей). Бывают такие случаи, когда родители приходят в школу и сразу пытаются обвинить учителя во всех

бедах своего ребенка. В такой ситуации реакция учителя может быть либо нормальной, и он попытается исправить положение, либо неадекватной и он начнет по любому поводу придирается к ребенку и искусственно занижать ему отметки.

Поставьте перед собой вопрос: «Все ли в порядке с моим ребенком?», и выполните простой тест. Отвечайте: «никогда или редко», «иногда», «часто» или «очень часто».

Мой ребенок

1. Выходит из себя

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

2. Спорит со взрослыми

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

3. Активно не принимает или отказывается выполнять требования

или правила, установленные взрослыми

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

4. Ведет себя провокационно и нарочно раздражает людей

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

5. Обвиняет других в собственных ошибках или неподобающем поведении

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

6. Обидчив и легко раздражается из-за чужих действий

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

7. Злобен и нетерпим к критике

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

8. Недоброжелателен или мстителен

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

Если вы ответили «часто» или «очень часто» как минимум на 4 из этих вопросов, то вам необходимо всерьез задуматься. Поведение вашего ребенка может быть признаком серьезной проблемы. Однако обобщение может не дать ответа, который вас полностью удовлетворит. Чтобы узнать, что происходит с вашим ребенком, вам следует, наверное, внимательнее понаблюдать за его поведением дома и вне его. Точно установить где, когда и почему ребенок ведет себя агрессивно. Насколько серьезно то поведение, которое вы наблюдаете? Как оно соотносится с тем, что делают и говорят другие дети, какого мнения о нем придерживаются сверстники и педагоги?

Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

При общении с ребенком необходимо использовать «Я-послания» Отправителю такого послания может грозить опасность: когда он открывает себя другому (особенно ребенку), это может быть расценено, возможно, как знак слабости.

Преимущества. Я- посланий очевидны: они действуют менее угрожающе, и не загоняют ребенка в угол, ему не нужно сразу оправдываться, обороняться и «наносить ответный удар». Я-послания способствуют большей честности и открытости в отношениях (табл.).

Ты-послания

Ты поступил плохо

Ты не смеешь

Ты не должен

Почему ты получил двойку

Если ты не сделаешь этого,

то ты будешь наказан

Я-послания

Я думаю, что...

Я недоволен тем, что...

Мне не нравится, что...

Я очень расстроился, когда увидел,
что ты получил двойку

Мне кажется, что в данной ситуации
ты не прав

Также важно, чтобы коммуникация велась посредством «языка принятия». Такой язык поясняет, что другой человек принимается таким, какой он есть. Принятие и уважение могут быть переданы различным образом: без слов (жесты, положение тела, мимика), невмешательство, пассивное слушание или вербально сообщаемое принятие (взаимоотношения через коммуникацию, активное слушание).

Родители, которые активно слушают своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств.

Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. Конечно, как отмечают психологи, всегда есть ситуации, в которых «язык принятия» и метод «без поражения» не помогают. Но все-таки они являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры и могут использоваться в профилактических целях. Схема коммуникаций без поражения представлена на рисунке выше.

Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых.

Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере.

Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.

Для ребенка необходимо рациональное чередование сна и отдыха, учителям известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети и педагоги приходят в школу не выспавшиеся и раздраженные.

Приложение 3

Тест – опросник «Исследование склонности к виктимному поведению»

Инструкция

Эти данные необходимы нам для собственного исследования и при обработке будут использоваться без настоящих имён, в обобщённой форме. Поэтому анонимность Ваших ответов гарантируется. Вам предлагается ряд утверждений, каждое касается особенностей

Вашего характера, Вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т.п.

Если Вы считаете, что утверждение верно по отношению к Вам, то дайте ответ «Да», в противном случае – «Нет».

Свой ответ зафиксируйте рядом с утверждением, поставив «плюс» или «минус». Ответы необходимо дать на все вопросы.

Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво.

Утверждения:

1. Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.

2. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.

3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.

4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.

5. Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я не взялся бы за её выполнение.

6. Если меня обидели, то я обязательно должен отплатить за это.

7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.

8. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с общением с девочками (мальчиками).

9. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.

10. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, т.к. не мог включиться в работу.

11. Я не всегда говорю правду.

12. В более раннем возрасте меня выгоняли из школы за плохое поведение.

13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.

14. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.

15. Другие мне кажутся счастливее меня.

16. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.

17. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.

18. Меня трудно переубедить.

19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе времени зачастую не хватает.

20. Я вряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.

21. Мне регулярно делают больно окружающие меня люди.

22. Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются.

23. Я считаю, что большинство людей способно солгать, если это в их интересах.

24. Я редко совершаю поступки, о которых потом сожалею (больше и чаще, чем другие).

25. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.

26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.

27. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделал что-то плохое или злое.

28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.

29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.
30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.
31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.
32. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если не держу пари.
33. В школе меня никогда не вызывали к директору за озорство.
34. Мои манеры за столом в гостях более хороши, чем у себя дома.
35. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай.
36. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей.
37. Я предпочитаю решение конфликтов без применения силы.
38. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.
39. Мне безразлично, что обо мне говорят другие.
40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы непременно в них поучаствовал.
41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.
42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
43. Я не могу прекратить ситуацию, даже если чувствую себя неловко и напряженно.
44. Терпеть боль всем назло бывает даже приятно.
45. Человек должен иметь право выпить столько, сколько захочет.
46. Если я в детстве нехорошо вел себя, то меня наказывали.
47. Я мог бы выполнять работу, связанную с уходом за больными или умирающими.
48. Я всегда сразу замечаю, если ситуация становится опасной.
49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять.
50. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.
51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не получится.
52. Мои родители никогда не наказывали меня физически.
53. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
54. Меня чаще, чем других, обзывали в школе.
55. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.
57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.
58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю.
59. Я готов простить грубость моему партнеру, если у меня есть надежда, что это не повторится.
60. Безопаснее никому не доверять.
61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых мне людей.
62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.
63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым начать драку.

64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.
65. Я не рискнул бы прыгать с парашютом.
66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.
67. Я легко теряю терпение.
68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне настоящему проявить себя.
69. Меня очень трудно разозлить.
70. Люди часто разочаровывают меня.
71. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.
72. Меня трудно рассердить.
73. Вполне можно обойти закон, если вы этим его по существу не преступаете.
74. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью).
75. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым.
76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
77. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу.
78. Если кто-то затевает интересное, пусть и опасное дело, я его поддержу.
79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.
80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего наказания.
81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
82. Каждый ребенок знает, что добро должно быть с кулаками.
83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.
84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.
85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
86. Собака, которая не слушается, заслуживает, чтобы ее ударили.

Приложение 4

Бланк социометрического опроса

Ф. И.О. _____

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса с учетом отсутствующих.

1. Если ваш класс будут расформировывать по разным школам, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

а) _____

б) _____

в) _____

2. Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?

а) _____

б) _____

в) _____

3. С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а) _____

б) _____

в) _____

Приложение 5

Карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____ Дата _____

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Цикл тренинговых занятий для обучающихся по предупреждению виктимного поведения и профилактике буллинга в условиях общеобразовательной организации

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

Занятие № 1. Знакомство

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

1. Знакомство

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

2. Давайте сейчас рассмотрим правила нашей группы

- После того, как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

1) Доверительный стиль общения.

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

2) Общение по принципу «здесь и теперь».

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

3) Персонификация высказываний.

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

4) Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5) Конфиденциальность всего происходящего в группе.

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

6) Определение сильных сторон личности.

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

7) Недопустимость непосредственных оценок человека.

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

8) Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

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

9) Активное участие в происходящем.

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

10) Уважение к говорящему.

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

3. Ассоциации

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?»

Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение.

Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)...»

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т. д.

В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

4. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 2. Уверенное и неуверенное поведение

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

1. Ритуал приветствия

2. Воспроизведение

Дети садятся в круг.

- Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

3. Мое поведение

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

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

4. Сила слова

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

5. Зеркало

Дети образуют два круга - внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды - тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты).

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики - уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

-Какие позы чаще загадывались, почему?

- Какие легче угадывались, почему?

6. Город уверенности

Дети сидят в кругу.

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

7. Круг уверенности

- Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха».

В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга - это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело - никто не будет знать об этом!

8. Я - хозяин

- Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты - хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

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

9. Ритуал прощания

Занятие № 3. Просьба

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

1. Ритуал приветствия

2. Новый способ

Дети образуют полукруг.

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

3. Пирог с начинкой

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

4. Чемпионат

Для выполнения этого упражнения психолог должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описания ситуаций помещаются в «волшебный ящик».

Дети делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки:

а) за точность выполнения задания,

б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки.

Инструкция для участников.

- Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение – не более трех минут. Все остальные - судьи. Они оценивают выступление.

Психолог рассказывает о критериях оценки, что позволяет детям осознать те умения, которые необходимы для того, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или отказаться от выполнения обращенной к ним просьбы.

После каждого выступления психолог просит «судей» обосновать свои оценки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

5. Свободный микрофон

- Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга и готовы отвечать на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть «в центре внимания». Основное правило - отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов.

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т. е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос,

следующий член группы может задавать свой, заранее подготовленный вопрос. И так далее, до тех пор, пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону.

7. Записки

Предложите детям написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, тренер собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Это упражнение можно повторить несколько раз за время занятий. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

8. Ритуал прощания

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

Цель: Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения. Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции.

1. Ритуал приветствия

2. Подарок

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

3. Футболка с надписью

Психолог говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т. п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою запись. Психолог во всех случаях предоставляет эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение.

- О чем в основном говорят надписи на футболках?

- Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

4. Части моего Я

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Психолог предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания дети и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

5. Ассоциация

Один из участников тренинга выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож? На какой вкус? На какую песню? На какую книгу?» и т. п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет - уходит вновь. Если не угадал более двух раз - выбывает из игры.

Обсуждение.

- Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?

- С чем это связано?

- Различие между тем, какими мы представляемся самим себе и какими - другим людям.

