

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Государственное учреждение Республики Коми  
«Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

# В МОЕЙ ДУШЕ ПОСЕЛИЛОСЬ СОЛНЦЕ



Материалы  
для проведения  
групповых тренингов  
с подростками  
«группы риска»

Сыктывкар, 2018

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Государственное учреждение Республики Коми «Республиканский центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

# **В МОЕЙ ДУШЕ ПОСЕЛИЛОСЬ СОЛНЦЕ**

**Материалы для проведения групповых тренингов  
с подростками «группы риска»**

**Сыктывкар, 2018**

**В моей душе поселилось солнце.** Материалы для проведения групповых тренингов с подростками «группы риска» подготовлены Республиканским центром психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.  
Издание одобрено методическим советом Центра.

**Под редакцией** докт. биол. наук С.А. Улановой

**Составители:** Живилова Ю.В., Селихова Т.А, Борисова О.В., Жангурова А.А.

**В МОЕЙ ДУШЕ ПОСЕЛИЛОСЬ СОЛНЦЕ.** Материалы для проведения групповых тренингов с подростками «группы риска». – Сыктывкар, 2018. – 92 с.

В пособие вошли материалы для проведения групповых тренингов с подростками «группы риска».

Представленные материалы пополнят методическую копилку педагогов-психологов, социальных педагогов, воспитателей, классных руководителей, осуществляющих работу с подростками «группы риска».

Верстка, обложка – Паршакова С.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>Этапы проведения групповых тренингов для подростков «группы риска» .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Информационно-методическая подготовка педагогов .....</b>	<b>7</b>
1.1. Психологические особенности подросткового возраста .....	7
1.2. Не пропустите тревожный знак.....	12
1.3. Противодействие распространения экстремизма в молодежной среде .....	13
1.4. Организация взаимодействия педагогов с подростками .....	19
<b>2. Психолого-педагогическая работа с подростками.....</b>	<b>23</b>
2.1. Игровой психологический тренинг «Солнечный круг».....	23
2.2. Игры и упражнения на преодоление коммуникативных трудностей .....	33
2.3. Игры и упражнения на снижение конфликтности.....	40
2.4. Упражнения по коррекции эмоционального неблагополучия детей .....	44
2.5. Упражнения по фототерапии .....	47
2.6. Игры и упражнения на осознание ценности жизни, собственных ценностей ...	49
2.7. Игры и упражнения на осознание смыслообразующих целей и стремлений ....	50
2.8. Игры и упражнения на осознание ценности семьи и взаимопонимания с родителями .....	51
2.9. Игры и упражнения на формирование представления о любви как о ценности, основе человеческой жизни .....	52
2.10. Игры и упражнения на формирование адекватной самооценки, установление гармонии между желаниями и возможностями, моделирование ситуации успеха .....	53
2.11. Игры и упражнения на формирование способов самопознания .....	56
2.12. Игры и упражнения на поиск внутренних и внешних ресурсов, формирование умения иметь и отстаивать свою точку зрения .....	58
2.13. Игры и упражнения на формирование творческого отношения к собственной жизни, к социальному окружению, развитие эмпатии .....	61
2.14. Игры и упражнения на развитие толерантности.....	62
2.15. Игры и упражнения на формирование умения планировать позитивный образ будущего, профессиональное самоопределение .....	64
2.16. Упражнения-энергизаторы (для разминки).....	69
2.17. Профориентационные игры-разминки.....	72
2.18. Игры и упражнения на формирование гармоничных взаимоотношений с окружающими.....	74
2.19. Игры и упражнения на регулирование психического состояния, управление чувствами, развитие навыков самоконтроля .....	76
2.20. Игры и упражнения на формирование навыка внимательного слушания .....	79
2.21. Игры и упражнения на формирование навыков корректного, четкого формулирования текста.....	80
2.22. Игры и упражнения на формирование навыков анализа информации, которую транслирует собеседник.....	81
2.23. Тексты для обсуждения .....	83
<b>Литература .....</b>	<b>91</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В любом обществе существуют писанные и неписанные правила, по которым живут люди. Но каждому человеку свойственно отклоняться от социальных норм, и это является естественным условием его развития. Причина этого отклонения лежит в особенностях взаимосвязи и взаимодействия человека с социальной средой и самим собой.

Каждый из нас знает, как нелегко оказаться в ситуации выбора. Но даже несмотря на наш багаж жизненного опыта, профессиональных знаний, мы часто ошибаемся. А как же поступить ребенку, у которого опыт и мудрость отсутствуют вовсе? Что ему делать, когда предлагают или заставляют закурить, выпить банку пива, обмануть родителей, нагрубить педагогам, подраться со сверстниками?

Кто его научит сказать «да» социально одобряемому образу жизни, как не мы. Наш с вами долг, как носителей ценностных норм, передающих опыт поколений — помочь каждому ребенку сделать верный шаг.

Ценностные ориентиры является критериями сверки личностью своего поведения и деятельности. Сформированные жизненные цели обучающихся и черты совершенствующейся социально адаптированной личности способствуют усилению защитных механизмов.

В современных школьных программах практически отсутствуют специальные занятия, посвященные формированию ценностей человека, содействующих эффективному развитию социальных навыков. Вместе с тем обучение детей, подростков, учащейся молодежи способам успешной социализации позволили бы избежать многих проблем девиантного поведения. Поэтому целесообразно осуществлять профилактику через повышение социальной адаптированности обучающихся, в том числе путем:

- ✓ развития позитивного самосознания и принятия себя как личности,
- ✓ уважительного отношения к чужой и своей индивидуальности,
- ✓ обучения коллективным формам работы,
- ✓ формирования отношения к жизни как к ценности,
- ✓ формирования навыков рефлексии, эффективных способов поведения и решения проблем,
- ✓ обучения эффективным способам взаимодействия с окружающими, выражения своих чувств, принятия чувств и эмоций окружающих.

Важно также формировать у подростка коммуникативные компетенции через развитие самопознания, познания других и приобретения навыков работы над собой. Необходимо актуализировать стремление к активной деятельности, в ходе которой идет формирование понимания ценности личности своей и другого, умения рефлексировать.

В данном методическом пособии представлены игровой тренинг «Солнечный круг», который является победителем международного конкурса методических материалов «В гармонии с наукой и душой», 2014 г., комплексы упражнений, направленных на развитие коммуникативных навыков, коррекции эмоционального благополучия, формирования адекватной самооценки, саморегуляции поведения и т.п.

Для оценки эффективности работы целесообразно проводить диагностику до и после каждого занятия, а также в начале и после завершения цикла занятий. Диагностические методики можно найти в методическом пособии «Материалы для экспресс-анализа социально-психологического климата в ученическом коллективе, факторов риска девиантного поведения обучающихся».

Надеемся, что представленные материалы помогут вам в организации плодотворной профилактической работы с обучающимися.

## **ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ ТРЕНИНГОВ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «ГРУППЫ РИСКА»**

Проведение групповых тренингов для подростков «группы риска» в обязательном порядке должно включать следующие блоки:

### ***Блок 1. Предварительная информационно-методическая подготовка педагогов***

Предполагается, что педагоги, решившие проводить работу с обучающимися «группы риска» проходят специальную подготовку, повышение психолого-педагогической компетентности и психологической культуры.

#### ***Задачи:***

- ознакомление педагогов с основными физиологическими и психологическими особенностями подросткового возраста для использования этих знаний в развивающей образовательной среде;
- обучение различным формам общения с детьми;
- раскрытие необходимых условий для оптимизации процесса общения ребенка со взрослым в условиях образовательной организации.

#### ***Формы работы:***

- индивидуальная;
- групповая.

#### ***Направления работы:***

- консультации по вопросам взаимодействия и развития подростков;
- психологическое просвещение (проведение спецкурса лекций, а также бесед, семинаров по мере необходимости).

### ***Блок 2. Психологическая диагностика подростков***

Диагностические мероприятия могут быть включены занятия психотренинга. Желательно, чтобы подростки самостоятельно выполняли и обрабатывали результаты тестов. После выполнения диагностических методик следует совместное обсуждение результатов. Данная работа способствует решению одной из главных задач в работе с подростками — оптимизации процессов развития самосознания и адекватного отношения к себе.

#### ***Задачи:***

- исследование особенностей социально-личностного развития подростков;
- формирование адекватного отношения подростка к себе;
- определение эмоционального самочувствия подростков в детском коллективе.

***Методы диагностики:*** наблюдение, анкетирование, проективные методы.

Диагностические методики можно найти в методическом пособии «Материалы для экспресс-анализа социально-психологического климата в ученическом коллективе, факторов риска девиантного поведения обучающихся».

### ***Блок 3. Психолого-педагогическая работа с подростками***

Работа с подростками направлена на создание и поддержание комфортного социально-психологического климата, способствующего максимальному проявлению способностей и индивидуально-психологических особенностей подростков, а также оптимизации межличностных отношений среди участников образовательного процесса.

#### ***Задачи:***

- содействие подростку в решении актуальных задач развития, восстановления, соци-

ализации;

➤ предупреждение возникновения проблем развития личности подростка в условиях детского коллектива (трудности в адаптации, взаимодействия, поведения).

**Направления работы:**

- диагностика;
- индивидуальная консультация подростков по личному запросу;
- развивающие занятия;
- коррекция различных эмоционально-психологических затруднений.

**Формы работы:**

- индивидуальная (консультации);
- групповая — игровой психотренинг.

**Методические средства:**

- групповая дискуссия;
- психотехнические средства и упражнения;
- диагностические процедуры;
- упражнения и арт-терапия.

#### ***Блок 4. Оценка эффективности реализации мероприятий***

Для выявления эффективности реализации мероприятий предполагается использовать различные методики начальной и итоговой диагностики. Диагностические методики можно найти в методическом пособии «Материалы для экспресс-анализа социально-психологического климата в ученическом коллективе, факторов риска девиантного поведения обучающихся».

Предполагается, что реализация групповых тренингов будет способствовать:

- созданию и поддержанию эмоционально-комфортного и психологически-адаптивного пространства, способствующего психическому и личностному развитию детей и подростков и максимального проявления их способностей и индивидуальных особенностей;
- преодолению психологических барьеров в общении, развитие коммуникативных навыков обучающихся,
- снижению уровня агрессивности и конфликтности,
- обретению навыков самоконтроля и умения слушать друг друга,
- сплочению коллектива,
- созданию условий для приобретения адекватных навыков взаимодействия со сверстниками,
- восстановлению позитивного отношения ребенка к самому себе и окружающему миру.

# 1. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ

## 1.1. Психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст — особый период становления личности, возникновения новой «внутренней» позиции, в основе которой лежит стремление быть взрослым, становление самосознания. В данном возрасте появляется избирательность в межличностных отношениях. У подростков формируются такие психические новообразования, как сознательная регуляция собственных поступков; умение учитывать чувства, интересы, желания и характер других людей; умение ориентироваться на них; организация своего поведения.

Подростковый возраст — трудный, критический для любого человека, т.к. таит особые опасности.

### Особенности подросткового возраста

Характеристика психологических особенностей	Методические рекомендации
<i>Младшие подростки (11-12 лет)</i>	
<p>В образе жизни подростка происходят существенные изменения. Прежде всего <i>изменяется характер учебной деятельности</i> и общая ситуация их школьной жизни имеет свои последствия. Содержание учебного материала представляет собой теперь систематическое изложение основ наук. Его усвоение приводит к формированию на протяжении всего подросткового возраста <i>мышления в понятиях</i>, что оказывает большое влияние на все психическое развитие. Новые знания обогащают и расширяют представления младших подростков об окружающей действительности, открывают новые области явлений, а новый уровень мышления делает возможным сопоставлять и систематизировать свои представления и глубже проникать в причины и сущность явлений. На этой основе формируется <i>более высокий уровень познавательных интересов подростков. Интересы становятся более устойчивыми</i>, перестают носить эпизодический характер, не исчерпываются знаниями, получаемыми на уроке. У младших подростков возникает желание участвовать в предметных кружках, появляется интерес к научно-популярной литературе и научной фантастике.</p> <p>На основе развития новых форм мышления в младшем подростковом возрасте формируется <i>относительно устойчивая система отношений к окружающему и к самим себе</i>, возникает интерес к собственной личности, стремление разобраться в своих качествах и поступках, формируется самооценка. <i>Важным фактором развития является коллектив сверстников и общественное мнение.</i> Благодаря накопленному предыдущему «опыту» совместной жизни со сверстниками резко возрастает значение коллективных отношений, расположение к нему товарищей, их оценка его поступков.</p>	<p>Это связано с развитием у подростка более сложных, абстрактных форм мышления. Вместе с тем дети этого возраста еще не могут достаточно полно анализировать свои поступки, и поэтому нередко склонны переоценивать свои возможности, а иногда переживать чувство неуверенности в себе.</p> <p>Часто воспитателей возмущает непостоянство ребячьих интересов в данный период — и напрасно: пусть выбирают, это нормальный процесс. Время благоприятно для того, чтобы развить интерес и привить вкус к чтению и литературе.</p>



Появляются и становятся существенными *новые условия развития*, а именно — собственные требования к себе и собственная оценка своей личности. Теперь формирование новых качеств и свойств личности начинает зависеть не только от стремления подростка быть на уровне требований коллектива, но и от стремления быть на уровне собственных требований.

*В центре внимания в этот период оказываются вопросы, связанные с нормами и правилами взаимоотношений между людьми; начинают складываться относительно независимые и устойчивые моральные взгляды и оценки.*

Особенность самосознания младших подростков заключается также и в том, что хотя они стремятся понять самого себя, *они еще не умеют достаточно глубоко анализировать свои поступки, свой успех и неудачи.* Поэтому каждый неуспех часто вызывает у подростка чувство неуверенно-

Подростки стремятся занять определенное положение в коллективе. Они ставят перед собой такие цели и задачи, которые считают «себе по плечу» и стремятся их достигнуть (хотя это и не всегда соответствует их возможностям). Постепенно это порождает новую потребность — быть не только на уровне требований коллектива, но и на уровне своих собственных требований и своей самооценки. Исследования показывают, что в тех случаях, когда подросток не может удовлетворить свои притязания (когда оценки, которые он получает, ему кажется недостаточно высокими, а в деятельности он терпит неуспех) у него возникают острые эмоциональные переживания.

В коллективе подростков нередко возникают собственные моральные требования, не совпадающие с моральными требованиями взрослых. Примером может быть правило: «Не выдавать». Такие правила с общечеловеческой точки зрения не так уж аморальны, если речь не идет о преступлении. Педагог чаще всего стоит на позиции, что подросток обязан немедленно по его требованию все рассказать. Здесь не все так прямолинейно надо решать: честность, откровенность, конечно же, добродетели, и если подросток убежден в этом, он сам расскажет. А мы возьмем себе на заметку, что в случае расхождения понятия морали во взрослой среде и подростковой, подростки всегда следуют морали, принятой в их среде, упорно ее отстаивают, не боясь идти с вами на конфликт. Значит, разбираться здесь надо глубже, изучая мотив действия, поступка, формируя убеждение в правильности вашей позиции. Как часто, *требуя «выдачи» зачинщика, педагог совершает ошибку, наказывая в целом коллектив, что, как известно, всегда сплывает к сопротивлению.* У младшего подростка достаточно нестойкая собственная позиция, и она может измениться на противоположную под влиянием мнения коллектива или авторитетного взрослого. Помня об этом легче избежать типичных ошибок. Иногда в такой ситуации достаточно смены группы общения подростка.

Резко выраженное стремление занять достойное место, утвердить себя (для этого нередко прилагаются большие усилия), приводит не всегда к положительному результату, и если у подростка не получается решить эти задачи в отряде — он непременно будет искать другие пути. Помочь найти себя и занять адекватное место можем мы, взрослые. *В делах ставить в позицию ответ-*

сти и даже переживание своей неполноценности. Для подростков характерна недостаточная устойчивость переживаний, намерений и оценок. Этими же особенностями самосознания объясняется *повышенная чувствительность подростков к тому, как относятся к ним окружающие, их «ранимость»*, выражающаяся в обидчивости, упрямстве, вспыльчивости, а иногда в грубости и резкости. Именно это является причиной возникновения уже с 5-го класса частых конфликтов, вспыхивающих между детьми, а еще чаще между детьми и взрослыми. Интерес к своей личности не ослабляет у подростков интереса к внешнему миру. Напротив, *в этом возрасте у детей укрепляются связи с коллективом, товарищами.*

У младшего подростка заметно проявляется *стремление к самостоятельности и независимости*. Тенденции эти усиливаются в данный период и связаны с началом интенсивного физического и физиологического созревания.

Если взрослые не учитывают положительного в целом стремления подростка к самостоятельности, оно может принять уродливый характер, вызывать появление отрицательных черт (упрямство, грубость, резкость).

*ственности, меняя роли, оценивая результативность, акцент делая на том, что получается, что хорошо.*

Хотя и проявляется стремление к самостоятельности, к активной деятельности, но еще *недостаточно сформированы навыки самостоятельной деятельности, их надо последовательно развивать и укреплять.*

Значительную помощь окажет естественное стремление ребят к красочным, игровым романтическим функциям работы.

### **Старшие подростки (13-14 лет)**

Этот период не может рассматриваться как самостоятельный этап возрастного развития: он является непосредственным продолжением предыдущего и стартовой позицией перехода к юношеству. На этом этапе получают достаточно полное выражение те тенденции развития, которые имели место в младшем подростковом возрасте и еще раньше. Четко просматриваются три ведущие тенденции: формирование собственной точки зрения на нравственные требования и оценки, дальнейшее развитие самосознания и стремление определить свое место среди окружающих.

*Подростки стремятся утвердиться в позиции взрослого, почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе. Подросток хочет найти свое место в жизни, устремляет взгляд в будущее, однако пока это сочетается с позицией школьника.*

Возрастные возможности старших подростков и их стремление определить свое место среди окружающих приводят к важному следствию: *в этот период возникает известное расхождение между тем положением, которое подросток занимает среди окружающих в качестве школьника, и тем, которое ему хотелось бы занимать, на которое он внутренне претендует.*

*положением, которое подросток занимает среди окружающих в качестве школьника, и тем, которое ему хотелось бы занимать, на которое он внутренне претендует.* Он действительно стал взрослее во всех отношениях: более самостоятелен и умел, расширились кругозор и интересы, стал способен управлять своим поведением, что порождает потребность к какой-то новой

*Необходимо дело, которое отличалось бы от всего, что он делал раньше, и по содержанию и по организации. К этому стремлению нужно относиться уважительно и помочь.*

Стремление к взрослости приводит часто к поиску собственного образа жизни и деятельности. Направления поиска могут быть различны: некоторые пытаются утвердить себя в новой позиции, начать зарабатывать деньги, подражая поведению взрослых, начинают курить, одеваться по-взрослому, пробуют наркотики, знакомятся с сексуальными отношениями полов. Для них очень характерно внимание к внешнему виду — и появляются дорогие и дешевые (часто безвкусные) украшения, необыкновенные стрижки приходят на смену длинным волосам и т. д. Внешний вид со временем можно откорректировать, а вот огромную опасность представляют распространенные наркотики (надо ли говорить здесь о грядущей беде) и, конечно, раннее вступление в ин-

позиции, он хочет признания со стороны окружающих его больших возможностей и больших прав, четко проявляется стремление «к взрослости», «к самостоятельности», «к самоутверждению».

