Всероссийский конкурс профессионального мастерства

«Педагог-психолог России - 2021»

Защита реализуемой психолого-педагогической практики

Описание реализуемой психолого-педагогической практики

Козлова Татьяна Геннадьевна

педагог-психолог

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр диагностики и консультирования» г. Улан-Удэ

Республика Бурятия

Общая информация о коррекционно-развивающей, просветительской, профилактической программе или образовательном (социально- психологическом) проекте.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

коррекционно-развивающей направленности

**Развитие коммуникативных способностей детей и подростков, испытывающих трудности в межличностном общении**

**«Я среди своих»**

**Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа коррекционно-развивающей направленности: «Развитие коммуникативных способностей детей и подростков, испытывающих трудности в межличностном общении - «Я среди своих» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов; Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр диагностики и консультирования» г. Улан-Удэ; Лицензии МБУ ДО «ЦДиК» г. Улан-Удэ на образовательную деятельность.

Данная программа имеет несколько направлений:

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

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

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

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

**Разработчик программы:** Козлова Татьяна Геннадьевна, педагог-психолог МБУ ДО «Центр диагностики и консультирования» г. Улан-Удэ. Официальный сайт (<https://tsdik.buryatschool.ru>), рабочий телефон 8(3012)55-38-17, электронная почта  [psy-center@list.ru](mailto:psy-center@list.ru), руководитель Жебрун Яна Олеговна.

**Актуальность программы**

Подростковый возраст - ответственный период в становлении мировоззрения, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности. Существенное развитие претерпевает самооценка, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенностью в себе в контексте реальных межличностных отношений.

Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, быть собой, а с другой - быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. Разрешить это противоречие не очень легко, и здесь есть несколько путей: от эгоцентризма и ухода в себя ценой потери контактов со сверстниками и дружбы с ними до слепого конформизма - некритического восприятия любых групповых предписаний, отказа от личной свободы и самостоятельности в мнениях и суждениях.

Потребность быть собой - это и стремление к совершенствованию своего "я", что неотделимо от беспокойства, тревоги, страха быть не собой, то есть стать кем-то другим, в лучшем случае - обезличенным, в худшем - потерявшим самоконтроль, власть над своими чувствами и рассудком.

**Социальные страхи -** это страхи одиночества, людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т. д. Нарастание тревожности и социальных страхов является одним из критериев формирования самосознания у подростков, повышающейся чувствительности в сфере межличностных отношений. Большое число страхов у подростков понижает уверенность в себе, без которой невозможна адекватная самооценка, личностная интеграция и принятие себя, претворение планов в жизнь и полноценное общение.

**Цель программы:** повышение уверенности в себе и в окружающем мире, формирование адекватной самооценки и мотивации на общение.

**Задачи:**

* овладеть социально-психологическими знаниями;
* развить способности познания себя и других людей;
* повысить представления о собственной значимости, ценности;
* сформировать положительную «Я-концепцию», гармонизировать образ «Я»;
* сформировать адекватную самооценку подростка;
* снизить уровень тревожности и агрессивности;
* развить наблюдательность в общении, способность к самоанализу и контролю поведения;
* сформировать умение устанавливать полноценные контакты ребенка со сверстниками;
* сформировать позитивные жизненные цели и повысить мотивацию и способность к их достижению.

**Отличительной особенностью программы** является практическая направленность на изучение своих особенностей поведения в обществе, отработку навыков общения и закрепление результатов через самостоятельное выполнение упражнений вне занятий.

**Целевой группой являются:** подростки в возрасте 14-17 лет. Оптимальное число участников тренинга — 6-10 человек.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального учебного кабинета для проведения тренингов.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: простые и цветные карандаши, ручки, фломастеры, маркеры, методический инвентарь для проведения тренингов (мяч, бумага А4 и т.д.).

**Основная литература**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПб.: Питер, 2006.- 271 с.: ил.- (Серия «Эффективный тренинг»).