6. Приятный разговор

- Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение - легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним.

Дети группы встают (салятся) по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (дети стоят лицом к центру круга).

По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете вы.

Примеры ситуации «встреча»

А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые».

Время на весь разговор, т. е. на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

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

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

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

7. Листок за спиной

- Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут

всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза».

У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем?

К какому человеку вам хотелось бы подойти?

Готовы ли вы быть искренними?

Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать - только смотрите друг на друга: какие вы?

Вперед, вы можете двигаться!

Многим из вас это кажется странным - ходить и смотреть друг на друга.

Да, взрослым часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи. Обсуждение.

- Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время этой игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.

Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

8. Ритуал прощания

Занятие № 5. Эмоции и чувства

Цель: Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

1. Ритуал приветствия

2. Пальцы

Дети образуют круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число.

Участникам запрещено договариваться, перемигиваться или пытаться согласовать свои действия другими «незаконными» способами. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.

Анализ.

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

3. Эмоции

- Эмоции (от латинского *emoveo* - потрясаю, волну) отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько последние удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить,

повторить радость, восхищение, интерес; в других - такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением.

Высшей формой развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают, что иногда испытывают гнев и ненависть по отношению к любимому.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживание, возникающее, прежде всего, в общении с другими людьми. Эмоции и чувства - важнейший регулятор человеческого общения.

4. Зеркало

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

Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику.

Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

Обсуждение.

- Каков механизм узнавания чувства?
- Какие мышцы задействованы?
- Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоции?

5. Пиктограмма

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

6. О пользе и вреде эмоций

А. Обсуждение.

- Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?
- Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Б. Участники разбиваются на группы по 3-5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и анализируют перечень эмоций, их пользу и вред.

- Я предлагаю для исследования два чувства: любовь и лень. Если группа захочет продолжить работу, выберите любое третье чувство по собственному желанию.

7. Скульптор - глина

Все дети делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто - «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с тайной записью. Если ответ совпадет с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищенными зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

8. Домашнее задание

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

9. Ритуал прощания

Занятие № 6. Обида

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

1. Ритуал приветствия

2. Антоним

- Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему - противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех.

3. Футболка с надписью

- Изобразите и запишите «надпись на футболке» для себя и для другого человека, любого какого хотите.

Обсуждение.

- Какую «футболку» - для себя и для других - было делать труднее и интереснее и почему?

- Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

4. Обида

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

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение.

- Что такое обида?

- Как долго сохраняются обиды?

- Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

5. Обиженный человек

- Закончите предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди.

6. Копилка обид

Детям предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это.

Обсуждение.

- Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

- Как относиться в дальнейшем к обидчику?

- Прощение обиды.

7. Куда уходит злость

- Возможно, не все всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть, это недовольство психологом, грусть, неприятный свет в комнате и т. п.). Выскажитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь, по возможности выразить все, что накопилось.

Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания. Это - игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

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

8. «Горячий» стул

- В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами:

«Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты).

Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений «хорошо», «плохо».

После того как все выскажутся, подросток, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

- Обратите внимание на то, что решение человека сесть на этот стул означает принятие им спокойно, без обид, всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

9. Ритуал прощания

Занятие № 7. Мои слабости

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

1. Ритуал приветствия

2. Комплимент

Дети стоят в кругу.

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

3. Под микроскопом

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

4. Принимаю ответственность на себя

- Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут.

Затем вы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3-4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т. е. того, кто сумеет аргументированно обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

5. Обратная сторона медали

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

6. Каким меня видят окружающие?

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

7. Я – центр воли

- Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторите вслух или про себя:

У меня есть тело, но Я – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело – это не Я.

У меня есть тело, но Я – это не мое тело.

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим Я, радуюсь или горюю, успокаиваюсь или волнуюсь, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то, очевидно, что они есть мое Я.

У меня есть эмоции, но Я – не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое Я.

У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.

Я – центр чистого самосознания.

Я – центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, телом и всеми моими психическими процессами.

Я – это постоянное и неизменное Я.

8. Ритуал прощания

Занятие № 8. Мои проблемы

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

1. Ритуал приветствия

2. Вопрос

Каждый из детей по очереди выходит перед своей группой и становится к ней спиной. Остальные задают ему любые вопросы, изменяя при этом свой голос (по тону, частоте, громкости, интонации).

Прежде чем ответить на вопрос, отвечающий называет имя спрашивающего. Если он ошибается, то ему об этом сообщают. При этом не обязательно, чтобы каждый задавал вопрос. Постоянным остается количество вопросов, а кто и сколько вопросов задает, группа решает сама.

3. Проблемы

- В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках.

Детям предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения психолог предлагает таким же образом вспомнить о

- боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;
- стремлении обвинить в своих проблемах других.

- Выполняя упражнения на наших занятиях, мы делаем важный шаг в самопознании, потому что на собственном опыте понимаем справедливость формулы насчет достоинств как продолжения недостатков (или наоборот).

Наше подлинное знание - то, что мы открываем для себя сами. Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все, чем я владею, - и хорошим, и плохим - часть моего Я. Все это важно для меня, служит моим потребностям».

4. Преодоление

- Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности.

А теперь мы выслушаем всех и особое внимание уделим способам преодоления препятствий.

Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление». У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

5. Крокодил

Психолог говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Спрашивает участников, знакомо ли им это чувство.

Следующая игра предлагается в качестве средства избавления от этого опасения.

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно название предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая - делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

6. Свое пространство

Один из детей добровольно встает в центр круга.

Психолог предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы - «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к группе, просит встать их на различном расстоянии от себя - так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях.

После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство.

7. Победы своего дракона

- Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон

обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено.

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.

Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у вас самого еще достаточно сил. Самое главное - помнить, что количество голов у него не беспредельно и его можно победить.

Ребятам предлагается нарисовать своего «дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.

После выполнения задания детям предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму. Желаящие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько детей в группе.

8. Записки

Предложите детям написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, тренер собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Это упражнение можно повторить несколько раз за время занятий. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

9. Ритуал прощания

Занятие № 9. Мотивы наших поступков

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

1. Ритуал приветствия

2. Светский прием

- На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Свободно передвигаясь по комнате, вы должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать то, что цените больше всего именно в этом человеке.

Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание, и т. д.

Найдите для каждого несколько теплых слов.

Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

3. Осознание мотива

- Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае.

Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе - все тот же страх.

Вспомните два случая - один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом, прекрасно понимая, почему вы это делаете.

Дети, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

Обсуждение.

Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т. д.

4. Особые дары

Психолог предлагает детям вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова.

Пассажиру, которому ты уступил место, в данном случае все равно, каков был твой мотив. Но тебя самого эти мотивировки характеризуют по-разному: первый вариант свидетельствует о том, что ты умеешь себя культурно вести, второй и особенно третий - что ты культурный, нравственно воспитанный человек.

Таким образом, воспитанность - это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» - внутренняя культура, или интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку.

А. П. Чехов в письме к своему брату Николаю писал, какими он себе представляет воспитанных людей. Прислушайся к его словам: «Они уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы... Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки... Они чистосердечны и боятся лжи как огня. Не лгут они даже в пустяках... Они не рисуются, держат себя на улице •так же, как и дома. Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают. Они не унижают себя с той целью, чтобы вызвать в другом сочувствие. Они не играют на струнах чужих душ, чтоб в ответ им вздыхали и нянчились с ними. Они не говорят: «Меня не понимают!», потому что все это бьет на дешевый эффект, пошло, старо, фальшиво...» Старайся, чтобы твое поведение соответствовало нравственным понятиям. Важнейшие нравственные понятия - добро, долг, справедливость, совесть, честь, счастье. Но эти понятия постольку нравственные, поскольку выражают твое искреннее чувство.

6. Благодарность без слов

Дети разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том:

- что чувствовали, выполняя это упражнение;
- искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;
- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

7. Мотив

Психолог предлагает вспомнить два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом - тот же мотив осознавался. На этот раз названы:

- в мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения);
- мотив завоевания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого путем манипулирования им).

В процессе обсуждения дети делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства они испытывали, когда нужно было об этом рассказать.

8. Волшебный магазин

Психолог предлагает подросткам подумать о том, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себя в волшебном магазине, где он – продавец и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у них в избытке, или те, от которых они хотели бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т. д.

В ходе дискуссии дети в группе делятся своими ощущениями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т. д.

Когда дети заполнили листок, психолог просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров - любом, на выбор. Затем он просит детей рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности.

5. Мотив своего собственного поведения

- Правила поведения нужно знать, но воспитанным, культурным человеком ты станешь тогда, когда будешь поступать правильно не только потому, что знаешь, как надо поступить, а потому, что не сможешь поступить иначе. Разобраться в самом себе и в мотивах своего собственного поведения бывает очень непросто. Например, ты уступил место в автобусе пожилому человеку. Почему?

Возможны различные варианты ответа:

- а) ты знаешь, что существует общепринятое правило - уступать место пожилому человеку;
- б) видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное;
- в) не можешь сидеть, если рядом стоит пожилой человек или маленький ребенок.

6. Домашнее задание

Детям предлагается список предложений для завершения:

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

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

7. Ритуал прощания

Занятие № 10. Люди, значимые для меня

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

1. Ритуал приветствия

2. Приятные слова

- Начало встречи мы проведем, не меняя традиции. Вы будете приветствовать друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнеров. В дополнение сегодня вам нужно поддержать человека, сказав ему несколько приятных слов, и обязательно выразить уверенность в том, что он никогда не сделает... А дальше вы должны указать, что именно, по вашему мнению, никогда не сделает ваш собеседник.

Например: «Привет, Олег, я рад тебя видеть, я думаю, что ты никогда не обидишь человека, который слабее тебя!»

3. Значимые люди

Психолог просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это не обязательно должны быть те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он знал, кто для него дороже всех. Психолог также делает рисунок.