Впервые появляется стремление составить некоторую общую картину мира, общее представление о самом себе; появляется еще неосознанное до конца стремление упорядочить и объединить свои взгляды и отношения. Мышление как бы становится на службу потребности подростку разобраться во всем окружающем. Вместе с тем, развитие мышления в этот период характеризуется еще неумением подростка охватить богатство и многогранность действительности с позиции усвоенного им общего понятия.

Стремится не только больше знать, но и больше уметь.

Обладает уже достаточно широкими и разнонаправленными интересами, которые расширяются и дифференцируются.

Проявляется повышенная активность, действенность.

тимные отношения. Как показывает опыт, *надо не уходить от этих проблем, а идти им навстречу, объяснять, рассказывать, вызывать на откровенность своим тактичным поведением, доброжелательностью, информированностью, компетентностью.*

В этой связи подростку хочется выяснить: зачем живет человек, какова будет жизнь в дальнейшем, зачем живет он сам, каким он станет, когда будет взрослым. Формируются зачатки мировоззрения и связанного с ним общего мироощущения. Большое значение для этого имеет продвижение подростка в его умственном развитии. В этот период у старших подростков возрастает способность к абстрактному мышлению, к анализу и обобщению фактов и явлений, т.е. к более совершенному способу познания действительности. Данная особенность в сочетании с небогатым пока еще жизненным опытом делает часто подростка односторонним в своих суждениях и взглядах, слишком прямолинейным и нетерпимым. Он еще не умеет выявлять причинно-следственные связи, вникать и учитывать точку зрения другого человека. Эта особенность находит свое выражение и в отношении с людьми, с которыми он общается. Иногда человек лишь одним хорошим словом или поступком, или даже красивым жестом может завоевать расположение подростка и заставить его закрыть глаза на присущие этому человеку недостатки. И наоборот, какой-нибудь неблагоприятный поступок, который не характерен для личности в целом, может в корне изменить отношение подростка к этому человеку. Этим объясняются имеющиеся место в этом возрасте «крушение авторитетов», безжалостность и жестокость.

*Не пытайтесь все делать сами, больше доверяйте, поручайте сложные дела — не бойтесь ошибок — идет нормальный процесс накопления опыта.*

Требуется в этот период и выход за рамки общения своего отряда, желание расширить социальные связи, что имеет двойное значение: с одной стороны, обогащает опытом общения, с другой — расширяет социальные связи. Они с особым увлечением занимаются техникой, спортом, туризмом, участвуют в научных кружках. Этому способствует та обширная информация, которую повседневно получают старшие подростки по радио и телевидению.

Но, в отличие от младших подростков, нет стремления к получению оценки их деятельности со стороны взрослых, чаще наоборот, *похвала вызывает обратную реакцию. Особенно агрессивно воспринимаются нравоучения, нотации,*

Подросток стремится все понять, сам во всем разобраться, уяснить свое отношение ко всему, что и кто его окружает.

Происходит изменение в развитии моральных чувств и сознания. К этому времени подросток уже усвоил определенную систему моральных требований и овладел определенными нормами взаимоотношений между людьми. К этой области складывается свое личное отношение: одни нравственные нормы и требования начинают действительно определять все его поведение; другие остаются для него лишь внешними требованиями и либо не выполняются вовсе, либо выполняются только под давлением окружающих. Образование собственных моральных установок и требований определяет иной характер взаимоотношений старшего подростка не только с отдельными людьми, как мы об этом говорили выше, но и с коллективом в целом.

Глубокой и существенной характеристикой личности является преобладание доминирования направленности личности на себя или на других.

*разговоры.*

Склонны спорить, оспаривать, перестать принимать «на веру», казалось, даже очевидные факты. В частых спорах пытаются выявить свою точку зрения, и, если это удастся, подросток начинает страстно утверждать ее, даже навязывая другим. Обычно сложно завоевать и удержать авторитет. *Надо быть предельно внимательным к себе, своим словам и поступкам.* Бывает и другая крайность: подростки, осуждая поступок товарища, могут быть настолько жестоки, что явно требуется ваше вмешательство, чтобы подросток соотносил свою прямолинейную позицию с гуманистическими чувствами, учился чуткости, вниманию и доброте, не терял при этом своей принципиальности.

Если в предшествующие годы для принятия детьми требований коллектива и подчинения им огромную роль играло стремление сохранить свое положение в коллективе и завоевать авторитет у товарищей, то теперь старший подросток уже может противостоять влиянию окружающих в том случае, когда он не соответствует его собственным требованиям — убеждениям.

На основе сознательно усвоенных моральных требований у старшего подростка появляется известное «освобождение» от непосредственного влияния коллектива. В этом значительное отличие старших подростков от младших, которые часто были готовы, не раздумывая, идти вслед за коллективом. Такого рода самостоятельность очень ценна, она необходима для становления личности. Появление достаточно осознанных моральных требований и оценок вносит значительные изменения в волевую сферу подростка. Напомним, что школьники более младшего возраста могли успешно действовать лишь в том случае, если цели деятельности и сама деятельность были для них достаточно привлекательны; длительная многоэтапная деятельность была им трудна, а препятствия их демобилизовали. Старшие же подростки, сознательно поставив перед собой цель или приняв определенное решение, могут действовать даже в тех случаях, когда содержание деятельности их не привлекает.

В зависимости от этой направленности складываются и многие другие особенности. Например, направленность на себя часто связана с такими чертами, как зазнайство, жадность, стремление быть на виду, пренебрежение к товарищам и т.п., а направленность на других — с такими чертами, как доброжелательность, бескорыстие, готовность прийти на помощь другому и т.д. Тут надо особо учесть две психологические особенности старших подростков. Во-первых, то, что на осно-

Следует помнить, что отношения старших подростков со взрослыми значительно усложняются; прямое непосредственное давление (приказ, немотивированное требование) вызывает протест. Зато охотно принимается опосредованное руководство в виде совета или ненавязчивого предложения прийти на помощь.

ве возросшей самостоятельности у них возникает активное стремление осуществлять в своей жизни освоенные ими моральные требования. Во-вторых, то, что старшие подростки обладают большой зоркостью и наблюдательностью ко всем явлениям окружающей жизни. В связи с этим они замечают в ней каждое несоответствие усвоенным ими моральным нормам. Такое несоответствие очень остро переживается подростками и может привести к обесцениванию самих моральных взглядов и принципов.

*Если взрослый хочет успешно взаимодействовать с подростками, он должен «завоевать их сознание», убедить их в правильности своих предложений.* Если же моральные установки самого подростка являются неправильными, ему необходимо найти доказательства несостоятельности и должности взглядов подростка.

Другая особенность взаимоотношения взрослых со старшими подростками заключается в необходимости оказывать им доверие и предоставлять возможно большую самостоятельность.

*В руководстве старшими подростками есть и еще одно условие: чтобы иметь авторитет у детей этого возраста, надо его завоевать.* Подростки чутко улавливают любые противоречия во взглядах старших людей и болезненно относятся к малейшему расхождению между тем, что взрослые утверждают и пропагандируют, и тем, как они сами поступают и думают.

## 1.2. Не пропустите тревожный знак

К сожалению, террористические акты в образовательных организациях происходят часто. И конечно, вопрос, волнующий каждого из нас «*Кто из подростков может совершить подобные акты?*», «*Что общего у нападающих?*».

По данным исследований:

- большую часть нападений совершают мальчики и в одиночку;
- они учатся, как и многие другие, часть из них ходят на кружки и секции;
- они вовлечены в общение, но имеют трудности, имеют мало друзей;
- они считают отношение к ним сверстников и учителей несправедливым, ощущают себя обиженными, отверженными, одинокими во враждебном мире, обвиняют других в своих неудачах, и, совершая убийство, считают, что восстанавливают справедливость, акт насилия дает им ощущение собственного могущества;
- больше чем половина являлись жертвами травли, бойкота в классе, группе (или ощущали себя таковыми);
- у них существуют многолетние фантазии о нападении, они могут посвящать этому странички в социальных сетях и делать сайты в интернете;
- они страдают от депрессии;
- они переживают ситуацию потери и утраты, перед тем, как совершают атаку, разрыв отношений, чья-то смерть и т.д. могут послужить толчком к действиям.

К этим признакам можно добавить и следующие предупреждающие сигналы:

- Доступ к огнестрельному оружию, хвастовство о владении оружием.

- Сильное увлечение оружием, чрезмерное его изучение.
- Устные и письменные (жесты, фотографии, видео) угрозы насилия. Кстати говоря, в 80% случаев те, кто совершают нападения, предупреждают об этом близких друзей, которых они хотят обезопасить, через социальные сети, с помощью записок.

- Отсутствие самоконтроля.
- Вспышки гнева, агрессивное поведение по незначительным причинам, повторяющиеся приступы импульсивного поведения.

- Психические расстройства и(или) поведенческие отклонения: наличие диагноза, существенные изменения в режиме питания или сна, кардинальные перемены во внешнем виде, психологические травмы в детстве, разговоры о безнадежном будущем, повышенное волнение, демонстрация эмоциональной боли, мысли об убийстве и самоубийстве. К слову, большая часть из них после нападения готова либо к суицидам, либо к тому, что они будут застрелены полицией. Они идут убивать не только других, но и себя.

- Антисоциальность: отрицательные кумиры, враждебность к закону, совершение правонарушений, употребление алкоголя, наркотических средств, отсутствие дисциплины, неоднократное несоблюдение правил, нетерпимость к непохожим людям, предвзятость, снижение успеваемости.

Важно понимать, что один тревожный знак еще не означает, что человек планирует акт насилия. Но, если настораживающих маячков становится слишком много и они наблюдаются в течение длительного времени, при этом человек находится в помутненном сознании, это может означать, что человек может причинить вред окружающим и себе.

Далее возникает не менее важный вопрос «*Почему подростку не страшно убивать?*».

- Во-первых, в силу специфических особенностей возраста. Для подростков характерно отношение к смерти как к акту передышки, способу выразить себя, что-то сообщить миру.

- Во-вторых, роль играют накопленные чувства или состояние близкое к аффекту.

- В-третьих, это ощущение, себя героем, про которого снимают фильм, про которого рассказывают везде и всюду.

Также факторами риска могут стать:

- Давление сверстников.
- Наличие неблагополучных друзей (употребляющих алкоголь, наркотики).
- Плохой пример учителей и учеников, неуважительное отношение друг к другу, школе.

- Низкая самооценка, биологическая агрессивность, антиценности.
- Конфликты, отсутствие дисциплины, безнадзорность, плохие (никакие) отношения с родителями, их плохой пример. При этом не значит, что семья пьющая и антисоциальная.

- Отсутствие поддержки со стороны общества, нищета и экономическая нестабильность, доступность алкоголя и наркотиков.

- Особенности организма в подростковом возрасте – у подростков половые гормоны блокируют работу лобных долей мозга, которые отвечают за предвидение и анализ ситуации. То есть, подросток иногда действительно не может подумать о том, к чему приведут его действия, внутренний контроль в его поступках отсутствует, эмоции сразу перетекают в действия, минуя критику.

### **1.3. Противодействие распространения экстремизма в молодежной среде\***

Проблема профилактики и противодействия экстремизма в подростковой и молодежной среде становится все более актуальной в последнее время. Актуализация этой проблемы связана как с распространением экстремизма, ростом террористических организаций по всему миру, в том числе и в России, а также с развитием значительного числа каналов (как пе-

---

\* Методические материалы для педагогических и управляющих работников образовательных организаций, утверждены письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.05.2016 № 09-1063.

чатных, так и электронных) распространения информации и рекламы, носящих открыто экстремистский характер. Не меньшее значение имеет и тот факт, что социальная нестабильность и эмоциональное отдаление детей от родителей, разрыв межпоколенных связей, облегчает для агентов террористических организаций вербовку молодых людей. Не менее важным является и понимание необходимости учета информационного воздействия и информационной социализации. Имеющиеся на сегодняшний день материалы позволяют сделать вывод о том, что актуальность проблемы информационной социализации связана с большими возможностями расположенных в этом поле институтов и групп социализационного воздействия, а также с тем, что многие виды информации способны влиять не только на выбор стиля жизни подростков, но и на их представления о себе и мире. Федеральным институтом развития образования в рамках научно-исследовательской работы по теме «Разработка методических материалов по реализации в образовательных учреждениях комплекса мер по противодействию распространению экстремизма в молодежной среде» были подготовлены методические материалы для работников и руководства образовательных организаций.

В качестве методических материалов для работников и руководства образовательных организаций по противодействию распространения экстремизма в молодежной среде предложено следующее:

- методология управления рисками ксенофобии с целью профилактики экстремизма в подростковой и молодежной среде.
- актуальные вопросы воспитания и социализации детей и молодежи, направленные на профилактику экстремизма в подростковой и молодежной среде: специфика социализации в современной социальной ситуации, особенности психического развития, межпоколенное общение как фактор противодействия экстремизму, информационное воздействие и информационная социализация;
- информационное воздействие и информационная социализация;
- толерантность, социальное доверие и ксенофобия: определяющие факторы и группы риска.

Далее представлены основные идеи подготовленных материалов (без конкретизации исследовательского содержания эмпирических материалов).

### **Методология управления рисками ксенофобии**

Методология управления рисками ксенофобии с целью профилактики экстремизма в подростковой и молодежной среде опирается на концепции учитывающие: анализ границ и возможностей гармоничного сочетания процессов социализации и индивидуализации; положение о культуре как образующей личности; анализ ситуации развития с учетом ее трансформации и нарастающей неопределенности; возможности конструирования окружающего мира в направлении желаемых изменений и увеличения степени предсказуемости будущего. Ниже представлены основные идеи.

1. Анализ границ и возможностей гармоничного сочетания процессов социализации и индивидуализации. Современные подходы к проблеме социализации и индивидуализации дают возможность связать в единое целое стремления человека к социализации, укорененности в определенной группе, и индивидуализации, сохранению своего стиля деятельности и общения, позволяющие достичь наиболее полной самореализации человека. При этом процесс вхождения человека в социум (и вхождение ребенка в мир взрослых, и мигрантов в новую социальную и культурную среду) рассматривается как взаимосвязь категоризации разных групп, из которых состоит социальный мир, и самокатегоризации, подразумевающей осознание своего «Я» и поиск наиболее адекватных для данного человека групп идентичности.

Расширение границ индивидуальной активности и избирательности в процесс вхождения в социум, позволили перейти от понятия адаптации к понятию социализации, которая рассматривается как взаимодействие ребенка и взрослого, при котором общество предъявля-

ет человеку определенные нормы, но не настолько жестко, чтобы исключить возможность их вариативного использования и некоторой трансформации в определенных, разрешенных обществом, границах. Еще одним важным моментом, усиливающим возможность личностной избирательности и активности в процессе социализации, является наличие различных социальных и культурных групп с достаточно серьезно отличающейся нормативностью в поведении, общении, ценностях, что дает человеку дополнительные возможности в процессе категоризации - то есть в процессе поиска соответствующей его стремлениям, интересам и индивидуальности группы.

2. Положение о культуре как образующей личности (А.А. Потебня, Г.Г. Шпет, Л.С. Выготский) открывает пути для исследования процесса социализации в современной изменчивой и неопределенной ситуации, которая умножает точки бифуркации в развитии личности и дает основания для появления множественности аспектов «Я» в разных ситуациях и разных группах. Положение Г.Г. Шпета о культуре как образующей личности открывает пути для исследования процесса социализации в современной изменчивой и неопределенной ситуации, которая умножает точки бифуркации в развитии личности и дает основания для появления множественности аспектов «Я» в разных ситуациях и разных группах (Шпет, 2007).

3. Анализ ситуации развития с учетом ее трансформации и нарастающей неопределенности. Большое влияние на развитие детей, подростков и молодежи современной ситуации неопределенности. Это связано с тем, что характерной чертой неопределенности является тот факт, что причинно-следственные отношения не всегда могут предсказать, как будет вести себя человек в будущем, как отреагирует даже на знакомые раздражители, при этом объективация мотивов поведения человека не может уже полностью соотноситься с поступком, как феноменом личности. Конструкционистская парадигма, в рамках которой можно говорить о трансформации окружающего мира в направлении желаемых изменений, увеличивает степень предсказуемости будущего, так как если люди уверены в возможности перестроить, переконструировать ситуацию, и на основе этого выстроить будущее, снимается неопределенность этого будущего.

4. Конструкционистская парадигма, в рамках которой можно говорить о трансформации окружающего мира в направлении желаемых изменений, увеличивает степень предсказуемости будущего, так как если люди уверены в возможности перестроить, переконструировать ситуацию, и на основе этого выстроить будущее, снимается неопределенность этого будущего. Последние исследования в области социальных представлений (С. Московией), работы П. Бергера, Т. Лукмана, К. Гергена, доказывающие, что человек в значительной степени сам конструирует окружающую социальную действительность еще больше расширили границы личностной активности в процессе социализации, показав, что это по-настоящему творческий процесс.

Это понимание социализации адекватно соотносится с понятием Э. Баумана «текущая современность». Эта позиция исходит из того, что при «жесткой культуре» возможны определенные, жесткие нормы, правила и институты социализации, четко определяющие технологии и результаты воздействия взрослых на подростков. Современная многомерная культура предполагает «жидкую» социализацию, в которой возможно многоаспектное и не направленное воздействие, а результат может быть отсроченным, латентным.

Методологические проблемы особенно важны для современной психологии детства в связи с теми кардинальными трансформациями, которые происходят во всех сферах жизни детей, как в нашей стране, так и во всем мире. Необходимо помнить о том, что современные дети и подростки живут в совершенно другой среде — технически, информационно, социально, экологически принципиально отличающейся от той, что существовала на протяжении столетий. Этим и обусловлена необходимость разработки новой методологии и новых методов и технологий исследования, диагностики и коррекции психического развития детей в условиях быстро изменяющегося мира.



Трудности и отклонения, возникающие в процессе психического развития в настоящее время, осложняются теми изменениями, которые происходят в российском обществе, изменениями, касающимися всех сторон окружающей действительности — политической, экономической, нравственной. Новая социальная ситуация способствовала трансформации содержания норм и ценностей, казавшихся устойчивыми и укорененными в общественном сознании. Кардинальный и противоречивый характер происходивших и происходящих в настоящее время изменений привел к появлению неопределенности в социальных ожиданиях людей и амбивалентности в их отношении к ценностным ориентациям и нормам. Следствием этого стали негативные изменения в содержании социальной идентичности старшего поколения, и, как следствие, сложности трансляции норм и ценностей поколению подрастающему. Поэтому представляется важным в первую очередь определить содержательное наполнение основных категорий современной психологии развития, а также понять особенности и закономерности психического развития современных дошкольников, выделив его возможные риски. Об это далее.