2. Большаков В. Ю.Психотренинг. - СПб., 1996.

3. Грецов А.А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов.- СПб.: Питер, 2008.-192 с.: ил. - (Серия «Книги А. Грецова»).

4. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения. - М., 1997.

5. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие.-Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.

6. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. - Екатерин­бург, 1997.

7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2005г-175с.

8. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе.-СПб.:Речь, 2008.-230с.

9. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2006.-192с.

**Дополнительная литература**

1. Коротаева Е.Хочу, могу, умею. — М., 1997.

2. Прихожан А. М. Психология неудачника. — М., 2000.

3 Прихожан А. М.Психологическая природа и возрастная динамика тревожности.—М., 1999.

4. Сартан Г. Н.Психотренинги. — М., 1992.

5. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. –СПб.:Речь, 2007г. -192с.

**Сроки реализации программы:** 16 занятий, 1 раз в неделю.

**Формы занятий:** групповая.

**Режим занятий**:

Занятия целесообразно проводить один раз в неделю. Продолжительность занятия – 120 минут.

**Ожидаемые результаты:**

* развитие навыков саморегуляции;
* повышение самооценки у участников группы;
* повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков;
* овладение способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях и конструктивного разрешения конфликтов;
* овладение жизненно важными умениями и навыками, способности индивида к сохране­нию состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром;
* развитие умения распознавать психологи­чески некомфортные состояния, овладение приемами и способами выхода из критических ситуаций, техниками, позволяющими минимизировать отрицательные последствия стресса.

**Способы определения результативности:**

Проведение психологического мониторинга с целью исследования актуального психоэмоционального состояния подростка, оценки его динамики.

**Формы подведения итогов реализации программы**:

Тестирование: методика Ч.Д.Спилбергера (адаптация Ю.Л.Ханин) на выявление личностной и ситуативной тревожности, тест Кеттела (подростковый личностный опросник HSPG возраст 12-16 лет), опросник Леонгарда-Шмишека (акцентуации характера), проективные рисуночные тесты («Дерево», «Человек под дождем»), анкета обратной связи, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Тема 1. «Знакомство».  Принятие правил работы в группе. Входная диагностика. | 2 | 1 | 1 | Диагностика |
| 2 | Тема 2. «Каков я на самом деле» | 2 | 0.5 | 1.5 | Диагностика |
| 3 | Тема 3. «Кто Я?» | 2 |  | 2 | Устный опрос |
| 4 | Тема 4. «Моя индивидуальность» | 2 |  | 2 | Устный опрос |
| 5 | Тема 5. «Точка опоры» | 2 |  | 2 | Устный опрос |
| 6 | Тема 6. «Чувство собственного достоинства». | 2 | 0,5 | 1,5 | Устный опрос |
| 7 | Тема 7. «Уверенное и неуверенное поведение». | 2 |  | 2 | Устный опрос |
| 8 | Тема 8. «Мои права и права других людей». | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 9 | Тема 9. «Эмоции и чувства» | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 10 | Тема 10. «Обида». | 2 | 0,5 | 1,5 | Устный опрос |
| 11 | Тема 11. «Значимые люди» | 2 | 0,5 | 1,5 | Устный опрос |
| 12 | Тема 12. «Эффективные приемы общения» | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 13 | Тема 13. «Как достичь цели». | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 14 | Тема 14. «Я себя понимаю». | 2 | 0,5 | 1,5 | Устный опрос |
| 15 | Тема 15. «Контракт с самим собой» | 2 | 0,5 | 1,5 | Устный опрос |
| 16 | Итоговое | 2 | 0,5 | 1,5 | Диагностика |

Раздел II

Описание реализуемой психолого-педагогической практики

**Тема занятия «Моя индивидуальность»**

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия. Учить находить в себе главные индивиду­альные особенности, определять свои личностные особенности.

1. Ритуал приветствия.

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

2. Упражнение «Ассоциация».