После того как рисунки сделаны, психолог просит детей по очереди показать рисунки и рассказать при этом об изображенных там людях:

- кто они;
- чем значимы для подростка, чем дороги;
- так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;
- хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

4. Слепец и поводырь

Группа разбивается на пары.

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

Обсуждение.

- Как важно в нашей жизни доверять людям, самому себе? Часто нам этого недостает, и мы многое теряем из-за того, что нет доверия.
- Уверенно ли вы себя чувствовали в роли слепца?
- Было ли желание полностью довериться партнеру?
- Что вселило такую уверенность?

5. Объявление

- Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби.

Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т. д.

Попробуйте и вы.

Ваша задача - составить текст газетного объявления подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия.

Чем вы занимаетесь в свободное время?

Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички.

6. Идеал

Каждому подростку предлагается представить свой идеал человека, с которым ему бы хотелось общаться постоянно, который мог бы стать его другом.

Каждый подросток пытается письменно сформулировать черты характера такого человека. Черты характера своего идеала записываются на листе бумаги слева в столбик.

После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить каждую строку именами тех, кто из присутствующих наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берет свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чье имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек, по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.

Упражнение помогает детям получить групповую оценку своих качеств и, возможно, открыть что-то новое в других детях.

7. Домашнее задание: «Откровенно говоря»

- Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным.

Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг с другом, но без предварительной подготовки.

Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

«Откровенно говоря, когда я иду в школу...»

«Откровенно говоря, я скучаю, когда...»

«Откровенно говоря, мне очень трудно забыть...»

«Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...»

«Откровенно говоря, мне до сих пор...»

«Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...»

«Откровенно говоря, мне радостно, когда...»

«Откровенно говоря, мне очень хочется...»

«Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...»

«Откровенно говоря, я всей душой ненавижу...»

«Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня...»

«Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку...»

«Откровенно говоря, когда я болею...»

8. Ритуал прощания

В конце занятия психолог встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа:
- Мне очень приятно было работать с вами!

Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь типа: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку психолога. Таким же образом поступают и другие участники. Когда правые руки будут все задействованы, в дело вступают левые.

Занятие № 11. Эффективные приемы общения

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

1. Ритуал приветствия
 2. Испорченный телефон
- Дети встают в цепочку.

Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет.

Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

3. Какой я в общении?

- Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятия вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности.

Мы это сделаем с помощью небольшого теста «Какой я в общении?» Поэтому внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При том вам следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращая ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего вам. А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли пойти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов.

За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» - 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» - 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

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

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

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

4. Умение вести разговор - это талант

- Если хочешь заинтересовать другого человека разговором, старайся расположить его к себе с первой же минуты, с первых же слов. Непременное условие взаимопонимания в общении - участливое, доброе отношение к собеседнику. Мне кажется, что добрый человек - это такой человек, который обладает воображением и понимает, каково другому, умеет почувствовать, что чувствует другой. Задумайся, а умеешь ли ты разговаривать с людьми, например, в компании друзей, знакомых?

Сейчас многие этого не умеют. Наверное, ты можешь припомнить такую ситуацию: пришли в гости к знакомым или собрались где-то компанией, думали дружески поговорить, обсудить самые разнообразные, интересные всем проблемы. А разговор не получился. Почему?

Все говорят одновременно (и ты тоже!), шумно, с увлечением, каждый - о своем, и друг друга не слушают. И в результате - никакого удовольствия от встречи. А это так обидно. Воспитанный человек умеет разговаривать в компании, он уважает собеседника или собеседников, а поэтому с интересом выслушивает их, не торопится с собственными высказываниями.

К. Морли остроумно заметил, что «существует только один способ стать хорошим собеседником - уметь слушать». И еще, обрати внимание на то, что беседу, разговор оживляет не столько ум, сколько взаимное доверие.

Это доверие означает уверенность в себе и своем собеседнике, в мотивах своих и его поступков, благожелательное отношение друг к другу и окружающим. Доверие основано на искренности собеседника. Никакое общение, сотрудничество не может основываться на недоверии и подозрительности. Развивай у себя чувство доверия к людям. Хороший человек обычно доверчив. В своих отношениях с людьми он исходит из представления, что каждый добр, честен, порядочен, и очень удивляется, огорчается, расстраивается, когда в ком-то этих качеств не обнаруживает. Плохой человек подозрителен, он в каждом видит жулика («Так уж

и ничего он с этого не имеет?!»), карьериста («Что это он так старается, ему что, больше всех надо?!»), любую удачу другого человека объясняет тем, что «кто-то его толкает, кто-то за ним стоит», или тем, что тот использовал недозволенные средства - хитрость, лесть, обман; и его очень трудно убедить в порядочности этого человека. Среди твоих знакомых тоже, наверное, есть и плохие, и хорошие люди. А ты?

Вероятно, тебе, как и каждому, есть над чем задуматься. Ты должен научиться культурно спорить. При этом помни, что в споре может родиться истина и он имеет какой-то смысл только в том случае, если идет обсуждение того или иного факта, явления, ситуации, если выслушиваются аргументы «за» и «против», сопоставляются мнения. Самое трудное в споре - иметь четкое представление о своей точке зрения (3 позиции, которую ты защищаешь). Быть может, и с тобой так бывало, когда ты просто навязывал свое мнение, делал это упорно, не заботясь о доказательствах, не слушая возражений и, главное, не интересуясь ими. А ты никогда не воспринимал возражения как личную обиду?

Тут уж забывается предмет спора, да и не спор это. Между тем культура поведения в споре предполагает необходимость внимательно выслушивать и другую сторону, с уважением относиться к другой точке зрения.

Народная поговорка предупреждает: «Говори, но не спорь, а хоть спорь, да не вздорь».

5. Общение - это...

А. Невербальное общение. «Передай другому»

Дети сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать.

Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется, пока все не примут участие. Обсуждение.

- Легко или трудно было передавать предмет?
- Кому легко?
- А в чем были трудности?
- Легко или трудно было отгадывать предмет?
- Кому было легко?
- А в чем заключались трудности?

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

Обсуждение.

- Легко или трудно было описывать внешность?
- В чем были трудности?
- Почему?
- Что легче всего вспоминается?
- Что труднее?
- Кому было легко выполнять это упражнение?
- Почему?

В. Умение слушать другого. «Спина к спине».

Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача - вести диалог на какую-либо интересующую обоим тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение.

Дети делятся своими ощущениями.

- Легко ли было вести разговор?
- В чем были трудности?
- Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения.

Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

Г. Точная передача информации. «Пересказ текста».

- Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек.

Ему я прочитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.

Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».

Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста - около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.)

Обсуждение.

- За счет чего произошло искажение информации?
- Что «своего» каждый внес в рассказ?
- Бывает ли так в жизни?
- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

6. Как укреплять свою коммуникабельность

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

1. Серьезно ищите себе друзей.
2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
3. Идите навстречу людям с открытым сердцем.
4. Улыбайтесь до того, как начнете говорить.
5. Спрашивайте других об их интересах.
6. Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.
7. Задавайте человеку вопросы.
8. Сами говорите меньше.
9. Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.
10. Помогайте другим преодолевать трудности.
11. Проявляйте сердечность.
12. Будьте спокойны и невозмутимы.
13. Будьте терпимы и оптимистичны.
14. Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.
15. Смотрите на человека заинтересованно.

16. Проявляйте понимание.
17. Внимательно слушайте собеседника.
18. Запоминайте то, что говорил собеседник.
19. Держите себя спокойно и уверенно.
20. Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

7. Успех в общении

- Чем же определяется успех в общении? Обычный ответ: знаниями, эмоциональностью, техникой разговора, умением найти «общий язык», правильно слушать собеседника и многим другим. Все это правильно. И вместе с тем этого недостаточно. Нужно помнить: главное в общении - это сам человек.

Общаясь, мы, прежде всего, используем самого себя.

Общение всегда ценилось не столько за обмен информацией (пусть даже самой нужной), сколько за возможность соприкоснуться с уникальными мирами - человеческими личностями. Для этого надо совсем немного... суметь открыть себя другому. (Под открытостью, естественно, понимается вовсе не обрушивание на другого интимных подробностей своей жизни.) Сюда входят: всего умение открыто выражать свои чувства и переживания, способность быть самим собой, отказ от всякого искажения своей личности в глазах другого - желание выглядеть лучше или хуже, чем есть на самом деле, способность подпустить другого как можно ближе к себе. Для общения у нас все уже есть - наша неповторимая личность. Поэтому выражение «научиться общаться» в принципе не совсем верно. Как раз общаться-то мы на самом деле всегда умеем.

Наша же проблема совсем в другом. В жизни мы только тем и занимаемся, что мешаем друг другу открываться. «Закрываемся» сами «закрываем» этим других. Значит, надо «научиться» убирать всевозможные барьеры, которые мы (часто неосознанно) ставим на пути доверительного общения.

8. «Как слово наше отзовется...»

- Помни, что твои высказывания, мнения, суждения, доказательства - тоже твое поведение. Такое поведение психологи называют (вербальным, или словесным).

Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения, усталости или просто походя - в автобусной толчее, на перемене в школе, дома маме... Однако наши слова, содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки.

Неслучайно об этом говорится в таких точных народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От слова спасенье и от слова погибель»; «От одного слова - да навек ссора» ... Поверь, что твои грубость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу задел человека обидным словом - значит, ты унизил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Тебе, наверное, знакомо это чувство внутреннего стыда и раскаяния, когда ты говоришь себе: «Зачем же я так сказал? Ведь это же неверно, несправедливо, да я так и не думаю. Что же теперь делать? Попробовать объясниться? А поверит ли он (она) мне? Господи, как стыдно!» Сила слова беспредельна. Особенно доброго слова. Таким словом можно успокоить человека, убедить его в чем-то, привлечь внимание к какому-либо явлению, пробудить благодарные чувства.