***Актуальные вопросы воспитания и социализации детей и молодежи, направленные на профилактику экстремизма в подростковой и молодежной среде:***

**1. Специфика социализация в современной социальной ситуации.**

Социализация как трансляция социальных ценностей оказывается достаточно эффективной в условиях стабильности и устойчивости общества. В периоды социальных кризисов и трансформирования и размывания ценностно-нормативной системы социальных отношений прежние формы социализации оказываются несостоятельными, происходит «сбой» в действии прежних социальных институтов. Место социализации в этом случае занимает альтернативная социализация и десоциализация.

Альтернативная социализация — это социализация вне официальных общественных институтов. В молодежной среде возникло и резко усилилось за последние десятилетия явление социального эскапизма — ухода (выхода) молодого человека за пределы традиционных институтов социализации, соответственно в область интересов, увлечений и жизнедеятельности, не контролируемых обществом. Эскапизм как бегство от реальности в мир иллюзорный, виртуальный, заменяющий юноше реальную жизнь, деятельность, общение, особенно в связи с развитием доступности Интернета, получил широкое распространение в современном российском обществе. Как правило, эскаписты не порывают с обществом и противостоят ему, однако такой путь развития можно рассматривать как зону риска генезиса асоциального и антисоциального поведения. Десоциализация представляет собой развитие личности в направлении противостояния и конфронтации с обществом, имеющее негативные следствия и угрозу для общественных устоев и организации.

**Семья** как один из ключевых институтов социализации в современном обществе переживает кризисный период трансформации и перестройки в условиях бурных социокультурных изменений. Неблагоприятные тенденции развития семьи и ухудшение микросоциальной (семейной) среды, определяющей социальную ситуацию развития ребенка, являются значимым фактором риска.

**Система образования и профессиональное самоопределение.** Сегодня мы приходим ко все более полному осознанию того, что образование не есть простое усвоение знаний, умений, навыков и компетенций, а развитие личности во всем многообразии ее проявлений, как институт социализации личности. Профессиональное самоопределение не одномоментный акт, не просто конкретный выбор профессии, а непрерывный процесс поиска смысла в выбираемой, осваиваемой и реализуемой профессиональной деятельности, процесс переборов на протяжении всего жизненного пути. Расщепление ценностного сознания общества, девальвация социальных и профессиональных ценностей и установок, «ценностный нигилизм», прагматизм и меркантилизм, проникающий в профессии социэкономического гуманитарного типа, приводит к кризису идентичности — ее деструкции и диффузии. Необходимо

повысить воспитательный потенциал учреждений общего, профессионального и высшего образования; обеспечить эффективную социализацию и гармоническое развитие личности в юношеском возрасте и молодости; осуществлять профилактику негативных явлений экстремизма, национализма, шовинизма, социальной нестабильности и поляризации в образовательных учреждениях и в обществе в целом; повысить уровень безопасности жизни населения.

**Армия** также является значимым институтом социализации в точки зрения формирования гражданственности, патриотизма, социальной позиции молодых людей.

#### **Общественно-политические организации.**

Переход молодежи из позиции «наблюдателя» в позицию «созидателя» гражданских прав, свобод и обязанностей личности через участие в социальной практике составляет серьезную перспективу развития правового сознания этой возрастной группы населения. В этих условиях особое значение приобретает политическая социализация — адекватное представление о власти и властных отношениях и формирование представлений о своих правах, умение ими пользоваться. Дефицит «веры в справедливость» общества и государства характерен для значительной группы современной молодежи России.

Формирование гражданской идентичности и позиции личности реализуется посредством приобретения гражданской компетентности, организации и осуществления гражданских акций, последовательного освоения личностью различных модальностей ее гражданского бытия в современном обществе путем «ролевого экспериментирования» (Э. Эриксон).

**Молодежная субкультура, досуговые центры, интернет и СМИ.** Молодежная субкультура представляет собой форму возрастной стратификации подростков, юношей, возраста «вступления во взрослость». Молодежная субкультура представляет собой систему ценностей и образ жизни, противоположный ценностям и образу жизни общества взрослых. Особенность самосознания представителей молодежной субкультуры в том, что они осознают себя вне структур общества, «выпавшими из общества. Нарушение связи между поколениями разрывает процесс передачи системы ценностей, что составляет отличительную черту молодежной субкультуры, по сравнению с «культурой большинства».

Французский психолог Серж Московичи в своей психологической концепции развития общества указывает, что движущей силой развития современного общества и причиной его деформаций является развитие способов коммуникации. Риски общества, организованного с помощью коммуникативной сети, по словам С. Московичи состоят в размывании идентичности, повышенной внушаемости, утрате рациональности. Прямым следствием утраты идентичности становится девальвация нравственного начала, патриотизма, добросовестного профессионального труда, широкое распространение «невротической триады» — тревожности, чувства одиночества и отчуждения, бессмысленности существования, человек начинает жить сегодняшним днем, теряет жизненную перспективу, становится человеком «без рода и племени», «не знающим родства», утратившим связь поколений.

Последнее достижение научно-технического прогресса общества — Интернет-технологии далеко не однозначны. Открывая практически почти неограниченные возможности получения информации, они в той же степени могут служить распространению дезинформации. Обеспечивая невиданные ранее возможности общения между людьми, они нередко оказываются средством создания иллюзии общения.

## **2. Особенности психического развития.**

У юношей и девушек такие факторы как уверенность в своем будущем, степень защищенности в семье, материальная обеспеченность и возможность свободного перемещения по миру определяют количество и содержание (наполнение) ролевого репертуара, а также содержание и степень интериоризации ценностей и эталонов.

Для сравнения, половина обследованных в 2014 году детей имеют высокую тревожность, в то время как в 2009 году высокая тревожность наблюдалась у немногим более трети детей. Это затрудняет процесс принятия правил и осложняет вхождение в новые социальные

группы, причем более высокий уровень тревожности отмечается у мальчиков (61%, у девочек — 49%). Это также отличается от данных пятилетней давности, где показатели тревожности были ниже и одинаковы у мальчиков и девочек (в среднем 35-38%).

Изучение агрессивности и конфликтности показало, что большая часть детей способны разрешать конфликтные ситуации, оставаясь в рамках социальной нормативности. В то же время уровень агрессивности остается высоким (43% имеют высокий уровень агрессивности, и 39% — средний) и мало изменился за последние 5 лет. Это может свидетельствовать о том, что данные о способах разрешения конфликтов являются скорее знакомой, чем реально действующей мотивацией. Тревожным является тот факт, что за последние годы количество агрессивных девочек увеличилось почти на 30%, хотя уровень агрессивного поведения у мальчиков остается постоянным, в то время как, возможно, это связано с тем, что в последние годы установка на успешность связывается с агрессивным поведением независимо от пола, что, видимо, и привело к росту агрессивности и у девочек.

Таким образом, можно констатировать, что эмоциональный компонент личностной идентичности не зависит от возраста, большинству детей свойственно принятие себя, что является, как показывают многие исследования, необходимым условием личностного роста и успешной социализации детей и подростков. Поэтому увеличение числа детей и подростков с отрицательным отношением к себе является достаточно тревожным фактом.

### **3. Фактор межпоколенного общения.**

В понимании различий в образе мира между взрослыми и подрастающим поколением, необходимо учитывать тот факт, что дети и подростки выросли в новой социальной ситуации, которая воспринимается ими, в отличие от взрослых, уже не как изменчивая и текучая, но как стабильная, а новые социальные реалии, ценности и нормы — как существовавшие всегда. Это, наряду с отношением к информации, ее содержанию и способам ее получения существенно отделяет их от взрослых. В то же время их осведомленность часто существенно отстает от их активности и умения контролировать и регулировать свое поведение, преодолевать трудности. Это указывает на необходимость как формирования индивидуальных стратегий социализации детей и подростков, так и индивидуальных стратегий общения с детьми педагогов.

Эмпирические материалы показывают, что наиболее значимой в формировании индивидуальных стратегий взаимодействия с детьми педагогов начальной школы является направленность на оптимизацию взаимоотношений между учениками, повышение познавательной активности детей, сочетание принятия с контролем во взаимодействии педагога и учеников.

Серьезной проблемой социализации подростков является и несовпадение ожиданий педагогов и родителей в отношении их поведения, увлечений и будущего. Причиной такого несовпадения во многом являются различия в системе ценностных ориентаций педагогов и родителей, и, прежде всего, их отношения к образованию, ценности знаний, творческой деятельности. В большинстве своем педагоги (по крайней мере, в опросах и анкетах) отмечают эти ценности как ведущие и оценивают детей и подростков, исходя из соответствия этим ценностям. В то же время для многих родителей ценность образования связывается не с познавательной активностью, но с поступлением в институт, успехом и карьерой.

Общая нестабильность общества, его поляризация и многоукладность в период радикальных социальных преобразований порождает ряд новых социальных явлений: неустойчивость общественного мнения, выражающего позиции разных социальных групп; большое количество массовых социальных движений с радикальными векторами; как результат — возникновение внутри этих групп и движений «групп риска» с тенденциями к экстремизму.

Необходимо подчеркнуть, что низкий уровень социализированности и невысокий уровень культуры затрудняют формирование положительных отношений и оценки окружающего мира детьми и подростками, их социокультурной идентичности. Поэтому в качестве фак-

тора, помогающего социализации, часто начинает использоваться этническая идентичность, которая уменьшает неопределенность настоящего и будущего.

Передача опыта уважительного отношения к другим людям происходит в процессе межпоколенного общения, которое и само претерпевает изменения. Проблема межпоколенного общения актуализируется в настоящее время следующими фактами:

- Кардинальными трансформациями социального пространства;
- Усилением социальной неопределенности;
- Увеличением продолжительности временного периода процесса социализации, активизацией ресоциализации и текучей социализации;
- Расширением информационного пространства и усилением его роли, частично заменяющей межпоколенные связи.

Существуют отличия в обмене опытом и характере взаимодействия взрослых с детьми в мегаполисах и в малых городах. Это подтверждается и результатами исследования идентичности детей и подростков, проживающих в большом и малом городе. Для подростков из малого города приоритетными являются социальные роли, групповая принадлежность, уважение традиций, конформность, рефлексивность, в то время как для подростков из большого города важны индивидуальные и личные качества, собственная независимость и автономность, большем количестве положительных выборов при самоописании.

В этой связи немаловажно формирование гражданской идентичности. В основе формирования гражданской идентичности и просоциальной направленности личности лежит гражданское самоопределение, понимаемое как целенаправленный процесс формирования гражданского облика человека как гражданина своего Отечества, основанное на приобретении компетентности в нравственной правовой культуре, усвоении определенной суммы гражданских знаний и осознании себя, своих прав и обязанностей, как человека и гражданина России, осознание причастности к большой и малой Родине: ее языку, истории, традиции, культуре, мировой культуре и истории.

Технологии приобретения гражданской идентичности должны включать: 1) систему мероприятий по сопровождению процессов самопознания и самоопределения, формирования групповой и личностной идентичности подростков, юношей, молодежи; 2) рекомендации по созданию системы социально- психолого-педагогических условий расширения развитие сфер самовыражения молодых людей. Главными условиями должны выступить создание молодежных организаций, альтернативных неформальным молодежным сообществам типа асоциальной контркультуры и расширение самоуправления в образовательных учреждениях; 3) формирование коммуникативной компетентности молодых людей, как базового условия активного включения в социальную жизнь и самореализации личности.

Резюмируя вышесказанное, необходимо отметить, что ведущими факторами для профилактики экстремизма являются методологические основания борьбы с ксенофобией и экстремизмом, знание об основных закономерностях воспитания и социализации современных подростков и молодежи, которые помогают преодолеть их девиантность и асоциальность, эмоциональную нестабильность, и, тем самым, существенно снизить риски распространения экстремизма.

#### **1.4. Организация взаимодействия педагогов с подростками**

Для полноценного развития ребенка имеет огромное значение его общение со взрослым. Одним из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между взрослым и подростком, является психологическая поддержка. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки подросток испытывает разочарование и склонность к различным поступкам.

Психологическая поддержка — это процесс, в котором взрослый сосредотачивает свое внимание на позитивных сторонах и преимуществах подростка с целью укрепления его са-

мооценки, помогает подростку поверить в себя и свои способности, поддерживает его при неудачах.

Поддерживать подростка — значит верить в него, принимать и понимать его, уметь взаимодействовать с ним, проявлять веру в ребенка и эмпатию к нему.

Для создания полноценных, удовлетворяющих отношений с подростком взрослый должен уметь эффективно общаться с ним.

Эффективное общение — это:

- принятие того, что сообщает партнер;
- принятие его чувств;
- отказ от осуждения партнера.

Коммуникация — это вербальный и невербальный процесс передачи чувств, установок, фактов, утверждений, мнений и идей между людьми. Если взрослые стремятся к созданию удовлетворяющих отношений с подростками, они должны научиться эффективному и ответственному общению.

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения. Взаимное уважение, в свою очередь, означает, что и дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Что значит приняты? Принять — значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете его убеждений.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, наклонен к нему, часто повторяет: «Я тебя слушаю внимательно!» Иногда он молчит, иногда отвечает.

Для того чтобы убедить ребенка своей вере в него, педагогу необходимо:

- забыть о прошлых неудачах ребенка (подростка);
- позволить подростку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Необходимо создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом.

***Чтобы поддержать подростка, следует:***

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчеркивания промахов;
- уметь и хотеть демонстрировать уважение к подростку;
- уметь взаимодействовать;
- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
- принимать индивидуальность подростка;
- проявлять веру в подростка, эмпатию к нему.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность.

***Поддерживать можно посредством:***

- отдельных слов («красиво», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжать»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
- прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, приблизить свое лицо к лицу, обнять его);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с подростком, слушать его);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

## Общие правила эффективного общения

**Правило 1.** Беседуйте с подростками дружелюбно, в уважительном тоне. Для того чтобы воздействовать на него, необходимо сдерживать свой критицизм и видеть позитивную сторону общения с подростками.

Тон должен демонстрировать уважение к подростку как к личности.

**Правило 2.** Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы поймете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

**Правило 3.** Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

**Правило 4.** Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

**Правило 5.** Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

**Правило 6.** Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...».

**Правило 7.** Будьте одновременно тверды и добры. Выбрав способ действия, вы не должны колебаться. Будьте дружелюбны и не выступайте в роли судьи.

**Правило 8.** Снизьте контроль. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирование способа действия.

**Правило 9.** Поддерживайте подростка, признавая его усилия, вклад, достижения, а также демонстрируя, что понимаете его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличие от награды, поддержка нужна даже тогда, когда подросток не достигает успеха.

**Правило 10.** Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения. Если какой-то подход окажется неудачным, не нужно отчаиваться, следует остановиться и проанализировать переживания и поступки — и подростка, и свои. В результате в следующий раз взрослый будет лучше знать, как поступить в подобной ситуации.

**Правило 11.** Демонстрируйте взаимное уважение. Демонстрируйте доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

## Невербальные сигналы, снижающие напряжение

**Пространственное положение воспитателя по отношению к подростку.** Та пространственная позиция, которую воспитатель группы занимает по отношению к подростку, является важным невербальным аспектом коммуникации. Чем меньше расстояние, тем большее впечатление производят слова педагога.

Оптимально близким является расстояние в метр или полтора (для западного общества). Если человек переступает эту границу, он вторгается в интимное пространство другого человека, и его действия будут восприниматься этим другим как помеха. У детей эта граница находится чуть ближе. При инцидентах и кризисных ситуациях для разговора необходимо расстояние увеличить по сравнению с обычным.

**Звуки голоса и визуальный контакт.** Кроме того, что голос может звучать громко

или тихо, существенную роль при разговоре играет еще и разница в тоне и скорости речи. Предложения и слова, в конце которых тон повышается, содержат в себе вопрос («Ты мне не поможешь?») или указывают на то, что говорящий хочет что-то завершить и перейти к другому вопросу («Пойду помогу Мише. Как закончишь собирать мусор, ты — свободен. Хорошо?»). Когда голос понижается, коммуникация становится менее категоричной. Педагоги, заканчивая свое предложение «весомой точкой», дают понять, что они считают исполнение своего распоряжения само собой разумеющимся.

**Движения.** Движения воспитателей должны быть хорошо предсказуемыми. Это повышает чувство безопасности у подростков. Многие из них прошли через жестокое обращение и пугаются неожиданных движений. Особенно это актуально во время инцидентов и кризисов. В конфликтных ситуациях у педагогов возникает потребность быстрее передвигаться, но спокойствие можно увеличить замедленным движением.

Существуют определенные движения, легко вызывающие беспокойство и обратную реакцию, к примеру, поднятая кверху или вытянутая вперед рука.

**Физический контакт.** Подростки испытывают потребность в физическом контакте. Но подростки отличаются друг от друга в том, что хотят контактов в разные моменты жизни и по-разному. В один момент подросток ластится, а в другой — отказывается от физического контакта. У подростков, прошедших через физическое насилие, реакция на физический контакт еще менее предсказуема. Педагогам в каждом индивидуальном случае важно знать, какие формы физического контакта приемлемы, а какие — нет.

Обобщая вышесказанное, назовем еще раз невербальные сигналы, снижающие напряжение во время конфликтных ситуациях:

- 1) увеличение расстояния между руководителем и подростком;
- 2) медленное проговаривание слов и предложений;
- 3) тон, понижающийся к концу предложения или слова;
- 4) менее частый и менее продолжительный контакт глазами;
- 5) замедленные, заторможенные движения;
- 6) сдержанность в физических контактах.

### **Способы остановки неадекватного поведения**

При остановке неадекватного поведения специалисты должны знать:

- нельзя говорить длинные предложения, фразы, повышать голос, кричать;
- поведение взрослых должно быть максимально спокойным, движения замедленными, жестикуляция сведена до минимума;
- лучше всего пользоваться короткими наставлениями.

Далее следуют **этапы короткого наставления:**

1. Вступите в контакт.
2. Назовите адекватное поведение в данной ситуации.
3. Объясните почему.

Вступление в контакт может происходить следующим образом: скажите что-то положительное, что-то о том, чем подросток занимается или занимался, упомяните что-нибудь нейтральное и назовите чувство.

Во время инцидентов и кризисов вступление в контакт может быть затруднено. В таком случае лучше всего говорить о том, чем занимается подросток, или вступить в контакт нейтральным образом, например: «Петя, хочу тебе что-то сказать». Другая возможность — обозначить чувство (например: «Мне показалось, что ты на что-то сердись?»).

При использовании короткого наставления важно помнить следующее:

- 1) наставляйте на поведение, легко выполнимое для подростка;
- 2) используя наставления, исключайте проблемное поведение;
- 3) используйте невербальные сигналы, снижающие напряжение;
- 4) не отвлекайтесь от темы;
- 5) сделайте ситуацию предсказуемой, подсказывая каждый раз следующий шаг.