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

- «Друзья мои, каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Думаю, что и вы, встретившись в третий раз, радостно улыбнетесь друг другу и скаже­те: «Привет, индивидуальность!» Но сегодня к тому, что мы говорили при встречах, добавим еще одно — свои ассоциации с яркими лично­стями, например с политическими деятелями, киноактерами, истори­ческими личностями или литературными персонажами.

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий».

3. Упражнение «Индивидуальность».

- «В самом начале занятия мы еще раз познакомились друг с другом, узна­ли новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам предлагаю немного поработать руками и попробовать изобразить человека без использования карандашей. Возьмите лист бумаги, посмотрите на него внимательно. Теперь простым отрыванием кусочков бумаги от листа постарайтесь изобразить силуэт человека. Это может быть женщина или мужчина, но лучше, если будет человечек вашего пола. Стараемся сделать его как можно лучше, приложив усилия и внимательно оценивая его образ.

Теперь, когда вы создали своего человечка, внимательно рассмотрите его, постарайтесь запомнить каждую деталь и дайте имя, затем передайте соседу по кругу, по часовой стрелке. Каждый из вас получил бумажного человечка, сотворенного соседом. Ваша задача состоит в том, чтобы внимательно разглядеть его, оценить и, если есть желание что-либо изменить в образе, подкорректировать, поменять путем отрывания или загибания лишних бумажных деталей. Таким образом, мы передаем бумажных человечков до тех пор, пока не вернется ваш собственный».

После выполнения задания ведущий дает право высказаться участникам по поводу данного упражнения, что они думают, какие мысли и чувства испытывали по ходу выполнения. Высказывания могут быть о своей индивидуальности, границах, правах и требованиях к себе, к окружающим, взаимодействии друг с другом, критическом отношении к самому себе, так и к своим сверстникам.

Важно, чтобы участники самостоятельно пришли к выводу о том, что взаимодействуя с другими людьми, сложно остаться неизменным. Каждый человек, который встречается, в той или иной мере меняет нас. Эти изменения могут нас радовать или огорчать. И чтобы сохранить свою индивидуальность, необходимо бережно относиться и ценить не только себя, но и окружающих, понимать и принимать все проявления своего «Я». Возможно, тогда не будет возникать желания «корректировать» другого человека и самого себя для полноценного общения друг с другом.

4. Психотерапевтическое упражнение «Здравствуй Я, мой любимый Я!».

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

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

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряже­ние со лба, уходит напряжение с моих глаз. Они просто расслабляются, отдыхают. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои са­мые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

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

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

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

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

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

Как хорошо, что я чувствую себя! И только с собой рядом, вместе с собой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной — самое главное знание на свете.

Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул — и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза — и окажетесь здесь.

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

5. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

-«Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

6. Упражнение «Все мы».

Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем участнике что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутство­вали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много при­ятного о вас было сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

7. Упражнение «Записка другу».

Написать записки, они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили, ведущий собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую коробку. 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 коробка вскрывается, записки вынимаются, ведущий зачи­тывает их вслух.

8. Ритуал прощания.

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

**Приложение**

**Тема 1**.

1. Упражнение «Самоопределение».

Написав на бланке свое имя, нужно высказать пожелания по каж­дому пункту, обведя в бланке цифры, соответствующие определенному желанию.

*Бланк*

Имя

1. Хочу ли я изучать себя?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

2. Хочу ли знакомиться с другими ребятами в группе?

2 1 0 - -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

3. Хочу ли я научиться помогать другим людям в решении их личных про­блем?

2 10-1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

4. Хочу ли я учиться навыкам общения, сосредоточения и другим психотехникам?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

5. Хочу ли я изучать законы развития психики в разные возрастные перио­ды и в разных условиях жизни?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

*Обработка.*

Высчитывается общий балл группы.

Теоретический блок: «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 выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что ни­кто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделил­ся с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо чле­нов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. *Определение сильных сторон личности.* '

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

7. *Недопустимость непосредственных оценок человека.*

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

1. *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.
2. *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.