Вспомни такие привычные и простые «спасибо» и «пожалуйста» - насколько с ними приятнее и легче жить. Не случайно в детских сказках «пожалуйста» - волшебное слово, открывающее человеческие сердца. А «здравствуйте»? Попробуй произнести его не

торопливо, не как бездумное «здрасьте», а медленно, с чувством: «Здравствуйте!» и посмотри при этом тому, кого ты приветствуешь, в глаза, улыбнись ему (или ей, или им). Поверь, что и у тебя, и у него (у нее, у них) целый день будет хорошее настроение. Ведь дело не только в самих словах, но и в тоне, каким эти слова произносятся.

9. Гость

Группе предъявляется иллюстрация.

Детям предлагается угадать, каким будет задание в данном упражнении.

Раздавая материалы, психолог просит детей представить, что они беседуют с гостем. Им может быть кто-то, кого они знают, или же некто, с кем им хотелось бы познакомиться. Дети рисуют себя, своего гостя и угощение. В пространстве для слов над столом они записывают воображаемую беседу.

Обсуждение.

Дети рассказывают, почему они выбрали именно этого гостя к обеду. Психолог помогает им сфокусироваться на том, чем интересен для них данный человек. Дети описывают обед, зачитывают текст беседы и подробно излагают ее.

Психолог поощряет остальных к тому, чтобы больше и подробнее расспрашивать о госте, угощении и о беседе.

10. Найди свою пару

- Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

11. Ритуал прощания

Занятие № 12. Я тебя понимаю

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

1. Ритуал приветствия

2. Твое будущее

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

3. Понимание

Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать.

Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п.

Затем мы сядем в большой круг и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажите ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

4. «Мы с тобой одной крови»

- Помните Маугли? И урок, который дал ему учитель - медведь Балу? Правильно, прежде чем что-то сделать, скажи заклинание: «Мы с тобой одной крови, ты и я!» И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас? Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он - Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем состоит ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4-5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые вас могут объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей. Мы оба:

- а) добрые;
- б) тактичные;
- в) приятные в общении;
- г) любим слушать музыку и т.д.

После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, для того чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся. После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.

5. Другой акцент

- Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Например, после того как вы предложили партнеру принять участие в каком-либо деле, он говорит, что ему не совсем ясно, о чем идет речь. Вы можете отреагировать двумя принципиально разными способами.

Первый из них, который обычно используют некомпетентные в общении люди, выглядит примерно так: «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»).

Второй способ реакции на возникшую ситуацию, который используют опытные в общении люди, - это: «Извините, я плохо выразил свою мысль» (читай в скобках: «Я сегодня, действительно, не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»).

Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнера и тем самым ставим его в неловкое положение. Эти слова как бы подчеркивают, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе, который обсуждается, и т. д. Ваш партнер может сделать и другие мрачные выводы.

Второй вариант ответа снимает с вашего партнера значительную долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то, что с первого раза не все получилось так, как вы хотели.

Какая тактика более эффективна?

Я думаю, что выводы вы сделаете сами.

Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберем несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнера.

Желательно, чтобы это были примеры из вашей личной практики, которые вы часто слышите при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми. После этого мы все вместе перенесем акцент в ответе на себя, т. е. переделаем ответы во второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

6. Я тебя понимаю

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

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

Продолжение упражнения может проходить в двух вариантах.

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

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

8. Домашнее задание: «Новые знакомые»

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

9. Ритуал прощания

Занятие № 13. Взаимопомощь

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

1. Ритуал приветствия

2. Пишущая машинка

- Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка.

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

3. Тимуровцы

- Расскажем друг другу о том, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы вспомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах это было? Этот человек вас сам попросил о помощи или это была ваша инициатива?

Кто первый готов рассказать о своем «тимуровском поступке», т. е. о бескорыстной помощи людям? Во время рассказа остальные участники должны слушать говорящего, обращая внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д. Не забывайте при этом внимательно слушать и его рассказ, о чем он говорит, кому и какую помощь он оказал, при каких обстоятельствах это было.

4. Друг для друга

- Люди рождены друг для друга. Это сегодня уже аксиома, т. е. утверждение, которое не требует доказательств. Хотя если у кого-то из вас есть желание, мы можем обсудить это утверждение.

Основная задача этого этюда подумать над тем, где и чем может быть полезен вам каждый член группы. Например, вы написали тренинговое имя «Игорь» и напротив него сделали запись: «С ним можно начать бизнес, пойти в турпоход и поговорить о футболе». Напротив имени «Оля» вы написали: «С ней можно создать семью, воспитать двоих детей, поговорить о театре и поэзии и, конечно, о кулинарных рецептах». Таким образом вам нужно проанализировать список всех членов группы. А затем мы объединимся в большой круг и выслушаем друг друга. Думаю, что всем будет интересно узнать ответ на вопрос: «На что же я схожусь?»

5. Доброта

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

6. Улыбка

- К сожалению, сегодня редко можно встретить человека, который просто улыбается проходящим мимо людям. Мы уже привыкли видеть хмурые лица вокруг и, самое страшное, сами перестали улыбаться. Давайте сделаем улыбку традицией нашей группы. Это означает, что первым знаком приветствия, обращения должна быть благожелательная улыбка. С какими бы словами мы ни подходили друг другу, начинаем наше общение с улыбки. И не только в группе, пусть это станет вашей новой хорошей привычкой при общении с другими людьми. Для того чтобы улыбка стала нашей доброй традицией, мы будем, особенно во время следующих занятий, специально обращать на это внимание, т. е. при контакте с любым членом группы, если вы увидите, что человек не улыбнулся вам (он мог просто

забыть или до сих пор еще не может преодолеть некоторый внутренний барьер), вы очень тактично будете напоминать ему, что в группе есть традиция начинать и заканчивать разговор доброй улыбкой. А теперь подойдите друг к другу и улыбнитесь. Скажите несколько приятных слов. Обратите особое внимание на свои ощущения. Что вы чувствуете, улыбаясь другому человеку? Трудно ли улыбаться всем членам группы? Возникает ли чувство неловкости, напрягаются ли мышцы лица? А что вы чувствуете, когда улыбка адресована вам? Приятно ли это вам? Или возникает чувство, что сейчас о чем-то попросят?

У вас есть 10 минут для общения, начинающегося с улыбки. После этого мы соберемся в круг и обсудим ваши впечатления.

7. Вежливость

- Какие правила общения (поведения) приняты в той среде, где вы чаще всего бываете? Как вы обычно приветствуете друг друга, как благодарите, какими словами или жестами выражаете свою признательность? А как вы выражаете свое недовольство или несогласие? А чувство гнева или раздражения?

Хотелось бы все это услышать и, по возможности, увидеть. Только, естественно, оставаясь в рамках приличия.

Почему именно так чаще всего общается между собой молодежь, почему в компании подростков не принято говорить «спасибо» и «пожалуйста», «благодарю тебя» или «я прошу тебя...»?

Давайте во время занятий попробуем новый стиль отношений, который мы назовем «вежливость». Сначала в дополнение к тем правилам, которые были приняты на прошлом занятии, мы с вами разработаем свод правил вежливого общения. Этот свод под названием «Вежливость» будет

действовать на протяжении всего тренинга.

В течение 5 минут каждый из вас составит свои конкретные предложения для общего свода правил. Затем мы их обсудим и проголосуем за окончательный список.

А для того, чтобы эти правила вежливости действовали в группе, введем систему штрафов, которую вы сами и разработаете. Вам дается еще 5 минут на то, чтобы продумать конкретные наказания тем, кто будет эти правила нарушать. Например, за грубое слово, сказанное партнеру, нарушитель рассказывает всей группе историю или притчу, где говорится о том, что грубость - это человеческий порок, или находит высказывание или поговорку, в которой говорится о том, что человек делает большую ошибку, грубо общаясь с окружающими. В качестве примера можно привести слова Эзопа: «Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой».

8. Поведение и культура

- Поведение культурного человека должно соответствовать общепризнанным нормам и правилам. Тебе следует следить за своими манерами, правильно и красиво вести себя за столом, быть вежливым и предупредительным со старшими, уметь держать себя непринужденно, но с достоинством, как в знакомом, так и малознакомом обществе; понимать, что будет приличным, а что неприличным в данной обстановке. Например, неприлично кричать, громко переговариваться, перебивать другого, навязываться в друзья и знакомые, задавать неуместные или нескромные вопросы. «О друзьях, - шутил А. Моруа, - у которых вы только что отобедали, не стоит говорить гадости в радиусе ста метров от их дома». Общая культура предполагает определенную начитанность человека, более или менее широкий круг интересов и знаний, внешнюю опрятность, доброжелательность, эмоциональную сдержанность и, главное, высокую порядочность. Японский писатель Сей-

Сенагон замечает: «Завидовать другим, жаловаться на свою участь, приставать с расспросами по любому пустяку, а если человек не пойдет на откровенность, из злобы очернить его; краем уха услышать любопытную новость и потом рассказывать направо и налево с таким видом, будто посвящен во все подробности, - как это мерзко!» Любые нарушения правил культуры поведения или отсутствие этой культуры ведут к нарушениям отношений между людьми. Ты из своего опыта, наверное, знаешь, как бывает обидно и как портится настроение, когда кто-то толкнет, пусть даже нечаянно, и не извинится, или скажет грубое слово, или не заметит, что ты устал, и начнет приставать с расспросами, или не поймет твоего состояния и будет шутить, когда тебе совсем не до шуток. Этот «кто-то» - малокультурный, невоспитанный человек. Сколько огорчений, неприятностей и обид доставляют такие люди - и в школе, и дома, и в магазинах, и даже в больницах, и в других местах.

9. Доброе слово

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

10. Ритуал прощания

Занятие № 14. Творческая личность

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

1. Ритуал приветствия

2. Представление имени

Дети встают в круг. Поочередно каждый подросток выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая это каким-либо жестом или позой. Выбор жеста или позы осуществляется произвольно, по желанию игрока. Главное, чтобы через это движение был передан образ человека, представляющего себя.

Например, одна из участниц называет свое имя «Анна» и одновременно делает низкий русский поклон. Другая участница произносит имя «Ирина» и демонстрирует танцевальное па. При помощи жестов и поз участники представляют группе свой характер, темперамент, свою «визитную карточку».