## 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ

### 2.1. Игровой психологический тренинг «Солнечный круг»\*

Игровой психологический тренинг «Солнечный круг» включает шесть занятий.

**Цель игрового тренинга:** развитие коммуникативных умений, навыков и коррекция качеств и установок подростков, проявляющихся в общении.

**Задачами** игрового тренинга являются сплочение группы, поиск и апробация подростками новых форм выражения своих чувств, поиск новых способов построения деятельности и решения проблем, формирование навыков анализа своей деятельности и постановки перед собой задач по изменению.

Тренинг рассчитан на работу с подростками 13-15 лет в условиях реальной малой группы. Число участников не должно превышать 15 человек. Продолжительность игрового тренинга — 1 час 30 минут.

#### Характеристика игрового психологического тренинга

Тренинг состоит из системы относительно самостоятельных занятий. В ходе него используются такие приемы, как игровые упражнения и задания, ролевые игры, психогимнастика, групповые дискуссии по поводу выполнения игровых заданий. Стержневым компонентом каждого приема может являться воображаемая ситуация, игровая роль, игровые действия, игровые взаимоотношения, игровой материал и т.п.

Необходимость одновременного выполнения игровых заданий формирует у участников взаимную связь, повышенное внимание друг к другу, активизирует рефлекссию. Игровая позиция облегчает каждому участнику момент вступления во взаимодействие в процессе проигрывания воображаемых ситуаций, выполнения заданий и упражнений, наблюдения за деятельностью и поведением партнеров, обсуждения способов взаимодействия и психологического самочувствия. Ролевые этюды позволяют каждому на время стать разным «Я» и другим «Я».

#### Основные виды игр

**1. Игры для знакомства.** Цель — знакомство участников друг с другом и подготовка их к дальнейшей совместной работе. Эти упражнения помогают показать участникам, чем они отличаются и похожи друг на друга.

**2. Игры, нацеленные на проявление внутренней свободы.** Цель — устранение психоэмоциональных зажимов, психофизических комплексов, активизация, создание определенного эмоционального состояния, снятие напряженности.

**3. Игры на сплочение и создание команды.** Цель — развитие солидарности и понимания, формирования умения работать в команде, синхронно с другими людьми, повышение сплоченности в группе, формирование зоны общих интересов, поддержки, продуктивной формы социального поведения.

**4. Коммуникативные игры.** Цель — способствовать улучшению и развитию коммуникативных навыков.

**5. Игры для выявления лидера.** Цель — способствовать проявлению индивидуальности, творчества и личных лидерских качеств.

Кроме всевозможных игр, совершенствованию качеств и способностей в общении способствуют:

- невербальные методики: мимические, жестовые, тактильные;

---

\* Автор-разработчик игрового тренинга «Солнечный круг» Т.А. Селихова



- вербальные методики: интонационная техника, приемы ведения диалога, способы подачи и восприятия обратной речи;
- различные техники и упражнения арт-терапии (использование индивидуальных групповых и парных форм).

### Требования к ведущему тренинга

1. Ведущему тренинга необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы).
2. Ведущему важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на формирование личности подростка.
3. Ведущий несет ответственность за отбор подростков в группу и принимает решение о включении каждого участника на основе информации о его личностных особенностях, а также учитывает собственные возможности.
4. Следует помнить, что эффективность и слаженность работы группы зависит от умения ведущего давать *четкие, недвусмысленные инструкции*, понятные всем участникам.
5. Ведущий может принимать участие в некоторых упражнениях, особенно, если кто-то из подростков остался без пары, а также в том случае, если упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства со стороны ведущего.
6. Ведущему следует помнить об основных принципах групповой работы.

### Основные принципы групповой работы

- **Предоставление детям полной информации** о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам.
- **Конфиденциальность.** Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует объяснить подросткам, что полное соблюдение конфиденциальности вряд ли возможно: в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы (для сохранения благополучия самого ребенка или других членов группы).
- **Добровольность.** Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы. Любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении не только ведущему, но и всем участникам.
- **Обеспечение психологической и физической безопасности** участников группы. В группе недопустима физическая и вербальная агрессия. Ведущий должен быть гарантом безопасности всех участников группы. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

### Структура тематического занятия

Каждое занятие состоит из трех частей (стадий).

**I стадия. Разминка, приветствие.** Включает в себя упражнения-энергизаторы, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности.

#### Пример шеринга:

Давайте обсудим, что у нас получилось за наше занятие. Сначала поделитесь тем, какое впечатление осталось у каждого о занятии. Что лично вам удалось почувствовать, осознать, чему вы научились. Мне было приятно с вами работать, потому что справляться с собственными проблемами, эмоциями, воспитывать себя – это труд, который не каждому под силу. Я рад(а), что вы уделите время занятию. Спасибо каждому за то, что были со мной на этом занятии.

**II стадия. Основное содержание занятия.** Стадия действия предполагает ознакомление с целью, задачами, условиями выполнения заданий, собственно проведение упражнений, заданий, непосредственно связанных с темой занятия.

**III стадия. Рефлексивный круг, шеринг, домашнее задание.** Направлена на то, чтобы помочь подросткам в осознании полученного ими опыта. Участники занятия могут поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ТРЕНИНГА

### Занятие 1. «Я, ТЫ, ОН, ОНА...»

Данное занятие является ознакомительным, поэтому ход занятия не соответствует тому сценарию, с которым вы познакомились выше.

**Знакомство** (основное содержание занятия)

**Упражнение «Круги»** (комплекс упражнений на создание атмосферы доверия и сплоченности)

Ведущий называет свое имя и говорит, что в течение n-ого времени всем предстоит быть вместе, поэтому очень важно узнать друг друга как можно лучше.

Все встают в круг. Участники повторяют различные движения за ведущим (движение руками, телом, мимикой лица и т.д.). Упражнение усложняется различными звуковыми сигналами (мычанье, кваканье и т.д.).

1. Участники двигаются сами, не сходя с места. При команде «Замри», все замирают в позе, при которой застала команда. Ведущий пытается смешить, дотрагиваться. Команда «отомри» дается каждому ребенку после попытки руководителя вывести его из равновесия.

2. Все берутся руками «в замок» и начинают сближаться к центру круга. Задача: стать как можно плотнее, при этом создать внутри идеальный круг, наклонять туловище вправо (влево). Если упражнение не получается — повторить.

3. Вспомнить любимое животное и на несколько мгновений представить себя в его теле. По кругу каждый показывает животное, остальные отгадывают.

**Игра «Имя»**

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называет свое имя.

**Упражнение «Визитная карточка»**

Материалы: карточка (на каждого участника) размерами 9 x 12 см, фломастеры (несколько коробок в центре комнаты), булавки для закрепления карточки на одежде.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам познакомиться поближе — обратившись к своему опыту, оформить визитную карточку, посредством которой каждый попытается открыть себя для других в символах-рисунках, подчеркивающих уникальность каждого. Это поможет понять и принять друг друга.

На карточке надо изобразить несколько позиций (символов-рисунков), которые охарактеризуют участника с разных сторон: отметить символы (знак, предмет, действие и т.п.), служащие условными обозначениями какого-либо образа, понятия, идеи, чувства.

1. Символ имени.

2. Символ ассоциации «Я».

Ведущий предлагает изобразить символ из предметного, животного, реального и фантастического мира, с которым ассоциирует себя (представляет себя в образе этого символа). Увидев его, можно понять ведущие черты характера, как ведет себя человек в той или иной ситуации.

3. Постараться представить символ самой дорогой мечты, которая заставляет делать все, чтобы она исполнилась.

4. Символ преодоления.

В жизни каждого человека возникает масса разных препятствий, которые приходится

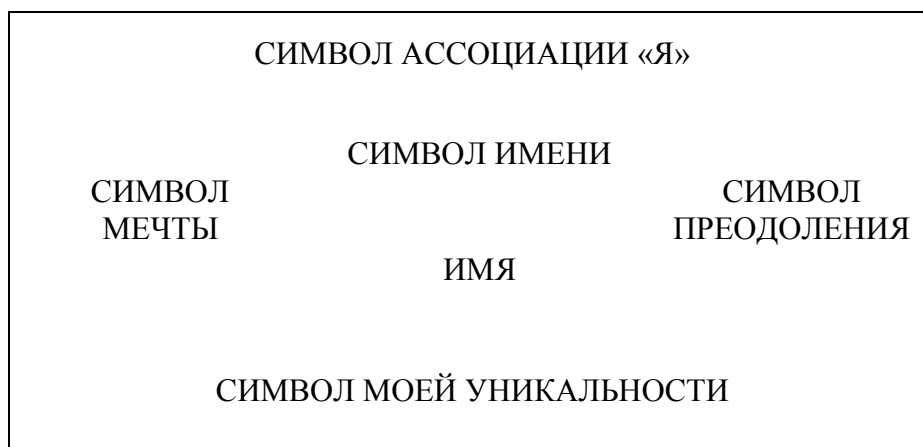
преодолевать. Трудность, которую преодолел человек, становится его внутренним подвигом, потому что он почувствовал себя иначе, т. е. стал чуть-чуть другим.

Ведущий просит обратиться к своему прошлому, попытаться вспомнить подобную ситуацию и обозначить ее символом.

5. Ведущий предлагает представить в воображении и изобразить символ своей привлекательности, уникальности. Что помогает общаться с другим, действовать с ним сообща, т.е. что характеризует внутреннюю привлекательность для других и что выделяет среди других.

Примечание: обязателен пример собственного символа ведущего.

Схема составления визитной карточки.



*Введение правил работы группы.* Ведущий пишет на плакате и объясняет:

- конфиденциальность — личная информация, полученная на занятиях о ком-то из участников, за пределы группы не выносится;
- активность;
- ненанесение физического вреда;
- уважительное отношение к чужому мнению (не критиковать, не оскорблять);
- правило одного голоса (когда один говорит — другие слушают);
- стремление понять другого человека;
- откровенность, искренность;
- добровольность участия.

*Упражнения «Визитная карточка» (продолжение)*

Только после принятия правил идет очное знакомство ребят друг с другом.

**Разминка** (упражнения-энергизаторы).

*Меняются местами те, кто...*

Все встают в круг. По команде ведущего меняются местами все те, у кого... (например, у кого кроссовки, черные волосы, футболки белого цвета и т.д.).

*Поочередное рисование.* Участники делятся в пары. Один партнер начинает рисунок, затем другой продолжает и т. д.

*Упражнения-энергизаторы.* Проведение любой игры из приложения.

**Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния.

## Занятие 2. ОДИН ЗА ВСЕХ И ВСЕ ЗА ОДНОГО

### *Разминка*

#### *Игра «Путаница»*

Члены группы встают в круг и берутся за руки, начинают беспорядочно двигаться, запутываясь в кругу.

### *Основное содержание*

#### *Упражнения с веревками*

Все встают в круг, держась обеими руками за общую веревку, после чего веревку подтягивают и завязывают так, чтобы участники стояли плотно друг к другу. Затем следует команда: «Закрывать глаза и не открывать их» — и задание: «Образуйте квадрат». Глаза можно открыть всем вместе, только после того, как группа решит, что квадрат получился. После этого группе опять предлагается встать в круг, закрыть глаза и (следующее задание): образовать равносторонний треугольник. Те, кто все-таки открыл глаза, выбывают из игры и могут стать наблюдателями, которые помогут группе обсудить это упражнение.

#### *Упражнение «Адаптация»*

Группа делится на микрогруппы. За выполнение заданий вручаются жетоны 3-х цветов: красное — тому, кто подает идеи, зеленое — тому, кто их реализует, желтые — тому, кто не участвует (желтых может и не быть).

*Первое задание* — каждый представляет соседа справа, предварительно пообщавшись две минуты. Определяются пять самых ярких представителей, которые становятся лидерами. Они получают пять красных жетонов.

*Второе задание* — вокруг пяти лидеров собираются пять микрогрупп, которые формируются по желанию. Каждой группе дается задание: нарисовать дружеский шарж на любого из присутствующих. Чья идея — красный жетон, кто нарисовал — зеленый. Ребята с красными жетонами переходят в другую микрогруппу (по часовой стрелке).

*Третье задание* — придумать творческую подпись к шаржу (предварительно ведущий собирает шаржи и раздает их в микрогруппы, учитывая, чтобы они не попали в ту же группу). Чья идея — красный жетон, кто выполнял — зеленый.

*Четвертое задание* — «три Д» (Друг Для Друга): придумать для соседней группы задание. Чья идея — красный жетон, кто выполнял — зеленый. Ребята с красными жетонами переходят в другую группу.

Игра заканчивается коллективным обсуждением происходящего и вручением лидерам групп знаков «исследователей».

#### *Упражнение «Кто главный?»*

*Первое задание.* Каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово.

Для того чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться. Именно эти функции берет на себя человек, стремящийся к лидерству.

*Второе задание.* Здесь необходимо, чтобы ни о чем не договариваясь быстро встали полкоманды (встают самые активные члены группы включая лидера).

*Третье задание.* Все команды летят на космическом корабле Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». «Итак, кто быстрее?!» (Обычно, функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе роль «зайца». Это можно объяснить его желание передать ответственность командира на плечи кого-нибудь другого).

*Четвертое задание.* Команда прилетела на Марс и ей нужно как-то разместиться в марсианской гостинице, а в ней только трехместный номер, двухместных номера и один одноместный. Членам команды необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить. (Проводя эту игру, можно выявить наличие и состав микрогрупп в коллективе. Одноместные номера обычно достаются либо скрытым не выявленным лидерам,

либо «отверженным». Эта методика даст довольно полную систему лидерства в коллективе).

#### *Упражнение «Бревно»*

Участники встают в шеренгу на обозначенной на полу полосе (шириной чуть больше длины ступни, длиной достаточно для того, чтобы все стояли вплотную друг к другу).

Задача — поменяться местами так, чтобы встать в порядке зеркального отображения. При заступе за черту или падения с «бревна» участники встают в исходную позицию и начинают все сначала. Можно засечь время, и после завершения упражнения предложить сделать за меньшее время и поставить собственный рекорд.

#### *Упражнение «Алфавит»*

При выполнении этого задания определяются умения членов группы совместно решать задачи.

Процедура проведения. В алфавите 33 буквы. Группе предстоит совместно сложить алфавит от А до Я. Каждый получает по листу бумаги и начинает писать (как минимум одну букву алфавита). Затем листки необходимо сложить так, чтобы получился алфавит, и ни одна буква не повторялась. Процедуру повторять до тех пор, пока не сложится алфавит.

#### *Упражнение «Фигуры»*

В этом задании проверяется способность членов группы организованно выполнять сложную умственную и физическую работу.

Процедура проведения. Необходимо разбиться на три группы, каждая из которых отвечает за определенный участок работы.

I группа: запомнить предложенные фигуры, которые им будут показаны в течение 1 минуты.

II группа: нарисовать фигуры на основании сведений, полученных от I группы.

III группа: контролировать за правильностью выполнения заданий I и II группами.

Признаками организованности группы в этих экспериментах считается качество, скорость выполнения и характер работы, который состоит из следующих признаков:

1. Возникновение органа самоуправления, координирующего всю работу.
2. Четкое распределение обязанностей.
3. Выработка плана совместных действий.
4. Отсутствие конкуренции между лидерами.
5. Дисциплина.
6. Отсутствие излишнего напряжения.
7. Высокая деловая активность.

Наличие этих признаков является показателем высоко организованной группы.

### ***Рефлексия занятия***

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния.

## **Занятие 3. УМЕНИЕ ВИДЕТЬ, СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ**

### ***Разминка***

#### *Упражнение «Будь внимателен»*

Участники сидят по кругу. Ведущий предлагает им внимательно посмотреть друг на друга и, по возможности, запомнить, кто во что одет. Потом члены группы садятся спинами друг к другу, и ведущий спрашивает участников кто в какой одежде.

### ***Основное содержание***

#### *Упражнение «Сплетня»*

Четыре добровольца выходят из комнаты. Первому, кто заходит в комнату зачитывает-

ся сообщение, которое он должен будет передавать следующему вошедшему. Сообщение передается по цепочке «из уст в уста».

Сообщение: «У аборигенов Австралии есть удивительный обычай, отправляясь на охоту или рыбную ловлю, они заламывают ветви деревьев, при этом они искренне верят, что подобный ритуал поможет им вернуться домой».

*Упражнение «Хороший слушатель»*

Один из пары — слушатель, получает карточку с описанием поведения, которое он должен продемонстрировать (один из признаков плохого слушания). Другой в паре — говорящий. Его задача несколько минут говорить на одну из перечисленных тем (интересное событие недели, мой любимый фильм). Если в паре участники меняются ролями, то ставший слушателем получает карточку иного содержания, чем у его партнера.

Групповое обсуждение:

- Что мешало говорящему в поведении слушателя?
- Что такое хорошее слушание?
- Каким бы подростки хотели видеть своего слушателя?

*Введение правил активного слушания.*

*Материалы для информации:*

Ваша поза, мимика, жесты говорят о том, что вы внимательный, заинтересованный слушатель или наоборот.

Покажи говорящему, что ты его понимаешь.

*Средства:* «кивок», поддерживающая фраза, уточняющие вопросы, открытые вопросы, взгляд, перефразирование.

Не давай оценок.

Не давай советов.

Инструкции по выполнению действий, отражающих плохое слушание:

- не смотри на собеседника;
- начни заниматься своими делами;
- внимательно рассматривай шнурки на своих ботинках;
- перебей собеседника, начав рассказывать об аналогичном событии в твоей жизни;
- оцени поступок собеседника.

*Упражнение «Пойми меня»*

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступали несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувство рассказчика. Автор истории оценивает точность рассказа.

*Упражнение «Диалог руками»*

Члены группы разбиваются на пары. Они закрывают глаза и пытаются танцевать, бороться, поглаживать, здороваться, прощаться руками.

*Упражнение «Глаза в глаза»*

Участники разбиваются на пары. В течение 3 минут партнеры молча смотрят друг на друга в глаза, пытаясь понять мысли и чувства, как бы общаясь глазами. Затем участники делятся своими ощущениями с группой.

Обсуждение: удалось ли кому-то понять друг друга без слов?

*Упражнение «Рисуем вместе»*

Взявшись вместе за один карандаш, участники пытаются нарисовать рисунок.

### **Рефлексия занятия**

## Занятие 4. ТРЕНИРОВКА ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

### **Разминка**

#### *Упражнение «Молекулы»*

Все игроки – «атомы», которые беспорядочно движутся, а по сигналу ведущего объединяются в «молекулы» определенной ведущим величины (по 2, 3, 4, 5 атомов). «Молекулы» большей или меньшей, по сравнению с заданной, величины должны в течение 10 секунд перестроиться. «Атомы», не вошедшие в состав «молекул» выбывают из игры.

### **Основное содержание**

#### *Упражнение «Позиции в общении»*

Участники группы делятся на пары и садятся друг против друга. По инструкции ведущего одни из пары в ходе диалога меняют свое положение.