**Тема 3.**

Притча «Ворона и павлин».

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокарка­ла: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С ка­ким самомнением она выступает, будто это султан собственной пер­соной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее опере­ние — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом отве­тил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбо­родок портит мне шею. На самом же деле, я — все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, по­тому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих без­образных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрыва­ешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не при­шло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...».

**Тема 4.**

Упражнение 3. «Легкие пути ведут в тупик или моя Индивидуальность».

Таблица «Индивидуальность».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тренинговое имя участника | Его собственное высказывание | Мое представление о его индивидуальности |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

4. Психотерапевтическое упражнение «Здравствуй, Я, мой любимый».

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

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

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряже­ние со лба, уходит напряжение с моих глаз. Они просто расслабляются, отдыхают. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои са­мые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

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

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

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

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

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

Как хорошо, что я чувствую себя! И только с собой рядом, вместе с собой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной — самое главное знание на свете.

Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул — и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза — и окажетесь здесь.

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

**Тема 6.**

***Положение об обратной связи***

*Связь* — это адресованное другому человеку сообщение о том,

что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки.

**Помни!**

1. Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом просят.
2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.
3. Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.
4. Не оценивай.
5. Не давай советов. Фразы: «Я бы на твоем месте...», «Ты должен... », - под запретом.

**Внимание!**

Обратная связь - не повод свести счеты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

**Тема 8. Мои права.**

Упражнение 3.

Заслофф приводит следующие права.

*Вы имеете право:*

* иногда ставить себя на первое место;
* просить о помощи и эмоциональной поддержке;
* протестовать против несправедливого обращения или критики;
* иметь свое собственное мнение и убеждения;
* совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
* предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
* говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;
* не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
* побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
* на свои собственные чувства — независимо от того, понимают ли их окружающие;
* менять свои решения или избирать другой образ действий;
* добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.

*Вы никогда не обязаны:*

* быть безупречным(ой) на все 100%;
* следовать за толпой;
* любить людей, приносящих вам вред;
* делать приятное неприятным людям;
* извиняться за то, что были самим собой;
* выбиваться из сил ради других;
* чувствовать себя виноватым за свои желания;
* мириться с неприятной ситуацией;
* жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
* сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
* делать больше, чем вам позволяет время;
* делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
* выполнять неразумные требования;
* отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
* нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
* отказываться от своего Я ради кого бы то или чего бы то ни было.

Упражнение: «Ктоя?»

Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос: «Кто я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений бы­ли розданы участникам):

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я — стакан воды...

Я чувствую, что я — кусочек тающего льда...

Я — прекрасный цветок...

Я чувствую, что я — скала...

Я сейчас — лампочка...

Я — тропинка...

Я словно рыба...

Я — интересная книжка...

Я — песенка...

Я — мышь...

Я словно буква «О»...

Я — макаронина...

Я — светлячок...

Я чувствую, что я — вкусный завтрак...

**Тема 9. «Эмоции и чувства».**

4. Упражнение «Эмоции».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| «Имена» чувств | Места, где я обычно испытываю эти чувства | | | | | |
|  | Дома | На улице | В школе | В новой компании | Среди друзей | В других местах (где?) |
| *Обычно* | | | | | | |
| 1. Злость |  |  |  |  |  |  |
| 2. Радость |  |  |  |  |  |  |
| 3. Уныние |  |  |  |  |  |  |
| и т. д. |  |  |  |  |  |  |
| *Сегодня* | | | | | | |
| 1. Скука |  |  |  |  |  |  |
| 2. Страх |  |  |  |  |  |  |
| 3. Восторг |  |  |  |  |  |  |
| и т. д. |  |  |  |  |  |  |

**Тема 12. Эффективное общение.**

Вопросы к анкете: «Какой я в общении».

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?

1. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
2. 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.