После того как каждый из игроков представил группе свое имя, остальные по очереди рассказывают, как они поняли партнеров по игре.

Особенно подробно разбираются случаи, где было замечено рассогласование имени человека и позы, через которую он себя представил.

3. Медитация

А. Организационный момент. Возврат к нормам.

Б. «Тихая медитация».

- Закройте глаза и расслабьтесь.

Дышите глубоко. Найдите свой пульс, почувствуйте, как кровь течет по кровеносным сосудам.

Ваше сердце бьется ровно. Вам спокойно и хорошо.

Впереди у вас 3 часа приятной работы, вы что-то узнаете о себе, о других. Вас окружают люди, которым вы интересны и которые интересны вам. Вы доверяете им, вы - один из группы, и от каждого из вас зависит успех нашей работы. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте себя зерном какого-нибудь растения. Вам тепло и уютно в земле, но у вас есть потребность как-то выразить себя и поэтому вы начинаете расти.

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

Когда будете готовы - откройте глаза.

В. Опрос по кругу, кто во что вырос.

Г.

- Что вы чувствовали во время медитации?

Д.

- Мне хотелось сегодня дать такое упражнение, скорее всего из-за того, что наступила настоящая весна.

Как вы относитесь к весне?

Любите ли вы ее?

Какое у вас настроение весной?

А какое время года вы любите больше всего?

Существуют определенные «стереотипы» в цветном восприятии времен года, но тем не менее у каждого из вас есть свое собственное восприятие времен года.

Сейчас я попрошу вас нарисовать свое ощущение разных времен года. Вы свободны в своем выражении и можете использовать знаки, символы, разные размеры и т. п.

4. Творческие силы

- Каждый человек в той или иной степени обладает определенным запасом творческих сил. Каждый человек, безусловно, индивидуален в своем творчестве. Но в то же время у всех есть какие-то общие черты. Сегодня мы займемся тем, что составим обобщенный портрет творческой личности. Для этого каждый из вас сначала должен написать не менее десяти признаков, характеризующих творческую личность. При этом вы можете думать о тех людях, которых вы считаете творческими. Не забудьте и про себя, ведь у вас также есть элементы творческого мышления. На эту работу вам отводится 7 минут.

На втором этапе мы объединимся в круг и обсудим ваши предложения.

Путем голосования наша группа составит обобщенный портрет творческой личности.

На третьем этапе каждый из вас будет оценен по этому обобщенному перечню качеств.

5. Коллективная сказка

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

6. Образ

Предложите детям сесть поудобнее, закрыть глаза. Мысленно увидеть лес, который темной стеной подступает к озеру, на берегу стоит гостиница, в которой проводится занятие, услышать крики чаек и почувствовать прохладный вечерний ветер. (Любая картинка на выбор каждого участника.)

Затем следует отождествить себя с кем-либо из мысленной картинки и в тот момент, когда это начинает удаваться, встать и покинуть тренинговый зал, сообщив всем, с кем отождествил себя.

Например, один из членов тренинговой группы встает и уходит со словами: «Я туча. Я уплываю за горизонт», кто-то продолжает: «Я лилия. Я сложила лепестки и погрузилась в воду вместе с закатом» и т. д.

7. Футболка с надписью

Психолог говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас - о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою запись. Психолог во всех случаях предоставляет эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение.

- О чем в основном говорят надписи на футболках?
- Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

8. Ритуал прощания

Занятие № 15. Полюбить себя

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

1. Ритуал приветствия
2. «Бип!»

Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах).

Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача - угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

3. Не могу полюбить себя

- В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выяснили, что подобные высказывания - лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам любить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

4. Встаньте перед зеркалом

А.

- Вы можете встать или сесть перед зеркалом – как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится).

Ваша задача - спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности, - просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». То, что мы сейчас с вами сделали, - очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

Б.

- А теперь опишите в своих дневниках, что вы при этом испытывали. Думаю, те, кто не смог выполнить задание, для кого оно оказалось трудным или неприятным, не любят, не принимают себя.

Но важно другое - отсутствие любви к себе, внимания к себе и заботы о себе лежит в основе многих проблем и трудностей нашей жизни. Поэтому вам необходимо полюбить себя, полюбить искренне и открыто.

5. Я в лучах солнца

- В начале года мы с вами это упражнение делали, попробуем еще раз. На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - написать о себе как можно лучше. Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их

преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

6. Гимн себе

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

7. Формула любви к себе

- Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

8. Ритуал прощания

Занятие № 16. Перед дальней дорогой

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

1. Ритуал приветствия

2. Заколдованные

Выбирается один водящий. Группа разбредается по комнате. По команде «стоп» все замирают в тех позах, в которых их застала команда. Водящий пытается рассмешить кого-то из заколдованных. Если ему это удастся, то расколдованный присоединяется к нему, и они продолжают водить вдвоем. Игра идет до тех пор, пока не будут расколдованы все участники.

3. Что же у нас получилось

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

4. Чемодан

Один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т. е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но, если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получат свои «чемоданы».

5. Необитаемый остров

- В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткие, но жестокие холода, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача - создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным

исходом. Тут не место для развлечений и болтовни - вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не спалило вашу кожу, и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов.

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно, или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько?

Как вы их будете устраивать?

Разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 15-20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению конфликтов и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил.

На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и т. п.

6. Автобиография

- У нас есть последняя возможность еще раз внимательно прочитать то, что вы написали о себе (пролистайте свой дневник). Думайте над тем, что вы будете писать в нем через несколько лет, какова будет ваша биография?

Пусть вам не будет стыдно за вашу жизнь. А сейчас у вас есть 5 минут, «пишите» биографию!

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

8. Ритуал прощания

Занятие № 17. Прощай.

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

1. Ритуал приветствия

2. Карусели

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

3. «Я к вам пишу...»

- Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия - как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После, этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

4. Весь мир - сцена

В начале дискуссии внимание детей обращается на сценические возможности актера, часто создающего идеализированный образ, который мы бы хотели перенести на других.

Детей просят изобразить сцену, в которой они хотели бы поучаствовать. Они рисуют себя на сцене, одетыми в любой костюм, который пожелают выбрать. Товарищи по группе могут быть выбраны в качестве вспомогательных актеров.

Затем дети рисуют людей, которых они бы хотели увидеть зрителями. В ложе для почетных гостей изображаются приехавшие на спектакль знаменитости.

Детей просят объяснить причину выбора данной роли, костюма и партнеров.

Следует также изучить значение выбранной сцены. Кроме того, участников просят объяснить причину подбора зрителей вообще и в ложе для почетных гостей в частности; просят рассказать, какую роль играют изображенные зрители в жизни авторов рисунков.

5. Прощай

- Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать другу другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать?

У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

6. Я - это Я

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

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит

мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно.

7. Подарки

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

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

8. Ритуал прощания

Приложение 7

Тренинговые занятия для подростков по повышению самооценки и формированию личностных границ

Адекватная самооценка и умение устанавливать личностные границы являются одними из фундаментальных характеристик личности подростков, влияющих на выход из виктимного поведения, а также способствующие противодействию буллингу со стороны сверстников.

Личные границы помогают подросткам лучше понимать друг друга и ориентироваться в том, что можно делать, а чего лучше не стоит, оценивать причины, а также последствия тех или иных наших действий и слов. Основное назначение личных границ — отстаивать свои интересы и не допускать ненужный дискомфорт, избегание травли со стороны одноклассников путем выстраивания конструктивного диалога.

Самооценка подростков формируется на основе представлений о себе и самоощущении себя в мире. Огромное значение на формирование самооценки влияет семья. Именно семья формирует ресурс самооценности, а также умение отстаивать свои границы. Знание, понимание и принятие самого себя является способом гармонизации внешнего и внутреннего «Я» и помогает выстраивать значимые отношения с окружающими.

Адекватная самооценка – это внутренний ресурс, который позволяет подростку противостоять жизненным трудностям, а также совладать с кризисными ситуациями.

Принятие своего «Я» формирует целостность личности и нацеливает её на самостоятельное проектирование своего будущего, что обеспечивает психическое и физическое здоровье несовершеннолетнего, повышает качество его жизни. Процесс формирования положительной самооценки в подростковом возрасте, а также умение бережно относиться к своим личностным границам и других людей является особенно актуальным.

Занятия с элементами тренинга «Я и мой мир»

Цель упражнений – развитие самопознания, формирование адекватной самооценки, навыков целеполагания, принятию ответственности за свою жизнь, а также определение понятия «психологической границы» с целью выяснения своих границ и правильного разграничения во взаимодействии с другими.

Задачи:

- выявить, где начинаются и заканчиваются у подростков их собственные границы;
- предложить варианты эффективного взаимодействия и обозначения собственных границ во взаимодействии;
- обеспечить подростков средствами самопознания;
- повысить осознанность ценности самого себя и других людей;
- сформировать положительный образа «Я»;
- развить самопонимание и понимания других;
- способствовать развитию навыков и умений, необходимых для проектирования жизненного пути и создания внутренней мотивации.

Целевая группа: подростки 12-16 лет

Общее количество часов: 10

Содержание упражнений состоит из пяти частей:

I часть – «Знакомство»

II часть – «Личные границы»: упражнения, направленные на выработку у подростков умения обозначения безопасной для себя зоны.

III часть – «Самопознание»: упражнения, направленные на исследование своего «Я».

IV часть– «Самооценка»: упражнения, направленные на принятие своего «Я», поиск внутренних ресурсов.

V часть– «Целеполагание, мотивация»: упражнения, направленные на проектирование жизненных ценностей, смыслов и их принятие.

Программа реализуется в форме групповых занятий.

Продолжительность одного занятия - 2 часа.

Каждое занятие проводится с элементами тренинга и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание (вопросы для обсуждения и практику), рефлексии и ритуал прощания.

В работе приоритет отдаётся практической работе в разных формах: упражнение, психологическая игра, творческая деятельность, организация дискуссии (обсуждения).