Ведущий информирует участников о трех основных позициях в общении — «сверху», «снизу», «на равных». После упражнения участники делятся своими впечатлениями о наиболее комфортных и дискомфортных переживаниях в ходе диалога.

#### *Упражнение «Мостик»*

На полу проведены две параллельные линии на расстоянии 30 см. друг от друга. Это мост. Под ним, далеко внизу, быстрая горная река.

С разных сторон на мост одновременно ступили двое. Не пользуясь речью, попробуем понять друг друга и разойтись на узком мостике. Наступить на линию – значит сорваться вниз.

#### *Упражнение «Слепой и поводырь»*

«Поводырь» ведет участника не другой конец с закрытыми глазами через препятствия.

#### *Упражнение «Скажи стоп»*

Участники по очереди подходят друг к другу, можно разными способами. Тот, к кому подходят должен сказать «Стоп», когда на его взгляд, партнер подходит слишком близко.

#### *Рисунок по кругу*

Каждому участнику выдается лист, на котором он рисует деталь рисунка и передает участнику слева. Тот дорисовывает и передает дальше. Так пока не пройдут все рисунки.

#### *Упражнение-энергизатор «Сосед к соседу»*

Участники группы разбиваются на пары, один — ведущий. Задача ведущего — давать инструкции группе следующего характера: «рука к руке», «нога к ноге», «голова к голове», «нос к носу». Когда звучит инструкция «сосед к соседу» участники должны поменяться парами. Тот, кто не успел найти пару себе, становится ведущим.

### **Рефлексия занятия**

В одной фразе отразить самое важное по изученной теме и показать невербально, используя мимику, жесты, настроение в конце занятия.

## Занятия 5. КАКОЙ Я?

### **Разминка**

#### *Упражнение «Построиться по росту»*

Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту.

#### *Упражнение «Аплодисменты»*

Участники сидят по кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например, «Встаньте все те, кто умеет вышивать, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис»).

Остальные участники аплодируют тем, кто встал.

### **Основное содержание**

#### *Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех?»*

Материалы: бланки с табличками для каждого участника.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому есть, чем гордиться.

Ведущий предлагает составить памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности. Во время приступа плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценить себя более адекватно.

Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

«Мои лучшие черты»: записать черты характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: записать способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

«Мои достижения»: записываются достижения в любой области.

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Ведущий на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки. Заполненные памятки остаются у участников.

*Упражнение «Неуверенный — уверенный — самоуверенный»*

Ведущий дает инструкцию. Иногда мы чувствуем свое превосходство над другими людьми и ведем себя крайне самоуверенно, а иногда мы бываем не уверенны в себе и страдаем от этого. Но можно быть уверенным человеком, не являясь при этом высокомерным. Уверенный в себе человек всегда вызывает у окружающих доверие и симпатию. Сейчас мы попробуем почувствовать каждое из этих состояний.

Участники разбиваются на пары. Один исполняет роль самоуверенного, другой — неуверенного в себе человека.

Каждый описывает позу, голос, манеру общаться, мысли, поступки, которые он может совершить.

Затем участники меняются ролями и повторяют процедуру вновь.

После этого участники пробуют почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся, но и не чувствуют себя хуже других.

Обсуждение и анализ:

- Как общаются с другими неуверенные и самоуверенные люди?
- Какое они производят впечатление?
- Каковы основные характеристики уверенного в себе человека?
- Чем он отличается от самоуверенного? Часто ли вы встречали уверенных в себе людей?
- Расскажите о своих чувствах в роли неуверенного, уверенного, самоуверенного человека.

*Упражнение-энергизатор.* Проведение любой игры из раздела 2.16.

*Упражнение «Пять добрых слов»*

Материалы: принадлежности для рисования.

Процедура проведения. Участники разбиваются на подгруппы по пять человек (произвольно).

Каждый из участников обводит свою руку на листе бумаги и на ладонке пишет свое



имя. Потом каждый передает свой лист соседу справа, а получает рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка необходимо написать какое-нибудь привлекательное качество его обладателя.

Другой человек делает запись на другом пальчике и так далее, пока лист не вернется владельцу. Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунок и зачитывает «комплименты», а группа должна догадаться, кому они предназначаются.

В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками, еще одну памятку.

**Обсуждение:**

Какие чувства ты испытывал, когда читал надписи на своей руке?

Все ли твои достоинства, о которых написали другие, были тебе известны?

### ***Рефлексия занятия***

- Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное?

- Легко ли было обнаружить в себе какие-нибудь положительные черты, способности похвалить себя?

- Насколько хорошо вы, на ваш взгляд, знаете себя?

### ***Рисунок «Правая и левая рука»***

Мы будем рисовать двумя руками. Выберите для каждой руки свои цвета. Закрыв глаза, нарисуйте две каракули. Затем, открыв глаза, сформируйте образы на основе этих каракулей.

## **Занятие 6. «Я О СЕБЕ, ДРУГИЕ ОБО МНЕ»**

### ***Разминка***

#### ***Упражнение «Общий ритм»***

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним – следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редок удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий режим.

#### ***Упражнение «Ассоциации»***

По кругу каждому участнику сообщается какие ассоциации он вызывает у членов группы (растение, предмет, животное, слова песни, фразы ...).

### ***Основное содержание***

#### ***Упражнение «Черты характера людей»***

Участники группы разбиваются на микрогруппы, где в течение нескольких минут составляют список известных им черт характера людей. Затем представитель от каждой группы сообщает итоги работы в микрогруппе, ведущий составляет общий список на плакате.

#### ***Упражнение «Прикосновение качеств»***

Каждый участник получает набор из 8-10 качеств (веселый, доброжелательный, загадочный, понимающий...). Карточки с указанными на них качествами, участники раздают друг другу, выбирая кому, что подходит, с их точки зрения (не больше 3 карточек одному участнику).

После выполнения этой процедуры очень важно, чтобы каждый участник поделился своими впечатлениями о том, что ему присваивали, а что нет, какие качества особенно хотелось получить, что удивило в оценке других.

#### ***Упражнение «Я хотел бы оставить себе...»***

Подросткам предлагается несколько минут подумать и сформулировать, какие качества из предложенного ранее списка им хотелось дать самим себе. Итогами размышлений желающие могут поделиться в кругу.

### *Упражнение «Роботы и оператор»*

На пол рассыпается много мелких предметов. Все участники делятся на пары. Один — робот, другой — оператор. Оператор указывает роботу, как собрать предметы.

#### *Рисунок «Я и моя группа»*

Участникам группы дается задание — нарисовать рисунок на тему «Я и моя группа», с условием — как можно меньше переговариваться.

#### *Заполнение игровой анкеты.*

1. Регулярно ли ты ходил на тренинг?      ДА      НЕТ
2. Какие эпизоды тренинга запомнились тебе больше всего? \_\_\_\_\_
3. С какими чувствами ты заканчиваешь группу? \_\_\_\_\_
4. Как ты думаешь, чему тебе удалось научиться на тренинге? \_\_\_\_\_
5. Произошли ли в тебе какие-либо перемены, если да, что ты отметил?  
ДА      НЕТ \_\_\_\_\_
6. Если бы тебя спросили, что такое тренинг и что он дает, как бы ты ответил?  
\_\_\_\_\_
7. Хотелось бы тебе пройти еще один цикл тренинговых занятий?      ДА      НЕТ

### *Рефлексивное упражнение*

«Самым важным, что я услышал о себе, было...».

**В ходе работы с подростками можно использовать игры, упражнения на разным направлениям, в т.ч.:**

- ✓ осознание ценности жизни, собственных ценностей,
- ✓ осознание смыслообразующих целей и стремлений,
- ✓ формирование представления о любви как о ценности, основе человеческой жизни, сознание ценности семьи и взаимопонимания с родителями,
- ✓ формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между желаниями и возможностями, моделирование ситуации успеха,
- ✓ формирование способов самопознания,
- ✓ поиск внутренних и внешних ресурсов, формирование умения иметь и отстаивать свою точку зрения,
- ✓ формирование творческого отношения к собственной жизни, к социальному окружению, развитие эмпатии, толерантности,
- ✓ формирование умения планировать позитивный образ будущего, профессиональное самоопределение,
- ✓ формирование гармоничных взаимоотношений с окружающими,
- ✓ регулирование психического состояния, управление чувствами,
- ✓ формирование навыка внимательного слушания,
- ✓ формирование навыков четкого формулирования текста,
- ✓ формирование навыков распознавания эмоционального состояния собеседника,
- ✓ формирование навыков анализа информации, которую транслирует собеседник,
- ✓ и т.д.

## **2.2. Игры и упражнения на преодоление коммуникативных трудностей**

Как уже упоминалось ранее, одной из распространенных причин самовольного ухода ребенка из дома, детского дома чаще всего является его неумение наладить контакт с окружающим миром, неспособность противостоять негативному давлению среды, неразвитость навыков ответственного, уверенного поведения, элементарных коммуникативных навыков. В связи с этим действенную помощь может оказать использование развивающих игр и упражнений. Некоторые из них мы предлагаем ниже.

## Игра «Бездомный кролик»<sup>1</sup>

**Цель:** тренировка умения действовать в быстро меняющихся ситуациях общения, интенсификация межличностного взаимодействия между ребятами. Упражнение служит хорошей «встряской» и физической разминкой.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Условия проведения:** в игре участвует 20 и более человек.

**Порядок проведения.** Участники делятся на тройки, которые более или менее равномерно распределяются по помещению или площадке, где проводится игра.

В каждой тройке два участника встают лицом друг к другу, взявшись за руки: они образуют «норку». Третий участник, «кролик», встает между ними. Два участника остаются на свободе: один из них изображает кролика, которому не досталось норки, второй — вышедшую на охоту лису.

Задача лисы — догнать и засалить кролика. Когда это удастся, кролик и лиса меняются ролями. Те кролики, которые спрятались в норках, находятся в безопасности: лисе до них не добраться. Тот кролик, который убегает от лисы, в любой момент может забежать в любую норку (те по ходу игры не перемещаются). Однако норки рассчитаны только на одного кролика, если туда забежит второй, то тот, который находился там до него, должен немедленно покинуть нору и спастись от лисы самостоятельно.

Игра весьма динамичная, для нее вполне достаточно одной-двух минут, потом участники, которым достались роли кроликов и лисы, утомляются. После этого следует поменять роли таким образом, чтобы кроликами и лисами стали те, кто изображал норки, и после небольшой передышки повторить игру. Желательно, чтобы каждый из участников побывал в активной роли (кролика или лисы), для этого нужно провести три раунда игры, каждый раз перераспределяя роли.

**Обсуждение.** Какие эмоции возникали по ходу игры? Какая из ролей больше понравилась каждому игроку, чем именно? Какие качества, с точки зрения участников, развивает эта игра, где они нужны?

## Игра «Кошки и собаки»

**Цель:** развитие слаженности действий внутри команд; обучение принятию решения о своих действиях на основе избирательного восприятия информации; снятие психологической напряженности, неловкости в межличностных отношениях.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Условия проведения:** участвуют от 10 и более человек.

**Порядок проведения.** Участники делятся на две команды — «кошки» и «собаки». В каждой из этих команд выбирается водящий, который выходит за дверь, а остальные члены каждой из команд в это время прячут в помещении по одному предмету. Потом водящие возвращаются, их задача — найти предмет, спрятанный своей командой. Команды им в этом помогают: «кошки» при приближении водящего к спрятанному предмету начинают мяукать и делают это тем громче, чем ближе находка. «Собаки» помогают своему водящему таким же образом, но с помощью лая. Можно также организовать соревнование — какой водящий быстрее найдет свой предмет.

**Обсуждение.** Как взаимодействовали между собой команды: каждый издавал звуки по своему усмотрению, кто-то взял на себя роль лидера, или удалось выработать некую общую стратегию действий? Удалось ли установить взаимопонимание с водящим? Что было сложнее всего для тех, кто искал предметы, а что, наоборот, облегчало их поиски?

<sup>1</sup> Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2008.

## Игра «Передай мяч»

**Цель:** разминка; развитие внимательности к словам других игроков; тренировка беглости речи, памяти, а также умения генерировать идеи.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Оборудование:** мяч.

**Условия проведения:** количество участников по усмотрению ведущего.

**Порядок проведения.** Участники сидят лицом друг другу в кругу. Им дают мяч и просят последовательно передавать его друг другу, чтобы он побывал в руках у каждого. При этом следует придерживаться двух правил:

1. Передавать мяч нужно каждый раз новым способом, повторяться нельзя.

2. Следует сопровождать каждую передачу фразой, смысл которой сводится к выражению «Я передаю тебе мяч», но эта фраза должна быть построена каждый раз по-разному. Если участник в течение 5 секунд не сможет придумать оригинальный способ передачи мяча или произнести новую фразу, в силу чего вынужден будет повториться, то после игры наказывается «фантом» (выполняет желание, загаданное группой).

**Обсуждение.** Какие способы передачи мяча запомнились ребятам, показались наиболее интересными? Были ли затруднения в придумывании фраз о передаче мяча, с чем именно они связаны? В каких жизненных ситуациях важно уметь выразить одну и ту же мысль разными словами? Как обстоят дела с «фантами»: были ли они доброжелательными, легко ли было их исполнять?

## Упражнение «Привет себе любимому»

**Цель:** продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку и выйти на беседу об эффективности общения; оживление и получение заряда положительных эмоций.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Оборудование:** магнитофон.

**Условия проведения:** количество играющих по усмотрению ведущего.

**Порядок проведения.** Группа встает в круг, спинами к центру, круг начинает неспешно вращаться. Участник, начинающий игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать так: «Прошепчите соседу тот привет, который сами желали бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение следующему участнику, тот — следующему и т.п., пока оно не вернется к отправителю. Каждый следующий участник, тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на два-три человека, не дожидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог слышать только тот участник, которому она непосредственно адресована.

**Обсуждение.** Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

## Упражнение «Иностранец»

**Цель:** учить более внимательно задумываться над используемыми фразами; рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию «наивного слушателя», не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Условия проведения:** упражнение выполняется в подгруппах по три-четыре человека.

**Порядок проведения.** Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык и поэтому не в состоянии понять инносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав фразы:

- ✓ Себе на уме.
- ✓ Комар носа не подточит.
- ✓ Метать бисер перед свиньями.
- ✓ Прошел огонь, воду и медные трубы.
- ✓ Яйца курицу не учат.
- ✓ У семерых няnek дитя без глазу.
- ✓ Зимой снега не выпросишь.

Каждая подгруппа выбирает себе по три фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки. Затем участники сами могут вспомнить и трактовать подобные высказывания.

**Обсуждение.** Поделитесь примерами ситуаций из их жизни, когда отказ от «заранее известного» понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней проблемы, либо когда они воспринимали чьи-то слова буквально, не понимая переносного смысла.

### Упражнение «Испорченный массажер»

**Цель:** развитие навыков передачи информации посредством тактильного контакта; упражнение демонстрирует искажения информации в процессе ее передачи от человека к человеку, сплочение участников; развитие внимательность и восприимчивость к невербальной информации.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Условия проведения:** количество участников по усмотрению ведущего.

**Порядок проведения.** Упражнение напоминает «испорченный телефон», но отличается от него тем, что передается не голосовое, а тактильное сообщение. Участники сидят в тесном кругу, взявшись за руки и закрыв глаза, и передают по кругу через контакт руками выражения эмоций. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует. Как вариант упражнения, игроки могут передавать по кругу какое-либо несложное слово. Для этого участникам нужно «написать» его пальцем на спине соседа по буквам. Каждую букву «писать» крупно, медленно и четко на всей спине. Слово также передается по кругу.

**Обсуждение.** Сильно ли исказились передаваемые движения? Что в этом упражнении было проще, а что сложнее по сравнению с обычным «испорченным телефоном»?

### Упражнение «Поиск вслепую»

**Цель:** развитию эмпатии, укрепление доверия; развитие навыков передачи информации посредством тактильного контакта, без использования слов.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Оборудование:** ручка, карандаш.

**Условия проведения:** количество участников по усмотрению ведущего; форма проведения парная.

**Порядок проведения.**

**Вариант 1:** общение с помощью слов. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в помещении небольшой предмет — например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает

глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания — в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т.п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

**Вариант 2:** общение с помощью тактильного контакта. В этом варианте, как и в предыдущем, осуществляется поиск предметов в парах, один участник в каждой паре выступает в роли «слепого», а второй — «поводыря». Но разговаривать им запрещено, «поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь, через которую и управляет его движениями. Следует обратить внимание участников, что сущность упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для передвижения информацию с помощью легких касаний.

**Обсуждение.** Какие чувства они испытывали, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание? Какими качествами предопределяется успех выполнения этого упражнения.

### Упражнение «Угадывание цветов»

**Цель:** развитие навыков экспрессии; выработка умения передавать информацию при недостатке доступных для этого средств, а также «расшифровывать» такую информацию.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Условия проведения:** количество участников по усмотрению ведущего.

**Порядок проведения.** Каждый участник загадывает цвет и демонстрирует его мимикой и жестами так, чтобы водящий понял, какой цвет задан. При этом нельзя указывать на присутствующие объекты такого цвета. Водящему дается три попытки на отгадывание каждого цвета; если он отгадал, то меняется местами с участником, если нет — переходит к отгадыванию цвета, задуманного следующим участником. Игра проводится в таком порядке до пяти-шести отгадываний. Потом можно предложить побыть водящими двум-трем добровольцам из числа тех участников, которым еще не довелось оказаться в этом качестве.

**Обсуждение.** Благодаря каким «режиссерским находкам» удалось посредством мимики и жестов наиболее эффективно передавать информацию о цветах?

### Упражнение «Моя прелесть»

**Цель:** тренировка навыков публичного выступления; преодоление застенчивости применительно к ситуациям, когда нужно публично говорить о чем-то, имеющем отношение к самому себе; развитие речевой компетентности.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Оборудование:** альбомные листы, цветные карандаши, фломастеры.

**Условия проведения:** количество участников по усмотрению ведущего.

**Порядок проведения.** Участников просят, проведя «ревизию» содержимого своих сумок и карманов, найти какой-либо предмет, который им нравится, про который они могли бы сказать «Моя прелесть!» (так говорил про Кольцо Всевластья Горлум — персонаж книг Толкиена). В течение 4–6 минут они размышляют над вопросами: чем именно мне нравится этот предмет? Что он для меня символизирует, почему я ношу его с собой? Чем этот предмет может понравиться другим?

Потом каждый из участников поочередно получает слово для того, чтобы провести публичную презентацию «своей прелесть» (в течение одной-двух минут), в которой были бы представлены ответы на эти вопросы. Форма презентации может быть различной — устный рассказ, небольшая пантомима, рисунок с комментариями и т.п.

**Обсуждение.** Что было самым сложным при выполнении этого упражнения? Кто испытывал напряжение, дискомфорт при необходимости публично рассказать о своем предмете? Что можно порекомендовать для преодоления этого дискомфорта?