Ожидаемые результаты:

- умение обозначать свои собственные границы и не нарушать чужие;
- адекватная самооценка,
- познание своих сильных и слабых сторон,
- повышение жизненных ресурсов,
- способность соотносить свои силы с задачами разной трудности.

I часть – «Знакомство»

Цель занятия – ориентация обучающихся в целях тренинга, знакомство с участниками; установление групповых норм, снятие напряжения, сплочение группы.

Содержание: открывает занятия тренер, который, согласно традиционной процедуре ведения поведенческих тренингов, знакомит членов коллектива с целью и задачами тренинга, правилами поведения в группе и организационными моментами. Обсуждаются правила тренинга.

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте.

В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Правило «Стоп!».
8. Конфиденциальность.

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

1. Упражнение «Снежный ком»

Цель – организация знакомства, развитие коммуникативных навыков.

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

2. Упражнение «Бурундуки»

Цель – развитие сопричастности и понимание других.

Содержание: все встают в круг. Ведущий каждому на ухо говорит, какой он будет зверь (например, кошка, белый бычок). Все «звери» берутся крепко за руки (согнутые в локтях). Ведущий громко произносит название какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать. Игра начинается. Но всего несколько зверей ведущий называет по-разному, а остальным он дает одно и то же название (например, бурундук). Сначала называются одинаковые звери. Все играющие концентрируются на задаче удержать названного «зверя». Затем ведущий называет бурундука, и все «бурундуки» резко приседают.

3. Упражнение «Автопортрет»

Цель - определение самооотношения к своей личности, его корректировка.

Содержание: представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас

из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращение на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. Участники по очереди представляют партнеру свои самоописания. В процессе рассказа одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.

Легко ли было описывать себя? Что было самым сложным?

Что вы чувствовали, когда зачитывали ваш «автопортрет»?

Насколько точными были описания? Какие трудности вы испытывали при описании?

4. Упражнение «Встаньте в круг»

Цель – выяснение самовосприятия себя.

Содержание: это игра с двойным дном. Вы сами догадаетесь, зачем мы играем в эту игру, какой эксперимент над собой мы проводим, какое новое знание о себе и о других дает эта игра. Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. Вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Ваш «круг» может оказаться с острыми углами. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

5. Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель – создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

Рефлексия.

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления о занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? Что хотелось бы сделать сегодня по-иному? Какие претензии к группе, конкретно к кому, к руководителю? Что сегодня нового вы узнали о себе? Какие занятия были успешными?

6. Упражнение «Ритуал прощания»

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

II часть – «Личные границы»

Цель – определение понятия «психологической границы» с целью выяснения своих границ и правильного разграничения во взаимодействии с другими.

1. Приветствие «Сосуд»

Цель – создание рабочей атмосферы путем высказывания о своем состоянии.

Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Для этого просит представить каждого участника, с какой формой сосуда и его содержимым он бы себя проассоциировал.

2. Дискуссия «Что такое граница?»

Цель – расширение понимания определения психологической границы.

Ведущий задает группе вопрос, что же такое психологическая граница?

Инструкция: прежде чем я скажу определение, интересно ваше представление – что вы понимаете под границами? А что тогда психологические границы? Зачем они нужны? А что было бы, если бы психологических границ не было?

Представьте ситуацию, что вы клетка, у которой нет границ – что с ней произойдет?

А представьте ситуацию, что вы – человек без психологических границ, какие ваши ощущения? А что будет при взаимодействии с другим человеком?

Пояснение.

Психологическая граница – эта тонкая черта проведена в нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей. Она не зрима, ее нельзя пощупать, можно только ощутить. По сути граница – это наше понимание, где наше, а где не наше. Подобное осознание помогает человеку более адаптивно взаимодействовать в окружении.

3. Упражнение «Угадайка»

Цель – выделение категорий (вариантов) нарушения психологических границ.

Ведущий предлагает участникам разделиться на команды, каждая команда получает свою категорию, на основе которой ей необходимо придумать сценку. Лучше, если участников будет по 3 человека в команде.

Инструкция: разделиться можно в свободном порядке на команды – по 3 человека. Каждая команда тянет по одной бумажке:

- обвиняют человека в своих проблемах;
- контролируют поведение;
- дают непрошенные советы о том каким следует быть;
- дают установки, какие события как расценивать;
- дают оценки вашей внешности и личности.

После этого – каждая команда придумывает ситуацию на эту категорию, которую попытаются разыграть для других команд. Задача других участников – определить, к какой категории относится ситуация. Время на придумывание – 5 мин.

Ведущий может поинтересоваться у участников – почему в данном случае это может быть нарушение собственных границ человека?

4. Упражнение «Нарушение»

Цель – обозначение ситуации нарушения границ, предложить вариант интерпретации для сохранения собственных границ, показав тем самым границы своей ответственности.

Ведущий просит поделиться участниками ситуациями. Когда они испытывали дискомфорт в общении с другими, когда нарушались их границы. Если такого понимания нет у участников, предлагается второй вариант проведения упражнения.

Инструкция: люди могут взламывать границы других. Мы начинаем чувствовать дискомфорт и разную палитру негативных эмоций (вину, стыд, печаль, гнев и т. д.). Эта палитра эмоций по-разному проявляется в нашем поведении, но самое основное, во что мы начинаем верить – что границы нет, что мы – есть часть другого человека, мы ответственны за его судьбу, что мы влияем на события в его жизни, и поступаем в угоду другого человека.

Вариант 1. Как нарушаются наши границы? Кто-нибудь может привести пример из личной жизни, когда он испытывал подобное?

Вариант 2. Мы сейчас поделимся на команды, каждая из которых получит реплики, которые могут указывать на нарушение психологических границ. А на доске будут обозначены четыре категории, по которым можно разделить данные реплики. Задача команды правильно определить категорию своей реплики.

- обвиняют человека в своих проблемах:

ты испортил мне жизнь;

это все из-за тебя;

если бы не ты, все было бы нормально;

я так и знал, что не стоило тебя просить;

- контролируют поведение:

ты больше не должен(на) поступать так;

сделай так, так и так;

не делай так больше никогда;

я тебе говорю, что так надо сделать;

- дают непрошенные советы о том, каким следует быть:

я бы на твоём месте сделал по-другому;

надо было уже давно сделать;

лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию;

я вижу, что происходит, я лишь хочу помочь;

- дают установки, какие события как расценивать:

это полный бред;

ведь ты же не собираешься его прощать?!;

если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;

ничего, более убогого, я не видела;

- дают оценки вашей внешности и личности:

ты бездельник(ца);

ты далеко не красавиц(а);

я думал(а), ты оденешься симпатичнее;

твой вкус в одежде – просто ужасен.

1 команда

ты бездельник(ца);

если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;

не делай так больше никогда;

если бы не ты, все было бы нормально;

это полный бред;

2 команда

ты далеко не красавиц(а);

лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию;

я тебе говорю, что так надо сделать;

ты испортил мне жизнь;

я так и знал, что не стоило тебя просить;

3 команда

твой вкус в одежде – просто ужасен;

ведь ты же не собираешься его прощать?!;

ты больше не должен(на) поступать так;

это все из-за тебя;

я бы на твоём месте сделал по-другому;

4 команда

надо было уже давно сделать;

ничего, более убогого, я не видела;

сделай так, так и так;

я вижу, что происходит, я лишь хочу помочь;

я думал(а), ты оденешься симпатичнее;

В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долга, манипулировать вами и многое, многое другое.

Как бы там ни происходило, человек, в чьи границы вторглись, может испытывать замешательство, страх, гнев, пытаться избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые – в личность вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.

Если в норме мы чувствуем себя в своих границах свою личность именно своей, дружественной, то люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками, которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.

Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции.

5. Упражнение «Соотнеси»

Цель – разграничения проявления личностью нарушения психологических границ.

Ведущий делит участников на команды, каждой команде выдаются признаки двух типов личности – с нарушенными психологическими границами и с устойчивыми психологическими границами. Задача команд – верно распределить признаки.

Инструкция: для понимания, какими внешними признаками может проявляться нарушение границ, сейчас в командах вы будете пытаться определить – реальные проявления от ложных.

Признаки нарушения слабости границ.

Такие люди:

С трудом в своей личности определяют то, что принадлежит им, а что другим.

Они часто делают что-то потому, что «так делают нормальные люди/все женщины/настоящие мужики/ думающие и ответственные работники». Хотя сами в этой деятельности могут быть не только не заинтересованы, но и не любить ее в принципе.

Опасаются показать свое истинное я, стараются быть такими, какими их хотят видеть.

С трудом говорят другим нет.

Полагают, что их счастье и другие чувства зависят от других.

Доверяют другим потому, что другие лучше знают и мнение других важнее.

Занимаются делами и проблемами других, а не своими. Время на других уходит больше, чем на себя.

Продолжают отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят.

Им трудно просить о чем-то, в чем они нуждаются.

Чувствуют себя ответственными за чувства других.

Вкладывают в отношения больше, чем получают от них.

Не могут дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами.

Подчиняются желанию друзей/коллег.

Застенчивы.

Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.

Им трудно быть с самим собой наедине.

Чувствительны к критике.

Не могут хранить секреты.

Чувствуют себя опустошенными, завидуют другим.

Часто испытывают гнев.

Не могут определить свои истинные желания.

Ложные:

С легкостью пускают домашних животных к себе.

Делятся личными предметами.

Часто просят советы у окружающих.

Часто забывают свои вещи в разных местах.

Не доверяют незнакомым людям.

Испытывают удивление при неожиданных моментах.

Часто круг их друзей постоянно меняется.

6. Разминка «Необыкновенный предмет»

Цель – повышение активности группы.

Участники бросают друг другу мяч. Тренер дает задание: мяч – это «горячая картошка», «ледышка», «красивая бабочка».

7. Упражнение «Я изменяю не только мир, но и себя»

Цель – тренировка способов отстаивания собственных границ.

Ведущий предлагает участникам поделиться на команды, каждой из которых дается задание – предложить свои варианты, как можно отстоять свою психологическую границу.