## Упражнение «Наблюдательные марсиане»

**Цель:** обучение технике анализа конфликтов на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них; демонстрация того, что большинство конфликтов при внешнем, невключенном наблюдении выглядит довольно нелепо и об их участниках складывается негативное впечатление.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Условия проведения:** Участники объединяются в команды по 4–5 человек.

**Порядок проведения.** Каждому участнику дается задание вспомнить какой-либо конфликт, свидетелем или участником которого он был, и кратко (в течение 0,5–1 минуты) описать его другим членам своей команды. Потом дается две-три минуты на внутрикомандное обсуждение того, какой из этих конфликтов участникам наиболее интересен и станет предметом дальнейшего обсуждения. Когда конфликт выбран, участник, который привел этот пример, в течение трех-четырёх минут рассказывает про него более подробно (если он не знает всех деталей этого конфликта, то допустимо добавить воображаемые).

Затем участникам дается следующая инструкция: «Представьте себе, что марсианские ученые, наблюдая за жизнью землян в мощный телескоп, навели его именно на этих конфликтующих людей. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышать все их разговоры. Что делают эти люди, марсианские ученые не знают. Но они внимательно наблюдают все, что происходит, и пытаются как-то объяснить происходящее для себя. Опишите, пожалуйста:

✓ Что именно разглядели марсиане в свой телескоп? Что их в наибольшей степени удивило?

✓ Как они объяснили для себя причину происходящего? (Притом, что они не знают, из-за чего начался сыр-бор и что такое «конфликт» в понимании землян.)

✓ Какие выводы были сделаны марсианскими учеными на основе этих наблюдений о людях: их поведение, интеллект?»

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5—7 минут. Потом представитель от каждой из команд (как правило, тот участник, чей пример обсуждался) выступает перед аудиторией, рассказывая о том, что за конфликт стал предметом обсуждения и как бы он выглядел в глазах «марсианских ученых».

**Обсуждение.** Чем различаются взгляды на конфликт тех людей, которые в него непосредственно втянуты, и тех, кто оказался случайным наблюдателем? Из-за чего конфликтующие люди так часто начинают выглядеть смешно и нелепо? Какими качествами нужно обладать, чтобы держаться в конфликте с достоинством? Насколько вы согласны с утверждением, что лучший способ выйти победителем из конфликта — это отыскать возможность вообще не вступать в него?

## Упражнение «Общение в рисунках»

**Цель:** развивать внимательность и восприимчивость к невербальной информации, передаваемой собеседником; продемонстрировать возможность и ограниченность общения без использования речи, посредством рисунков, а также естественное включение других неречевых каналов коммуникации в этот процесс.

**Возрастная адаптивность:** от 10 до 17 лет.

**Оборудование:** альбомные листы, карандаши, фломастеры.

**Условия проведения:** количество участников по усмотрению ведущего; форма проведения парная.

**Порядок проведения.**

**Вариант 1.** Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течение пяти минут посредством рисования ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т.д.; используются только рисунки и схемы. Затем участ-

ники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями в кругу.

**Вариант 2.** Каждая пара получает еще один лист бумаги (состав пар целесообразно поменять). Первый участник рисует на нем какую-либо одну деталь изображения, после этого второй рисует еще какую-нибудь деталь, передает лист первому и т.д. Время выполнения упражнения — две-три минуты. Предварительно договариваться о тематике рисунка участникам не следует, по ходу рисования разговаривать тоже нельзя. Обмен «творческими замыслами» в парах происходит только после окончания рисования, затем следует короткое обсуждение итогов.

**Обсуждение.** Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении? Как пытались передать они свой замысел, когда видели друг друга, но не могли разговаривать? Насколько различалась его результативность в ситуациях, когда партнеры могли видеть друг друга (варианты 1 и 2)?

### Упражнение «Потерялся!»\*

**Цель:** первичный психологический контакт, снятие напряжения, первичная диагностика.

**Возрастная адаптивность:** дошкольный возраст.

**Оборудование:** повязка на глаза.

**Порядок проведения.** Мы все гуляем по лесу, вдруг видим — одного из нас нет. (Этому ребенку завязываются глаза.) Мы начинаем хором звать его, например: «Ау, Саша!» Но на самом деле он не потерялся, а спрятался. Когда ему захочется, он отзывается и говорит: «Я здесь!» Все радуются.

### Упражнение «Моя проблема в общении»

**Цель:** развитие умения анализировать проблему общения и находить способ ее разрешения.

**Возрастная адаптивность:** от 14 лет.

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Время проведения:** 15–20 мин.

**Порядок проведения.** Члены группы пишут на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

---

\* Далее упражнения и игры взяты из материалов интернет-сайта <http://trepsy.net/diagnos/stat.php?stat=270>



## 2.3. Игры и упражнения на снижение конфликтности

### Упражнение «Ворвись в круг»

— Встаньте в один большой круг, возьмитесь за руки. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в него. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли.

— Дайте возможность как можно большему числу детей проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны впустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

Анализ упражнения:

— Что вы делали для того, чтобы проникнуть в круг? Что вы чувствовали, когда были частью круга? Что вы почувствовали, когда проникли в круг?

### Упражнение «Ива на ветру»

— Разделитесь на группы по 7-8 человек. Группа становится тесным кружком, плечом к плечу, в центре круга — один человек. Остальные — в позах волейболистов, принимающих низкий мяч: одна нога выдвинута немного вперед, чтобы удерживать равновесие; руки полусогнуты на уровне груди, ладонями вперед. Вообразите теплую летнюю ночь. Поют сверчки, легкий ветер раскачивает чуткие ветви ивы. Теперь мы с вами легкими движениями рук вперед будем изображать ласковые прикосновения ветра, слегка раскачивающего иву. «Ива» стоит в середине круга: ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, но совершенно расслабленным, «ива» отдает себя на волю ветру, раскачиваясь из стороны в сторону, вперед и назад. Стоящие в кругу поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Каждый из детей по очереди становится «ивой», раскачивающейся от ласковых прикосновений одних «ветерков» и заботливо поддерживаемой другими.

Игроки должны быть предупреждены о технике безопасности: по крайней мере четыре человека должны поддерживать «иву», а остальные — постоянно помнить, что легкий ветерок не должен превращаться в ураган, то есть мягкие толчки не должны переходить в сильные. Педагог в паузах, когда дети меняются ролями, подчеркивает, что «ива» показывает другим детям, насколько она им доверяет, а «ветерки» должны оправдать ее доверие.

— Проанализируйте свое общение с людьми. Я предлагаю вам запомнить правила и фразы-пароли общения.

### Секреты эффективного общения

В общении:

- ✓ Не оправдывайте себя! (Меня не понимают, меня не ценят, ко мне несправедливы, я забыла и пр.).
- ✓ Не снимайте с себя ответственности!
- ✓ Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!
- ✓ Будьте искренни!
- ✓ Будьте мужественны!
- ✓ Будьте справедливы!
- ✓ Считайтесь с чужим мнением!
- ✓ Не бойтесь говорить правду!
- ✓ Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!
- ✓ Будьте естественны в общении!
- ✓ Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес!
- ✓ Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало!

### Упражнение «Расшифруй слово»

— Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение». Например:

- О — объединение, открытость;
- Б — близость, безопасность;
- Щ — щедрость;
- Е — единомыслие;
- Н — необходимость;
- И — искренность, истина;
- Е — единение.

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы. По окончании работы дети обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

Есть способы, которые позволяют человеку развивать в себе уважение к другому.

**ПЕРВОЕ** — это терпимость. Терпимость к немощной старости, терпимость к материнскому беспокойству, к отцовской требовательности, к детской беспомощности, к человеческой боли и страданиям.

**ВТОРОЕ** — это настройка на одну волну с человеком, который в ваших глазах недостоин уважения, и попытка посмотреть на окружающий мир его глазами.

**ТРЕТЬЕ** — размышление о том, как к нам относится человек, уважение к которому нам так тяжело проявить.

### Игра «Толкалки без слов»

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щипаются, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями от игры и сообщают, трудно ли было все это проделывать молча.

Анализ:

— Было ли ощущение напряжения и раздражения? Мог ли между некоторыми из играющих вспыхнуть конфликт? Что помогло избежать конфликта?

### Игра «Ситуация»

Школьникам предлагается разыграть ситуацию «В классе».

Ведущий формулирует ситуацию: «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: можно ли было не доводить ситуацию до конфликта?

Сцена разыгрывается еще несколько раз в разных вариантах. Отношения выясняются:

- с угрозой, указаниями, поучениями (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);
- с критикой (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);
- с обобщениями (ты такой же бестолковый, как все новенькие);
- с безразличием к новенькому (он недостоин моего внимания).

Обсуждаются все варианты: дети развивают ситуацию, показывают ее последствия, отмечается тот ученик, который смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Анализ:

— Какова цель разрешения любого конфликта? Можно ли превратить конфликт из ссоры в конструктивный диалог?

## **Мозговой штурм «Конфликт. Способы решения»**

Ведущий предлагает участникам поделиться собственным опытом выхода из конфликтных ситуаций. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются на доске:

- Извиниться, если действительно не прав.
- Учиться спокойно выслушивать претензии партнера.
- Всегда придерживаться уверенной и ровной позиции, не переходить на критику.
- Попробовать переключить разговор на другую тему (сказать что-то доброе, неожиданное, веселое).

— Рассмотрим некоторые варианты поведения в конфликте. В чем их сильные и слабые стороны? Вспомните, как вели себя в игре конфликтующие стороны? Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?

### **Упражнение на «Я-высказывание»**

— Как высказать свою точку зрения, не обижая партнера? Можно использовать в конфликтной ситуации схему «Я-высказывание».

Событие — «Когда...» (описание нежелательной ситуации): «Когда вы на меня кричите...»

Ваша реакция — «Я чувствую...» (описание ваших чувств): «Я чувствую себя беспомощным...»

Предпочитаемый исход — «Мне хотелось бы, чтобы...» (описание желаемого варианта): «Мне хотелось бы, чтобы мы спокойно во всем разобрались».

Формула обоснования — «Я хотел бы... потому что...»

«Я-высказывание» позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать, предполагает ответственность говорящего за поведение в конфликте.

«Ты-высказывание» («Ты каждый раз перебиваешь», «Ты никогда не здороваешься») нацелено на обвинение другого человека. Научиться не конфликтовать с окружающими, не раздражаться совсем не просто — этого не добиться простыми тренировками и упражнениями. Самый верный способ — навести порядок в самом себе.

### **Упражнение «Мешочек «Кричалки-визжалки»**

Всем участникам группы раздаются «мешочки криков». Ведущий объясняет, что пока у детей в руках находятся мешочки, они могут в них кричать и визжать столько, сколько хочется. Через некоторое время мешочки завязываются тесемками, все «кричалки» закрываются.

### **Упражнение «Шаг навстречу»**

Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, например, к классной доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Задание: нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.

Обычно задание вызывает смущение. Дети не сразу вспоминают приятные слова. Первые шаги навстречу, как правило, делаются довольно большими, чтобы побыстрее сблизиться. Ведущий отмечает, что даже другу мы часто стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное.

### Упражнение «Сиамские близнецы»

Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком связываются руки детей, стоящих рядом (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники.

Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе, обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и пр. Можно тактично напомнить об ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить положительные стороны общения.

Анализ упражнения:

— Что было труднее всего? Понравился ли ваш рисунок? Что необходимо для сотрудничества?

### Упражнение «Ищу друга»

— Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда его нет, то человек пытается обрести друзей. Многие газеты сейчас печатают объявления для тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников. Какие качества упоминаются в таких объявлениях?

— Мы попытаемся тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, о своих увлечениях, любимых занятиях. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать текст или придумать псевдоним. Объявление мы вывесим на стенд с названием «Ищу друга». Если кого-то привлечет определенное объявление, то он оставит на нем пометку. В результате некоторые объявления будут лидерами.

Анализ упражнения:

— Все ли объявления понравились? Трудно ли было писать о себе? Почему захотелось откликнуться на определенное объявление или объявление-лидер?

### Игра «Спасибо, что ты рядом!»

Все участники стоят в кругу. Один из них встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо, что ты рядом!» Они держатся за руки, а каждый следующий участник подходит и со словами: «Спасибо, что ты рядом!» — берет за руку одного из стоящих в центре. Когда все играющие окажутся в центре круга, ведущий присоединяется к детям со словами: «Спасибо, что все вы рядом!»

### Упражнение «Закончи предложение»

Участникам предлагается написать (или проговорить) окончание предложений:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму, что счастлив, когда...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

### Игра «Волшебный сундук»

Ведущий руками изображает, как он смело опускает большой сундук и открывает его. Сообщает детям, что в волшебном сундуке лежат самые разные сокровища и подарки. Каждый по очереди может подойти к сундуку и выбрать для себя понравившийся подарок. Этот подарок он изображает невербально, руками. Остальные догадываются, что он выбрал. После того как все участники получили подарки, ведущий сообщает, что в сундуке осталось

еще очень много сокровищ, закрывает его и вся группа вместе поднимает волшебный сундук в небо.

### Упражнение «Дорисуй портрет»

Участники сидят по кругу, у каждого лист бумаги и карандаш. Все карандаши разного цвета. Таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.

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

— И так далее.

Обсуждение рисунков.

### Игра «Коммуникация»

Ведущий по порядку произносит 10 предложений, описывающих реакции человека на некоторые ситуации. Каждое из предложений участники должны оценить как верное или неверное по отношению к себе, записав на листке порядковый номер предложения. Если утверждение кажется верным, то оценивается цифрой «1», если неверным, проставляется «0».

#### Список предложений:

1. Мне не кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.
2. Я, пожалуй, мог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих или позабавить их.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем есть на самом деле.
5. В компании я часто оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать не только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

После выполнения задания участники подсчитывают сумму проставленных баллов (от 0 до 10). Этот результат в определенной степени характеризует компетентность в области общения. Чем он выше, тем лучше человек умеет общаться. Можно сравнить полученные показатели и определить самого искусного коммуникатора.

Происходит обсуждение.

## 2.4. Упражнения по коррекции эмоционального неблагополучия детей

### Упражнение «Следы»

**Цель:** отреагирования эмоций, тактильная стимуляция, снятие напряжения и преодоление страха загрязнения, подготовка к переходу в другое учреждение или приемную семью.

**Материалы:** гуашь, тазик с водой, полотенце, ватман, шаблоны медвежат, 5 картинок с изображениями домика, поляны, репродукция картины И.И. Шишкина «Утро в сосновом лесу», дороги и изображение нового дома, к которому прикреплен шаблон медвежонка.

**Ход работы.** Специалист подготавливает детей к работе, рассказывает сказку, держа в руках игрушечного медвежонка и первую картинку с изображением дома (другие изображения последовательно прикреплены к стене и завешены тканью).

— Жил-был маленький медвежонок. Он был добрым и очень любопытным. Однажды он так увлекся игрой на прогулке, что очень далеко убежал от дома. Мама стала звать его, но найти не могла. Тогда медвежонок стал оставлять на полянке разноцветные следы, чтобы мама обязательно его нашла.

После этого специалисту необходимо предложить ребенку оставлять на бумаге следы своих ножек. Подобные действия детей специалист сопровождает тем, что постепенно открывает каждую из завешенных картин. После этого вновь совершает ритуал оставления следов. В момент, когда ребенок подошел к последней картинке с домом, нужно задать ему вопрос: «Как зовут медвежонка в домике?»

### Упражнение «Разноцветные листы»

**Цель:** совершенствование механизмов саморегуляции, тренировка последовательности действий, погашение гиперактивности.

**Материалы:** 4 больших листа бумаги, гуашь, скотч, ножницы.

**Ход работы.** Ребенок поочередно закрашивает листы бумаги (красным, желтым, синим, зеленым), после чего в этой же последовательности вывешивает листы на стену, закрывая один другим.

### Упражнение «Рисуем символами и абстракциями»

**Цель:** внутренняя разрядка посредством выражения чувств, снижение агрессивности, развитие умения анализировать свои чувства.

**Материалы:** бумага, цветные карандаши.

**Ход работы.** Варианты инструкций:

—Используя любой стиль изображения и любые художественные средства, создайте образ вины (горя, утраты, любви, счастья и др.);

—Используя краски, линии, формы, создайте образы, которые выразят ваше понимание чувства вины (горя, счастья и др.);

—Расскажите о своем чувстве вины (злости, ревности и др.) языком символов;

—С помощью символов и абстракций нарисуйте, что вы испытываете, когда чувствуете себя виноватым (покинутым, любимым и др.).

—Нарисуйте картину, когда вы счастливы (огорчены, обижены).

Далее предлагается проанализировать полученный опыт. Процедура «Что ты видишь?» поможет выяснить ассоциации и представления автора рисунка. Интересно обсудить авторскую аргументацию цвета, формы, композиции в изображении того или иного чувства. Какие признаки свидетельствуют, что создан образ радости или печали? Какой сюжет картины соответствует пониманию радости (печали, вины, обиды)? Какой эпизод представляется, когда предложено нарисовать чувство счастья (горя, ненависти)?

### Упражнение «Из чего же сделаны мальчишки и девчонки»

**Цель:** осознание границ своего тела, развитие самоинтереса, формирование половой идентичности, снятие тревожности, эмоционального напряжения, повышение самооценки, формирование доверия, развитие фантазии и воображения.

**Материалы:** простой карандаш, краски, кисти, карандаши, фломастеры, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, ватман или обои.

**Ход работы.** Ребенку предлагается постелить ватман или кусок обоев на пол и затем лечь на него так, чтобы психолог или другой ребенок мог обвести его силуэт карандашом.

Затем каждый ребенок, используя любые материалы, заполняет фигуру содержанием. Это могут быть какие-то наряды, автопортреты, дополненные вырезками из журнала и т.д. Далее можно сделать выставку фигур и провести презентацию с последующим обсуждением.

### Упражнение «Образ и пластика настроения»

**Цель:** развитие сенсорно-перцептивной сферы, креативности, навыков невербальной экспрессии, снятие напряжения, повышение самооценки, терапия агрессивных эмоций, страхов.

**Материалы:** тесто или пластилин.

**Ход работы.** Детям предлагается выбрать кусок пластилина (теста) определенного цвета и придать ему подходящую форму. Далее они объединяются в группы по цвету. Каждый рассказывает свою историю. Затем из индивидуальных работ создается одноцветная коллективная композиция («Мой мир», «Мир моей души», «Пластилиновый город» и т.п.). Лучше, если сюжет и название работы участники придумают сами. Пластичность материалов позволяет вносить изменения в поделку и подправлять эмоциональное самочувствие. Занятие завершается коллективной лепкой — созданием единого цветного «Шара настроений» из отдельных пластилиновых фрагментов.

*Рецепт теста:* смешать два стакана муки, три четверти стакана соли, одну столовую ложку масла, полстакана воды. Затем к этой смеси можно добавить пищевую или порошкообразную краску.