Инструкция: предлагаю разделить на команды. У каждой команды будет задание – предложить свои варианты «отстаивания границ». Как мы можем показать, что идет нарушение границ и что за них заступать – не надо.

Пояснение.

Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми:

1. При помощи речи выразить то, что мы хотим, во что верим.

2. При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле).

3. При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела).

4. При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько, когда и с кем общаться).

8. Разминка «Рецепт хорошего дня»

Цель – подведение итогов, повышение эмоционального тонуса участников.

Ведущий предлагает участникам объединиться в группы по 3-4 человека и предлагает каждой команде придумать свой собственный рецепт блюда «хороший день». В нем должно быть 5-6 ингредиентов и соответственно способы приготовления. Затем каждые команды представляют свои варианты рецептов.

9. Завершение.

Цель - завершение тренинга; каждый из участников получает индивидуальные рекомендации по применению полученных знаний.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Каждый участник пишет сверху свое имя, например, «Иванов Михаил», после чего каждый лист передается участнику, сидящему справа.

Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации, которые он мог бы дать человеку, листочек с именем, которого он получил.

После этого все листы по команде ведущего передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы.

10. Упражнение «Ритуал прощания»

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

III часть – «Самопознание»

Цель – обеспечение подростков средствами самопознания; повышение представлений о ценности самого себя и других людей, формирование положительного образа «Я», развитие самопонимания и понимания других;

1. Упражнение «Приветствие»

Сегодня мы начнем нашу встречу с приветствия друг друга следующим способом, будем желать сегодня друг другу что-то хорошее.

2. Упражнение «Счет до 10»

Цель – создание доверительной и комфортной обстановки.

Содержание: участники встают в круг. Ведущий находится в центре круга. Ведущий начинает поворачиваться вокруг своей оси, при этом вслух считая до десяти. Досчитав, он останавливается, указывает на одного из участников и называет любое число от одного до десяти. Тот, на кого указал ведущий, должен на пальцах показать названное число. Те, кто стоит справа, показывают по очереди, остальные числа до десяти по возрастающей. Тот, кто ошибся или замешкался, становится ведущим.

3. Упражнение – Рисунок «Вот таким я был»

Цель – развитие воображения, повышение ценности детства.

Материал: листы формата А4, карандаши, краски.

Содержание: сейчас я предлагаю вам вспомнить тот момент, когда вы были маленькими, и нарисовать себя в том возрасте.

Обсуждение рисунков. Рефлексия.

4. Упражнение «Маленький я и мои родители»

Цель - повышение самооценки, ценности семьи.

Содержание: расскажите про фотографии, которые вы принесли. Сколько вам было лет, чем занимались, что любили делать? Сколько было вашим родителям? Чем вы похожи? И т.п.

Рефлексия.

5. Упражнение «SMS в прошлое»

Цель – личностный рост обучающихся, развитие воображения, ценностного отношения к жизни.

Содержание: участники сами себе шлют SMS в прошлое.

Представьте, что у вас появилась фантастическая возможность. Вы можете послать себе самому в прошлое одно SMS (то есть весьма короткое сообщение). При этом вы точно

знаете, что SMS дойдет до адресата, то есть до вас, будет это ровно один год тому назад, и адресат поймет, что это вы сами себе послали, и он постарается что-то изменить в своей жизни. Какое будет ваше сообщение? Не торопитесь, обдумайте хорошо эту возможность. У вас ровно три минуты. До этого времени все дружно помолчим...

Хорошо, если в арсенале ведущего окажутся песочные часы, рассчитанные на 3 минуты – чтобы участники видели, сколько им еще осталось думать. В противном случае можно просто засечь секундомер. Когда время истечет, свое SMS-сообщение самому себе оглашает первый участник, потом второй, третий и т. д. В конце проводится обсуждение:

– может быть, кто-то хочет выразить свое удивление?

– могли бы мы год назад предполагать, что самым важным будет вот именно такое обстоятельство?

– любая информация обладает побуждающим эффектом, почему же мы к одним советам прислушиваемся, а к другим нет?

Рефлексия.

6. Упражнение «Семь Я»

Цель – самоанализ, рефлексия своего места в мире.

В течение 15 минут необходимо ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этого 7 слов или словосочетаний.

Обсуждение. Рефлексия.

7. Упражнение «Королевство»

Цель – развитие воображения, умение ставить границы.

Материал: карандаши, ватман.

Содержание. Нарисуйте на одном ватмане, каждый свое маленькое королевство.

Прорисуйте тропинки как вы хотели бы вы хотели с друг другом общаться, ходить в гости, или не ходить.

Обсуждение. Рефлексия.

Рефлексия

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления о занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? Что хотелось бы сделать сегодня по-иному? Какие претензии к группе, конкретно к кому, к руководителю? Что нового вы узнали о себе? Были вами открыты новые, не знакомые вам черты вашего характера?

8. Упражнение «Ритуал прощания»

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

IV часть – «Самооценка»

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющих анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: создать комфортную обстановку рабочее настроение. Сейчас наша задача будет состоять в том, чтобы поприветствовать в течение минуты как можно большее количество членов группы. Можно приветствовать одного участника несколько раз.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя во время упражнения?

Контакт с кем из членов группы вам запомнился?

Что, по вашему мнению, к этому привело?

Рефлексия.

2. Упражнение «Волшебный базар»

Цель – самоанализ своих недостатков, повышение коммуникативных навыков.

Материал: бумага, фломастеры.

Содержание: сейчас мы с вами сыграем в игру «Волшебный базар», особенностью нашего базара будет состоять в том, что на нем, мы будем обменивать человеческие качества. Возьмите бумагу и фломастер и на листе напишите слово «Куплю», на другом «Продам». На маленьких бумажках напишите, что вы продаете. И торгуйтесь качествами, чтобы приобрести какое-либо качество, нужно одно из своих продать.

Рефлексия.

3. Упражнение «Три портрета»

Цель – создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Содержание: ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности. По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

- уверенный человек, неуверенный человек, самоуверенный человек

- спокойный, говорит тихо, говорит громко

- смотрит на собеседника во время разговора, не смотрит в глаза, грубит, отстаивает свою точку зрения и т. д.

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга, неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: в каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности. Рефлексия занятия:

- Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
- Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

4. Упражнение «Моя уверенность»

Цель – прививание опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Приветствие.

2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

3. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

Рефлексия занятия.

5. Упражнение «Уверенность в повседневной жизни»

Цель – знакомство с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировка навыков уверенного поведения.

Оборудование: листочки с текстами.

Содержание занятия:

чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей.

Работа с текстом:

Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником.

Знакомство со способами как отстаивать свои права:

1 способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

- Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.

- Ну и что?

- Мне нужно мое мясо.

- Посмотрите дома, в другой сумке.

- Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё мясо.

- Ничем не могу помочь.

- Мне нужно моё мясо.

- Очередь волнуется!

- Я вижу это, но мне нужно мое мясо.

Рефлексия занятия.

Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания.

6. Упражнение «Завтра»

Цель – определение ожиданий и представлений участников тренинга о своей жизни на ближайшую перспективу, создание условий для саморефлексии собственных жизненных представлений.

Содержание: «сейчас я раздам Вам по листочку бумаги и прошу Вас написать на этом листочке слово «завтра» и придумать несколько ассоциаций, которые возникают, когда Вы слышите это слово. На выполнение этого упражнения Вам дается 3 минуты».

- Назовите те ассоциации, которые у Вас возникали на слово «завтра».

- Легко ли было найти свои ассоциации к слову «завтра»?

- Что Вы чувствовали, когда у Вас возникали ассоциации?

- Совпадает ли твоё восприятие счастья с идеей, которую мы видим на ватмане?

«У каждого человека есть своя картина мира, свое видение будущего. От того, каким мы представляем свое будущее, зависит то, каким оно будет. Подумайте над этим». После упражнения тренер просит отдать заполненные листы с ассоциациями ему (для использования на следующих занятиях).

Рефлексия

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления о занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? Что хотелось бы сделать сегодня по-иному? Какие претензии к группе, конкретно к кому, к руководителю? Что нового вы открыли для себя? Удалось нам достичь цели программы? Удалось ли вам, с помощью занятий, достичь цели тренинга.

7. Упражнение «Ритуал прощания»

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

У часть– «Целеполагание, мотивация»

Цель – формирование жизненных ценностей и смыслов, проектирование собственной жизни.

1. Упражнение «Приветствие»

Сегодня мы поприветствуем друг друга с помощью комплиментов.

2. Упражнение «Золотая рыбка»

Цель - научить грамотно формулировать свои цели.

Оборудование: мел, доска.

Содержание: участники представляют, что поймали золотую рыбку, и за 15 секунд им нужно загадать ей 3 желания. (Если загадали и молчат, то спросить, как рыбка догадается, записать в том порядке, в каком произнесли три желания.

Например: дом, кучу денег, машину. Рисует дом на доске, или проговаривает, что ребенок не сказал, кому дом загадал. Кучу денег – скиньтесь все по 10 копеек, и т. п.). Обсуждение, направленное на то, как нужно загадывать желания, чтобы они исполнялись, их реалистичность и временная определенность.

Рефлексия.

3. Упражнение Рисунок «Я в будущем»

Цель – развитие самооценки, позитивного образа будущего.

Оборудование: карандаши, краски, бумага формата А4.

Содержание: ведущий дает задание – «Нарисуйте себя в будущем».

Обсуждение. Рефлексия.

4. Упражнение «Жизненный путь»

Цель – осознание своих целей, расставление приоритетов, планирование.

Оборудование: ватман, газеты, журналы, ножницы, карандаши, фломастеры, клей.

Содержание: участники выполняют коллаж «Мой жизненный путь», отвечая на вопросы: по дороге жизни откуда и куда вы идете? Какие у вас есть достижения? Что придает вам силы? Какие предметы, люди вас окружают?

Рефлексия.

5. Упражнение «Моя дорога в будущее»

Цель – саморефлексия участников в сфере осмысления экзистенциальных ценностей собственных мотивов, целей и действий в жизни.

Материал: бумага А4, фломастеры, карандаши.

Участники представляют свое будущее, по запаху, цветам, звукам.

Представьте дорогу в будущее, но для того, чтобы пройти по ней, вам нужно принимать решения и делать шаги, подумайте какие они.

На листе бумаги нарисуйте, изобразите эти шаги в будущее через образы, краски, символы.

- Легко ли было изобразить свои шаги в будущее на листе?

- Что происходило с тобой, что ты чувствовал, когда выполнял это упражнение?

- Что ты чувствуешь, когда смотришь на свой рисунок? Все ли то, что ты хотел, ты изобразил на листе?

- Что показало тебе это упражнение?

Рефлексия.

6. Упражнение – Игра «Корабль жизни»

Цель – анализ полученного опыта.

Оборудование: плакат с изображением корабля.

Содержание: встаньте в круг плотнее, возьмитесь за руки. В центре круга – плакат. Плотный круг – корабль жизни. Он отправляется в путешествие по жизни. Сейчас вы можете произнести вслух, и записать на корабле свои высказывания.

Обсуждение того, что получили в период всех занятий.

Рефлексия.

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления о занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? Что хотелось бы сделать сегодня по-иному? Какие претензии к группе, конкретно к кому, к руководителю? Как вы думаете, удалось достичь цели занятия? Что нового вы открыли в себе?

7. Упражнение «Ритуал прощания»

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

Приложение 8

Конспект занятия «Формирование навыков взаимодействия в коллективе сверстников»

Цель: формирование конструктивных навыков взаимодействия и обучение способам конструктивного соперничества

Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуй, это Я!».

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Техника проведения: подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуй, это Я!».

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуй, это Я!».

Упражнение «Живое зеркало»

Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты).

Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Смысл упражнения: Разминка, сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи — возможности взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей.

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке? «Проигрывание ситуаций»

Цель – развитие сплоченности группы, умения разрешать конфликтные ситуации.

Необходимо обсудить с детьми реально возникший конфликт и предложить им дать рекомендации, как «погасить» этот конфликт. Далее следует игра «Ты поспорил с другом и хочешь помириться». В ходе этой ролевой игры можно использовать следующие приемы: создание соответствующей обстановки, обмен ролями (дети во время игры могут меняться ролями, что дает возможность прочувствовать другую точку зрения); прием зеркала (дети как можно точнее стараются изобразить позу, мимику и типичные выражения изображаемого персонажа).

Упражнение «Сказка по кругу»

Цель – развитие умения спокойно выслушивать собеседника. Дети выбирают основную тему для сказки и потом, сидя в кругу, по очереди сочиняют историю. Каждый говорит по две-три фразы и передает эстафету другому. В конце следует провести обсуждение. Понравилась ли сказка? Что вы чувствовали, говоря по кругу? Хотелось ли вам поправить другого «соавтора»? Как это сделать? Если дети затрудняются в выборе сюжета для рассказа, можно предложить им набор открыток или картинок.

Упражнение «Что в нем нового»

Цель: развитие внимания детей по отношению друг к другу

Инструкция: Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 минуты. Затем трехминутная пауза. А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить.

Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу»

Цель: снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.

Время: 5 минут.

Техника проведения: подростки прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.

Инструкция: «Давайте поблагодарим за проделанную работу.

Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

Приложение 9

Конспект занятия с педагогами образовательной организации на тему:

«Что такое буллинг?»

Цель – ознакомление педагогов с природой буллинга для последующего предотвращения его проявлений в школьных коллективах

Задачи:

1. Провести анкетирование педагогов для выявления уровня знаний о природе буллинга.

2. Дать определение буллинга.
3. Познакомить учительский коллектив с признаками психологического террора.
4. Разобрать психологические характеристики жертв и агрессоров в буллинг-системе.
5. Проинформировать о правилах профилактики.

Оборудование: бланки для анкетирования, видеоролик, презентация, компьютер, проектор.

1. Приветствие

Предлагаю Вам пройти анкету, чтобы выявить Ваш уровень знаний о природе буллинга.

2. Основное содержание занятия

Буллинг-это негативное и агрессивное поведение, осуществляемое физическими лицами с намерением причинить вред их жертвам эмоционально или физически. В последнее время буллинг рассматривается как системное явление, которое возникает в школьных коллективах по отношению к детям, имеющим явные отличия в физическом или (и) психологическом облике от сверстников (Ковалев Е. В., Ольвеус Д., Петросянц, В. Р., Роланд, Шефер, и др.).

Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают и разрешаются, проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, - возникает длительный конфликт. Однако единичные или даже повторяющиеся случаи проявления нахальства или наглости еще не являются буллингом. Нужна длительность и систематичность.

Неравенство сил, повторяемость и неадекватно высокая чувствительность жертвы, - три существенных признака буллинга. Буллинг разнообразен, это не только физическая агрессия, а скорее и чаще – психологическая.

«Ученик или ученица подвергаются насилию или буллингу, если по отношению к ним неоднократно и на протяжении длительного времени совершаются действия негативного характера со стороны других учеников или учениц» такое определение буллингу дал Дэн Ольвеус. Существуют определенные признаки, по которым можно распознать буллинг:

- кого-то зажимают в углу помещения;
- когда взрослый подходит к группе детей они: замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «жертву», как будто все в порядке);
- один из учеников ни выбирается другими (в изоляции);
- весь класс смеется над одним и тем же учеником;
- наличие обидных прозвищ;
- по лицу одного из учеников: бледный, красный (в пятнах), в слезах, напуган, трясет, признаки насилия на теле/лице;
- младшие школьники боятся зайти в туалет;
- школьники после уроков не расходятся, кого-то ждут около школы.

Буллинг может происходить в любом классе. Поэтому важно сохранять бдительность, наблюдать за происходящим и при необходимости уметь действовать.

Психологические характеристики «жертв» буллинга и «обидчиков» в образовательной среде.

Участники буллинга	Психологические характеристики
ЖЕРТВЫ	Социальная отрешенность, способность отстраняться от конфликтов, сензитивность, замкнутость, застенчивость, соматическая ослабленность, тревожность, склонность к депрессии, заниженная самооценка, неуверенность в себе,

	преобладание неконструктивных стратегий совладания, сниженная учебная мотивация, социальные проблемы (хвастливость, игнорирование), осторожность в общении, уход в себя (эскапизм), избегание обидчиков, отрицательное самоотношение, низкий/высокий уровень агрессии, пониженное чувство собственного достоинства, низкая степень социальной поддержки
«ОБИДЧИКИ»	Высокая общая агрессивность, положительное отношение к агрессии, недостаток эмпатии, большая потребность в доминировании, успешность и самоуверенность, положительное самоотношение, относительно высокий социометрический статус

Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:

- особенности внешности. Все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба), рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, и т. д.;
- физические недостатки. Детей с физическими недостатками – носящих очки, имеющих сниженный слух или нарушения движений (например, при ДЦП), т. е. тех, кто не может дать адекватный отпор и защитить себя, – обижают гораздо чаще, чем остальных;
- особенности поведения. Мишенью для насмешек и агрессии становятся замкнутые дети (флегматики и интроверты) или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети нередко бывают слишком назойливыми, при этом более наивными и непосредственными, чем их сверстники. Они слишком глубоко проникают в личное пространство других детей и взрослых: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре и т. д. По этим причинам они часто вызывают раздражение и получают «ответный удар». Гиперактивные дети могут быть как жертвами, так и насильниками, а нередко и теми и другими одновременно;
- недостаточно развиты социальные навыки. Есть дети, у которых не выработана психологическая защита от вербального и физического насилия по причине недостаточного опыта общения и самовыражения. По сравнению с детьми, у которых социальные навыки развиты в соответствии с их возрастом, дети с неразвитыми социальными навыками легче принимают роль жертвы;
- наличие болезней. Существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, энурез, энкопрез, заикание, тики и гиперкинезы, нарушения речи – дислалия, дисграфия, дислексия, дискалькулия и т. д.;
- нарушение интеллектуальной деятельности и трудности в обучении. Слабые способности детерминируют низкую обучаемость ребенка. Недостаточная успеваемость формирует низкую самооценку. Низкая самооценка может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Существуют обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в школе:

- не игнорировать, не преуменьшать значение.

Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником,

повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

- Занять позицию.

Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы «наблюдатели» и сам буллер также изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации. Разговор с буллером.

Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг.

- Разговор с жертвой буллинга.

Беседа с жертвой буллинга призвана, прежде всего, поддержать его, устранить чувство страха и угрозы, а также перестать скрывать буллинг. Очень важно защитить ребенка, ставшего жертвой буллеров.

- Разговор с классом.

Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.

- Проинформировать педагогический коллектив.

Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

- Пригласить родителей для беседы.

Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) тревожные сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

- Наступление неотвратимых последствий.

Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений жертве и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

3.Итог занятия

Сегодня я рассказала вам о таком явлении, как буллинг, познакомила с основными признаками, а также характеристиками участников данного процесса. Как Вы считаете, данная проблема актуальна в настоящее время? Можно ли искоренить данное явление в школе?

Я считаю, что при совместном участии учеников, школьного коллектива, а также родителей, можно исправить данное явление в образовательном учреждении.

4.Ритуал прощания

Наше занятие закончилось. Мне было очень важно познакомить вас с проблемой буллинга в школьном коллективе. Надеюсь, моя информация была полезна для Вас. До свидания!»

Составители:

Авилова Ирина Владимировна
Гильманова Евгения Дмитриевна
Журавлева Ирина Александровна
Проняев Александр Владимирович

Методические материалы по проведению цикла тренинговых занятий для обучающихся по предупреждению виктимного поведения и профилактике буллинга
2-е изд., дополненное

Оригинал-макет изготовлен методическим отделом
АУ «Институт развития образования»

Формат 60*84/16. Гарнитура Times New Roman.
Заказ № 776. Усл.п.л. 5,8. Электронный ресурс.

АУ «Институт развития образования»

628012, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра ,
г. Ханты-Мансийск, ул. Чехова, 12, строение А