Как вариант, можно создать из теста свой страх и затем разрушить его, украсить или трансформировать во что-то другое. Если сделать из теста героев любимой сказки, с их помощью в дальнейшем можно проигрывать проблемные для ребенка ситуации.

### Упражнение «Рисование истории»

**Цель:** коррекция неадекватных моделей поведения, разрешение внутренних конфликтов, снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:** бумага, краски, карандаши или фломастеры, простой карандаш, ластик.

**Ход работы.** Ребенку предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо истории. Затем психолог проводит с ребенком обсуждение. Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать следующий рисунок на тему: «Если бы эта история продолжалась, что бы в ней произошло?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему?» Следующие рисунки создаются по принципу комиксов, пока проблемная ситуация не разрешится. После каждого рисунка психолог проводит обсуждение.

### Упражнение «Раскрашиваем эмоции и чувства»

**Цель:** исследование внутреннего состояния, чувств участников, снятие мышечных зажимов.

**Материалы:** бумага в рулонах, мелки, гуашь.

**Ход работы.** Работа выполняется индивидуально каждым участником. Сначала предлагается нарисовать силуэт человека в полный рост. Участники группы разделяются на пары и по очереди, расположившись на устланном бумагой полу, обводят контуры головы, тела, рук и ног друг друга. Затем предлагается разместить в силуэтах различные чувства и раскрасить их в соответствующие цвета. Каждый сам выбирает содержание и способы воплощения замысла.

**Интерпретация.**

Чувство	Цвет	Часть изображения
любовь, ненависть	розовый, красный	голова, сердце

страх	серый, темно-серый	ноги, глаза, лоб, губы
агрессия, злость	черный, грязно-коричневый, темно-лиловый	ступни, кулаки, лицо

## 2.5. Упражнения по фототерапии\*

### Упражнение «Метафорический автопортрет»

**Цель:** актуализация и выражение чувств, связанных с самоотношением, исследование и укрепление позитивной идентичности.

**Ход работы.** Ребятам предлагается сделать ряд снимков по принципу игры в ассоциации: «Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом), то я был бы...».

Затем в центре ватмана ребенок располагает свою реальную фотографию. Вокруг нее он располагает ассоциативные снимки.

При обсуждении в группе участники делятся на пары, обмениваются метафорическими автопортретами и проговаривают свои чувства.

Еще один вариант — каждый располагает ассоциативные фотографии по кругу, не помещая свою фотографию в центр. Задача группы: по ассоциативным снимкам отгадать, чей это метафорический автопортрет, и затем поместить угаданную фотографию в центр.

### Упражнение «Фотомарафон»

**Цель:** развитие самостоятельности, независимости, креативности, актуализация интереса к самому себе, интеграции идентичности.

**Материалы:** цифровая фотокамера, мобильная фотокамера.

Примерные темы для работы: «Мои тревоги и страхи», «Весна... Пробуждение», «Смыслы и ценности», «Все, что я люблю», «Противостояние», «Мои отражения», «Мечты», «Я в мире и мир во мне», «Просто жизнь», «Сны», «В поисках Бога», «После...» и др.

**Ход работы.** Ребенку (или группе) предлагается в течение недели (1,5 часа) делать снимки по заданной теме. Это может быть поставленная сцена или спонтанное фотографирование отвечающее тематике сцены или события. При необходимости оговаривается территориальная граница фотопутешествия.

К готовым фотографиям придумывается название. Каждый снимок рассматривается и обсуждается. При работе в группе участники разбиваются на пары, обмениваются снимками. Задача каждого в паре — понять то, что хотел передать в фотографии его партнер.

В конце каждого марафона — тематическая выставка.

Фотомарафон может быть индивидуальным, тогда задание ребенок выполняет самостоятельно в течение оговоренного времени. Например, в течение недели. При групповом фотомарафоне, когда одну тему «разрабатывают» все участники тренинга, время сокращается до одного-полутора часов. Возможны деление на микрогруппы и совместная работа над темой (один фотоаппарат на группу).

### Упражнение «Ролевая карта»

**Цель:** актуализация доминантных социальных ролей.

**Материалы:** бумага, ксерокопии паспортной фотографии, газетные и журнальные вырезки, фотографии.

**Ход работы.** Ребенок на листе бумаги делает список своих актуальных социальных ролей. Затем он приклеивает на лист бумаги столько ксерокопий паспортной фотографии, сколько социальных ролей выделил. Порядок расположения произвольный. Под каждой фо-

\* Сакович Н. Фототерапия кризисных состояний. // Школьный психолог. — № 2 (497), 2012.



тографией нужно подписать название роли. Каждую роль можно дополнять вырезками из журналов, другими фотографиями и рисунками. Кроме этого, под каждой ролью необходимо расписать характеристики роли.

Следующий шаг — процентное ранжирование ролей. «Я» (совокупность ролей) составляет 100%. Исходя из этого, необходимо каждой обозначенной роли присвоить тот процент, сколько места и времени она занимает в жизни, на сколько процентов сейчас выражена.

При желании можно провести фотосессию в каждой роли. Например, когда я дочь — я такая... и т.д. Партнер или психолог фотографирует, стараясь запечатлеть состояние, мимику, жесты, характерные для конкретной роли.

### **Упражнение «Чувства и состояние в данный момент»**

**Цель:** актуализация и отреагирование чувств и состояний.

**Ход работы:** предложите ребенку (детям) сделать снимки (отобрать из предложенных фотографий), позволяющие передать его чувства и состояние в данный момент. Вывести снимки на экран компьютера (разложить готовые отобранные фотографии на столе) и провести обсуждение.

### **Упражнение «Реконструирующая фотография»**

**Цель:** актуализация чувств, способов преодоления трудностей.

**Материалы:** автобиографические снимки (6-8 штук из разных периодов жизни), ватман (обои), бумага А4, малярный скотч, цветные карандаши или фломастеры.

**Ход работы.** Ребенок, используя автобиографические снимки, реконструируют свой жизненный путь. Для этого фото размещаются на ватмане или каждое на отдельном листе А4.

Для каждой фотографии делается рамка (рисуеться или оформляется в технике коллажа), придумывается название. Готовые работы можно разместить на стене или расположить на столе. Затем организуется экскурсия, в которой ребенок играет роль экскурсовода по своей жизни. Он останавливается на каждой фотографии и рассказывает о том периоде жизни, почему он использовал именно это название и такую рамку для оформления и т.п.

### **Упражнение «Фоторепортаж (мобильный)»**

**Цель:** получение положительного опыта, поиск новых смыслов.

**Материалы:** снимки, ватман (обои), газетный и журнальные вырезки, цветные карандаши или фломастеры.

**Ход работы.** Ребенку предлагается сделать серию снимков на заданную тему («Первый день весны», «Один день из жизни счастливого человека», «Облака», «История одного дерева», «Прогулки по городу», «Магазины» и др.). Это должна быть фотохроника заданного события. Отпечатанные снимки располагаются на листе ватмана по хронологии события. Каждой фотографии необходимо придумать свою рамку и название. Затем автор представляет свой фоторепортаж.

При работе в группе фоторепортажи могут рассматриваться и обсуждаться в микрогруппах.

### **Упражнение «Галерея образов»**

**Цель:** актуализация и проигрывание латентных ролей, обогащение драматического опыта, интеграция «Я-образов».

**Материалы:** элементы костюмов, маски, арт-материалы, позволяющие создать костюм, грим; магнитофон, аудиозаписи и др.

**Ход работы.** Ребятам предлагается подумать какую роль они хотели бы сыграть, какой образ хотели бы создать. Далее необходимо, используя готовый арсенал костюмов, грим, арт-материалы музыку, перевоплотиться в желаемый образ.

Игра в образе проходит через танец, спонтанное движение, мимику драматизацию и т.п. В случае индивидуальной работы игру фотографирует психолог или помощник. При групповой работе — деление на пары и создание фотосессий друг для друга в роли. Фотографий в роли должно быть не менее трех.

На следующем занятии, когда снимки напечатаны, происходит рассматривание фотографий и их обсуждение в парах или микрогруппах. Участники должны обязательно дать друг другу обратную связь по проигранной роли.

## **2.6. Игры и упражнения на осознание ценности жизни, собственных ценностей**

### **Упражнение «Советы в кругу»**

*Цель:* формировать уверенность в себе, умение преодолевать робости.

*Содержание:* участники садятся в большой круг лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто иногда чувствует себя некомфортно, неуверенно, беспокойно, и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время — 2-3 минуты.

*Комментарий.* В это время «уверенные» обсуждают возможные советы, которые они, вернувшись в круг, предложат «неуверенным» товарищам, когда те расскажут о своих опасениях. Время — 2-3 минуты.

### **Упражнение «Линия жизни»**

*Цель:* способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

*Содержание:*

— Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

— Какая часть жизни уже пройдена, какая — впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком «Прошлое»).

— Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком «Настоящее».)

— Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком «Будущее».)

На отдельном листе, разделенном пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня.

*Комментарий.* Если линия заходит за пунктир на верхнюю половину, это связано с позитивными событиями жизни, с успехи и радостями. Если линия ниже пунктира, это отражает неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек — линия находится больше в верхней или нижней части листа; насколько много перепадов линии; диапазон отклонений от горизонта — это трудности и радости, богатый опыт.

### **Упражнение «Декларация о правах человека»**

*Цель:* помочь в осознании своих прав и прав другого.

*Содержание:*

— Мы часто употребляем такие слова, как «права» и «обязанности». Сейчас мы с вами

пробуем написать свою «Декларацию о правах человека». Для этого надо разделиться на 3-4 группы. Одна группа — «Конституционная комиссия», а остальные будут составлять Декларации, потом представить их. Необходимо выдержать 2 важных условия:

- а) эти права не должны ущемлять права другого человека;
- б) осуществление прав должно зависеть не от других людей, а только от самого человека.

Комиссия после презентации представит вам общую Декларацию на основе заслушанных версий. «Группам разработчиков» дается право отстаивать свои позиции, и принятые предложения в ходе обсуждения будут фиксироваться на доске.

## **2.7. Игры и упражнения на осознание смыслообразующих целей и стремлений**

### **Упражнение «Здравствуй, уважаемый!»**

*Цель:* формировать настрой на плодотворную, командную работу.

*Содержание:* ребятам предлагается встать (или сесть) в круг и поприветствовать друг друга по кругу. Приветствие обращено к соседу справа: «Здравствуй, уважаемый (имя)!», которое необходимо сопроводить каким-либо жестом (прыжок, кивок, поклон и др.). Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. Жесты повторяться не должны.

*Комментарий.* Идеальное упражнение для второго дня, используется как разминка в начале работы.

### **Упражнение «Цели»**

*Цель:* формировать способности целеполагания, помочь осознать цели своей жизни.

*Содержание:*

— Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: «Каковы мои жизненные цели?» В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные, социальные, общественные или духовные и пр. цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

— Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как я хотел бы провести следующие 3 года?» Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

— Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: «Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?». Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Отвечайте в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

— На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

— Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например, к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?

*Комментарий.* Это упражнение — хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

## Упражнение «Золотая рыбка»

*Цель:* развивать способности структурировать цели, помочь осознать цели своей жизни.

*Содержание:*

— Вам дается 3 минуты. Напишите пять своих самых заветных желаний. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков. Ребята, только что я получила сообщение, что у рыбки есть проблемы, и она может выполнить только три желания. Вам придется зачеркнуть еще одно желание из ваших списков.

Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одно «самое-самое».

*Комментарий.* Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для школьников.

## 2.8. Игры и упражнения на осознание ценности семьи и взаимопонимания с родителями

### Упражнение «Три имени»

*Цель:* формировать установку на самопознание, способствовать развитию рефлексии.

*Содержание:* каждому участнику выдают по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как зовут родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или послужила причиной его возникновения.

*Комментарий.* Участники садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

### Упражнение «Магазин одной покупки»

*Цель:* помочь в осознании правомерности собственного выбора и мнения, развивать умение сопоставлять свои интересы с интересами других.

*Содержание:* участник в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «карточки-товары», на которых написаны названия различных предметов: гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, магнитофон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений А.П. Чехова, джинсы, кроссовки и т.п.

«Продавец» предлагает «покупателю» выбрать покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в «зал размышлений». Там стоят 2-3 стула, на них можно сесть и подумать о плате за товар.

На оборотной стороне каждой «карточки-товара» указана «цена»: «Отцу еще год придется ходить в старой куртке», «Маме придется считать каждую копейку», «Редко сможете видеть больного друга», «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки», «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения», «Мама откажется от платного бассейна для лечебных процедур» и т.д.

Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракет-

ки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте: может быть, их стоит купить...», «Редко будете видеть больного друга, но зато у вас появятся новые друзья...», «Золотая цепочка — это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа еще год походит в старой куртке...» и т.д. В некоторых случаях ему все-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к выбору: «Пожалуй, Вы правы...», «Что ж, это Ваше право...».

Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний участник не выйдет из «магазина».

После этого педагог может обратиться к участникам с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?». В ходе ответов-рассуждений педагог и сами участники могут оценить свою мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

*Комментарий.* Модификация игры — «Магазин трех покупок». В этом варианте обигрывается цифра «3»: разрешается сделать три покупки; дается три минуты на размышление; в «магазине» три «зала»; победителем оказывается тот, кому удастся купить три предмета. Число модификаций не ограничено.

## **2.9. Игры и упражнения на формирование представления о любви как о ценности, основе человеческой жизни**

### **Игра «На плоту»**

*Цель:* формировать поведенческие характеристики мальчиков и девочек как представителей мужчин и женщин современной культуры.

*Содержание:*

— На плоту пять мест для путешественников. Они плывут по реке, вокруг необитаемые берега. И вдруг что-то случается: волной смыло съестные припасы или маршрутную карту; загрустила маленькая дама, единственная дама среди юношей на плоту; рассорились четыре дамы при одном юноше на плоту; по берегу бежит какой-то человек, просит его взять на плот шестым; пошел сильный холодный дождь и т.д. Что делают мужчины во время подобных событий?

Момент движения плота обозначается музыкой (например, Гендель «Музыка на воде»). Участники игры не рассуждают о том, что следовало бы делать, а совершают действия, которые они считают необходимыми в создавшихся условиях. Зрители не вмешиваются в разыгрывание ситуации. Ведущий тоже не имеет права подсказывать и оценивать их действия.

В игру следует ввести и вполне реальные элементы мужского и женского поведения: юноши подают руку дамам, входящим на плот и покидающим его; юноши благодарят юных дам за участие в игре. Количество ситуаций определяется успешностью произведенных ролевых решений: если «плот номер один», «плот номер два» успешно справились с непредвиденной сложностью путешествия, то количество ситуативных этапов можно ограничить тремя; если юношам не удастся найти достойный выход из ситуации, то цепочка неприятностей удлиняется — тогда почти всем зрителям удастся побывать в роли путешественников.

По завершении ролевой ситуации зрители сообщают о своем мнении: было ли поведение мужчин достойным в этих ситуациях (поднимается карточка либо открывается ладошка при утвердительном мнении).

Предполагается непременно рефлексия по окончании игры: «Что я извлек для себя во время путешествия на плоту?»

*Комментарий.* Эффектно разворачиваются игровые события в случае резкого возрастного перепада, например, если играют дети второго и десятого, третьего и одиннадцатого классов.

## Упражнение «Портрет идеала настоящей(его) женщины (мужчины)»

*Цель:* формировать идеальный образ представителя противоположного пола.

*Содержание:*

— Попробуйте мысленно нарисовать портрет вашего идеала настоящей(его) женщины (мужчины). Составьте для себя перечень черт, составляющих женское (мужское) достоинство.

### Игра «Да — нет — может быть»

*Цель:* помочь в осмыслении жизненных ситуаций, развивать способность быть субъектом, продумывать, анализировать свое мнение и отдавать отчет в своих поступках.

*Содержание:* ведущий произносит любое суждение для всей группы присутствующих. Тут же играющие откликаются на эти суждения: если они хотят согласиться с высказанным, то направляются в ту сторону, где написано слово «Да»; в том случае, если кто-то не может согласиться с выдвинутым суждением, он идет в сторону слова «Нет»; те, кто хотел бы сказать в ответ на суждение «Может быть», занимают указанное место где-то посередине.

После того как играющие выбрали позиции, можно выслушать их мнения, аргументы в пользу суждения или контраргументы а затем еще раз предложить участникам продумать свой выбор и сменить позицию, если они изменили свое мнение.

Примерный вариант суждений для оценочной реакции играющих:

1. Нет прекраснее на Земле существа, чем человек. Самое страшное существо на Земле — человек.
2. Главное в этой жизни — иметь деньги. Главное в этой жизни — быть верным себе.
3. Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоевывать. Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом.
4. Счастливый глух к несчастьям другого. Счастливые — самые добрые к окружающим.

*Комментарий.* Здесь предложены примеры альтернативных суждений. Набор может состоять из однозначных суждений. Не исключается вариант, когда выдвигается суждение, связанное с происшествием в школе. Тогда общее «голосование» укажет на общественное мнение о случившемся.

## 2.10. Игры и упражнения на формирование адекватной самооценки, установление гармонии между желаниями и возможностями, моделирование ситуации успеха

### Упражнение «Подкрепления»

*Цель:* выявить подкрепляющие стимулы.

*Содержание.*

— Воспользуйтесь таблицей, чтобы составить шкалу приятных событий или условий, которые могут стимулировать вашу творческую активность, успех, продуктивность, хорошее самочувствие, запишите их в левый столбик.

В правый столбик запишите, какие неприятные стимулы могут помочь вам собраться, выдать хороший результат труда.

#### Подкрепляющие стимулы

Место	Положительные (предъявление чего-то)	Отрицательные (удаление чего-то из ситуации)
I		

II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		
IX		
X		

*Комментарий.* Для успешного применения подкрепления важно соблюдать следующие условия:

- ✓ подкрепление должно быть индивидуально значимым;
- ✓ подкрепление должно применяться систематически и немедленно вслед за желательным поведением;
- ✓ связь между желательным поведением и используемым при этом подкреплением должна быть достаточно четкой.

Одним из вариантов выявления подкрепляющих стимулов является представление картинок, на которых изображены потенциально приятные деятельности.

Подкрепляющие стимулы соотносятся с тремя жизненно важными сферами:

- ✓ переживания, несовместимые с агрессией, депрессией;
- ✓ действия, повышающие самооценку (успех, любимое занятие);
- ✓ взаимодействие (отношения).

### **Игра «Хочу» и «Надо»**

*Цель:* формировать умение отдавать себе отчет в собственной жизни, понимание необходимости трансформации эмоционально-окрашенного желания в стремление действовать в соответствии с поставленной целью.

*Содержание:* игра проводится как командное состязание. Участники команды «Хочу» по очереди высказывают желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи, научиться кататься на них, получить загранпаспорт и визу, заработать необходимую для поездки сумму денег, выучить иностранный язык».

Игрок команды «Хочу» решает, насколько в данный момент для него реально это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает 1 очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом», «Я хочу иметь роскошный автомобиль», «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной», «Я хочу быть закаленным и физически крепким», «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей» и т.д.

*Комментарий.* Ведущий должен следить, чтобы в первом туре желания начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Для второго, свободного, тура можно полностью поменять команды. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, т.к. участники быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реально это желание.

## Упражнение «Гибкость»

*Цель:* развивать адаптивные способности.

*Содержание:* партнеры встают друг против друга на расстоянии одного метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой, соприкасаясь руками. Задача каждого — нарушить устойчивое положение другого.

— Если ваши руки расслаблены, то вы успеваете убрать их в момент, когда вас толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, окажутся напрасными. Если руки напряжены, то партнера легко столкнуть. Так и в жизни: напряженные люди часто «ломаются» под давлением жизненных обстоятельств.

*Комментарий.* Ведущему необходимо сделать вывод о том, что надо развивать в себе гибкость («адаптивные способности»).

## Упражнение «Чемодан в дорогу»

*Цель:* развивать адекватную самооценку.

*Содержание:* каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали на занятиях, чему научились. После чемодан сдается в «багаж» — передается ведущему. Записи используются для оценки результативности тренинга.

*Комментарий.* Некоторым ребятам может понадобиться помощь ведущего в определении приобретенного багажа умений.

## Упражнение «Недописанные предложения»

*Цели:* стимулировать самопознание, формировать способность к самоанализу.

*Содержание:* участникам тренинга предоставляют возможность закончить предложения:

«Думая о себе, я чувствую гордость, когда ...».

«Думая о себе, я порой ужасаюсь, когда...».

«Думая о себе, я начинаю переживать, потому что...».

«Думая о себе, я порой сомневаюсь, ...».

*Комментарий.* Упражнение может быть выполнено каждым для себя или по методике «круговой беседы». В этом случае дается время на обдумывание и запись. Затем педагог предлагает желающим зачитать предложения, предваряя чтение вступительным словом: «Зачитывая предложения, вы можете услышать, если захотите, наши советы, сочувствие. Мы попытаемся вместе развеять ваши сомнения или погордиться вместе с вами».

## Упражнение «Самоценность»

*Цель:* формировать позитивную Я-концепцию.

*Содержание:*

— Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас вам необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг с буквой «Я» в нем.

Вокруг этой буквы вы можете нарисовать столько кружочков, сколько захотите, а в них написать имена тех людей, которые говорили вам о вашей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведите стрелки. Используйте для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.

А теперь вспомните, пожалуйста, что вам говорили все эти люди и кратко напишите рядом со стрелками, направленными от них.



У вас получилась карта самооценности. Давайте оживим ее. Вы сядете на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное вами имя и говорить фразу, идущую от этого человека. Ваша задача ощутить свою ценность.

*Комментарии.* Данное упражнение можно провести в группе. Тогда подросток может выбрать из группы тех, кто сыграет значимых людей, и будет говорить о его ценности. Вопросы для обсуждения:

- ✓ Что такое самооценность?
- ✓ Какими цветами вы обозначили стрелки, идущие от других к вам и почему?
- ✓ Опишите свои чувства, когда вы сидели на стуле и слушали, что говорили о твоей ценности разные люди?

### Упражнение «Я надеюсь...»

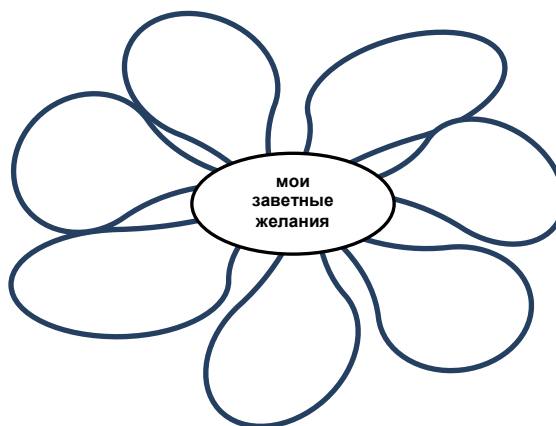
*Содержание:* ребенку предлагают рассказать о своих желаниях, целях, намерениях, мечтах, например, в форме незаконченных предложений «Я хочу...», «Я надеюсь...», «Я буду рад(а)...»

#### Упражнение «Цветик-семицветик»

*Цель:* оценивать содержание, временную отнесенность, когда это желание будет осуществлено.

*Содержание:*

— Напиши на разных лепестках «волшебного цветка» свои самые заветные желания.



## 2.11. Игры и упражнения на формирование способов самопознания

### Упражнение «Визитка»

*Цель:* развивать умение подчеркивать свою индивидуальность в рассказе о себе.

*Содержание:* ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою «визитную карточку» так, чтобы окружающие узнали то, что участник хочет рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.

*Комментарий.* Время рассказов — 10 минут. Участники игры садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитные карточки», в которых подчеркивают личностные особенности (привычки, качества, главные умения, привязанности, отношение к людям и т.д.). Время представления «визитки» — 1 минута. Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого участника для их лучшего запоминания.

### Упражнение «Доволен ли я собой?»

*Цель:* помочь оценить сильные и слабые стороны своей личности; учить принятию себя.

*Содержание:* ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую — «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство собой сегодня, сейчас. На эту работу выделяется 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» надо отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие, что привлекает их в тебе. На работу также отводится 5-6 минут.

*Комментарий.* По окончании работы желающие могут публично прокомментировать

свои записи.

### **Упражнение «Контраргументы»**

*Цель:* создать условия для самораскрытия, развивать умение вести полемику, находить контраргументы.

*Содержание:* каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах — о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

*Комментарий.* Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам, или даже показать, что наши слабости в некоторых ситуациях становятся нашей силой. На упражнение отводится 40-50 минут.

### **Упражнение «На кого я похож?»**

*Цель:* развивать познание себя, рефлексия своих чувств.

*Содержание:*

— Нарисуйте себя таким, каким вы себя сейчас ощущаете. Вы можете выразить себя как хотите, так, как чувствуете. Затем покажите рисунок группе, а группа должна высказаться, что она видит на этом рисунке. Автор рисунка после того, как все выскажутся, расскажет, угадала ли группа его замысел, и что он на самом деле хотел изобразить. Такое упражнение можно выполнять каждый день, чтобы понять, что вы чувствуете, какого ваше настроение.

### **Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне»**

*Цель:* развивать познание себя, адекватно оценивать свои плюсы и минусы.

*Содержание:*

— Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые помогают и мешают вам общаться с людьми. Затем допишите к каждому из 20 качеств, в чем их польза, а в чем их вред.

В чем были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового. Выполняя это задание? Или, может, задумались над чем-нибудь?

### **Психогимнастика «Чувства»**

*Цель:* формировать навыки распознавания и анализа чувств у себя и у других (в форме беседы).

*Содержание:*

— Сейчас вам будут предложены карточки со списком чувств. Вы должны поставить галочки напротив всех чувств, которые вам приходилось испытывать, потом объединиться с соседом в пару и сравнить, ответы. Затем возвращайтесь в круг.

Далее идет обсуждение природы чувств и особенностей их выражения.

*Комментарий.* Участникам дается домашнее задание — проследить в повседневной жизни, какие чувства и когда возникают, каково их выражение и назначение.

### **Упражнение «Наблюдатель»**

*Цель:* обеспечить индивидуальные условия для получения обратной связи, рефлексии.

*Содержание:* выбирается значимая тема. Половина группы включается в дискуссию, а вторая — наблюдатели. По завершении участники дискуссии делятся впечатлениями, оценивают свою удовлетворенность результатом, собственным вкладом в дискуссию и поведением партнеров. Далее наблюдатели анализируют поведение каждого игрока, делая акцент на том, что ему помогало, а что мешало в ходе игры. Тренер с помощью группы четко формулирует

ошибки в общении, обнаруженные наблюдателями.

## **2.12. Игры и упражнения на поиск внутренних и внешних ресурсов, формирование умения иметь и отстаивать свою точку зрения**

### **Упражнение «Умные слова»**

*Цель:* научить отстаивать свои убеждения.

*Содержание:* все участники разбиваются на группы по 5-7 человек. Каждой группе предлагается в течение 3-5 минут выстроить свое понимание иерархии слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность — в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить, почему они именно так понимают эту иерархию.

*Комментарий.* В случае необходимости участники занятия могут воспользоваться словарями.

### **Упражнение «Я сам»**

*Цель:* способствовать формированию умения отстаивать свое мнение, позицию, решение.

*Содержание:* ведущий предлагает участникам разбиться на две группы. Одна группа должна предложить интересные ситуации, требующие принятия решения, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации. Каждый участник второй группы должен согласиться с принятым решением или дать своё.

*Примеры ситуаций:*

— Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут тебя на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твоё решение?

— На улице вы с друзьями шумели, пели, и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твоё решение?

*Комментарий.* В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос: «Почему я согласился с мнением первой группы или настаивал на своём решении?»

### **Упражнение «Перефразирование (эхотехника)»**

*Цель:* формировать навыки уточнения информации.

*Содержание:*

— Суть этого упражнения состоит в том, что вы возвращаете собеседнику его высказывания (одну или несколько фраз), сформулировав их своими словами. Перефразирование можно начинать такими вводными фразами: «Как я Вас понял...», «По Вашему мнению...», «Другими словами Вы считаете...». Для перефразирования выбираются наиболее существенные, важные моменты сообщения. Но при «возврате» реплики не стоит что-либо добавлять от себя, интерпретировать сказанное, делая выводы с его слов. Так мы помогаем самому себе уточнить, правильно ли мы поняли слова собеседника, а также дать собеседнику представление о том, как его слова были восприняты вами, и натолкнуть на разговор о том, что в его словах кажется вам наиболее важным.

### **Упражнение «Резюмирование»**

*Цель:* формировать навыки воспроизведения слов собеседника в сокращенном виде, краткое формулирование самого главного, подведения итогов.

*Содержание:*

— Резюмирование «Вашим основным возражением, как я понял, является...», «Если

подытожить сказанное Вами, то...» помогает при обсуждении, рассмотрении претензий, когда необходимо решить какие-либо проблемы. Оно особенно эффективно, если обсуждение затянулось, идет по кругу или оказалось в тупике. Резюмирование позволит не тратить время на поверхностные не относящиеся к делу разговоры. Резюмирование может быть действенным и небидным способом закончить разговор со слишком словоохотным собеседником. Давайте начнем с вами выполнение этого задания с того, что по кругу начнем высказываться о том, как вчера прошел ваш день, что было интересного, необычного, что вызвало у вас хорошие, приятные чувства. А последующий участник должен резюмировать маленький рассказ предыдущего участника, а затем рассказать, как прошел его день и так по кругу. Вы можете выразить согласие или несогласие с резюме ваших слов, что-то уточнить, пояснить.

### **Упражнение «Что он чувствует?»**

*Цель:* формировать навыки снятия эмоционального напряжения собеседника в ходе беседы.

*Содержание:*

— Мы люди, существа, чувствующие и испытывающие те или иные эмоции, и в ходе общения нам свойственно это проявлять. Но эмоции могут быть как позитивными, так и негативными. Сидя в кругу, мы будем говорить соседу справа о его эмоциональном состоянии, затем он расскажет о своем состоянии; степень соответствия этих оценок определяется вначале соседом, а потом всеми остальными.

Можем проиграть и обсудить ситуацию, когда участники должны вести беседу на заданную тему на фоне сложной (неоднозначной) эмоциональной обстановки. Например, в ситуации, которая должна привести к примирению.

*Комментарий.* Упражнение помогает отработать приемы, позволяющие участникам снизить возникшее по той или иной причине эмоциональное напряжение.

### **Упражнение «Свободный микрофон»**

*Цель:* формировать навыки сбора и анализа информации, полученной от собеседника, в процессе коммуникации.

*Содержание:*

— Вы уже достаточно хорошо знаете друг и 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 задать свой, заранее подготовленный. И так далее, до тех пор, пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону.

### **Игра «Кораблекрушение»**

*Цель:* обучить процессу выработки и принятия решения в ходе общения и групповой дискуссии.

*Содержание:*

— Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая

часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляет пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот. Ваша задача — классифицировать 15 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 — у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Для этого воспользуйтесь таблицей.

— Ваша группа, руководствуясь принципом достижения согласия, должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из 15 предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников.

- Согласны ли вы в целом с классификацией предметов?
- Насколько вы уверены, что задачу решили и выплывете?
- Насколько вы оцениваете собственный вклад в работу по 5-балльной шкале?
- Какие виды поведения помогли или мешали процессу достижения согласия?
- Кто участвовал, а кто нет? Почему? Кто оказывал влияние?
- Какова была атмосфера в группе во время дискуссии?
- Оптимально ли использовались возможности группы?
- Какие действия предпринимали участники для «проталкивания» своих мнений?

Согласно экспертам ЮНЕСКО, необходимы предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей, распределяются по значимости следующим образом:

Место	Наименование предмета	Назначение
1	зеркальце для бритвы	для сигнализации воздушным и морским спасателям
2	канистра нефтегазовой смеси	для сигнализации, особенно в ночное время, может быть зажжена долларовой банкнотой и спичкой (естественно, вне плота)
3	канистра с водой	для утоления жажды
4	коробка с рациональным питанием	обеспечит основную пищу
5	непрозрачный пластик	для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихии
6	2 коробки шоколада	резервный запас пищи
7	рыболовные снасти	оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица в руке лучше журавля в небе»
8	нейлоновый канат	для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт
9	плавательная подушка	используется как спасательное средство
10	репеллент, отпугивающий акул	назначение очевидно
11	спирт	используется в качестве антисептика при травмах. Не употреблять внутрь, вызывает обезвоживание
12	транзисторный радиоприемник	без передатчика не представляет интерес
13	карты Тихого океана	бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Важно знать не где вы находитесь, а где находятся спасатели
14	противомоскитная сетка	в Тихом океане нет moskitov
15	секстант	без таблиц «хронометра» относительно бесполезен

Без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые 36 часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

№	Названия предметов	Ранги эксперта	Ранги индивида	Попарные ранги	Общее решение	Насколько велика разница между рангами эксперта		
						индивида	попарные	групповые
1	зеркальце для бритья							
2	канистра нефтегазовой смеси							
3	канистра с водой							
4	коробка с рациональным питанием							
5	непрозрачный пластик							
6	2 коробки шоколада							
7	рыболовные снасти							
8	нейлоновый канат							
9	плавательная подушка							
10	репеллент, отпугивающий акул							
11	спирт							
12	транзисторный радиоприемник							
13	карты Тихого океана							
14	противомоскитная сетка							
15	секстант							

*Комментарий.* Работа осуществляется в три этапа: I этап — индивидуальная работа, II этап — работа в парах, III этап — групповая работа. На общее задание дается 45 минут.

После завершения работы озвучиваются ранги эксперта, которые сравниваются затем с индивидуальными, парными и групповыми результатами. Если они превышают 60 баллов, то группа тонет, если меньше 60 баллов, то выживает. Индивидуальные и парные ранги позволяют оценить возможности группы. Затем психолог дает обратную связь и анализирует ошибки, не позволившие группе «выплыть», рассматривает этапы решения поставленной перед группой задачи.

### **2.13. Игры и упражнения на формирование творческого отношения к собственной жизни, к социальному окружению, развитие эмпатии**

#### **Упражнение «Волшебная подушка»**

*Цель:* развивать чувство эмпатии, умение безоценочно относиться друг к другу; создать атмосферу принятия и понимания.

*Содержание:*

— Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я положу ее в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно бу-

дет связано с кем-то из ребят, возможно — со школой, возможно — мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку и т.д. Тот, кто сидит на подушке будет всегда начинать свой рассказ словами: «Я хочу...». Все остальные будут внимательно его слушать.

*Комментарий.* Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Тебя слушали остальные ребята?», «Пока ты слушал других, у тебя появились более важные желания?», «Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал?», «Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить ведущий, ребята?»

### **Упражнение «Наблюдатель»**

*Цель:* способствовать развитию эмпатии, учить пониманию состояния другого человека по определенным признакам.

*Содержание:* участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд, затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» в данный момент по его проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает эти выводы.

*Комментарии.* Важно сравнить, что получается у ребят чаще: соответствие или несоответствие.

### **Упражнение «Рецепт счастья»**

*Цель:* способствовать осмыслению главных ценностей жизни, формировать представления о счастливой полноценной жизни.

*Содержание:*

— Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (качества, поступки, навыки и др.).

*Комментарий.* Упражнение можно выполнять и в подгруппах. «Рецепты счастья» по желанию участников могут быть зачитаны и обсуждены в общем кругу.

Ведущий в конце упражнения зачитывает в подарок всем участникам рецепт счастья:

— Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.

### **Психогимнастика «Молчаливые пары»**

*Цель:* развивать чувствительность и эмпатию.

*Содержание:* ребятам предлагается разбиться на пары. Члены каждой пары садятся друг напротив друга и в течение пяти минут хранят молчание, поддерживая только контакт взглядами, можно подержать друг друга за руки.

*Комментарий.* Домашнее задание — проследить, в каких ситуациях и какие чувства ребята вызвали у людей, с которыми общались, попытаться определить причины.

## **2.14. Игры и упражнения на развитие толерантности**

### **Упражнение «Я — хороший, ты — хороший»**

Дети стоят или сидят в кругу, у ведущего в руке мяч. Ведущий подбрасывает мяч вверх и называет свое положительное качество, начинающееся на первую букву имени. Затем кидает мяч другому и называет положительное качество этого человека, начинающееся на первую букву его имени. Мяч должен побывать у всех.

*Рефлексия занятия.* Сложно ли было выполнить задание, почему? Что вы чувствовали,

когда выполняли задание?

### Упражнение «Кто я?»

Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос «Кто я?» и из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, отвечающий на этот вопрос.

*Рефлексия занятия.* Сложно ли было ответить на вопрос? Что вы чувствовали, когда выполняли задание?

### Упражнение «Я люблю...»

Участники сидят по кругу. Ведущий выходит из комнаты. Один желающий произносит фразу «Я люблю...» и дальше называет что именно: «Я люблю играть на гитаре». Ведущий заходит в комнату. Педагог просит отгадать, кто бы из присутствующих мог заявить: «Я люблю играть на гитаре». У водящего три попытки.

*Рефлексия занятия.* Сложно ли было выполнить задание, почему? Что вы чувствовали, когда выполняли задание?

### Упражнение «Говорю, что вижу»

Участники сидят в кругу и внимательно наблюдают за поведением других. Затем по очереди говорят, что они увидели относительно любого из участников («Ася смотрит в окно», «Борис стучит пальцами по стулу»). Задача взрослого — контролировать ситуацию: не должно произноситься оценочных суждений, умозаключений.

*Рефлексия занятия.* Сложно ли было высказать свои наблюдения? Что вы чувствовали, когда за вами наблюдали, когда высказывали наблюдения, касающиеся вас?

### Упражнение «Голос разума»

Участники объединяются в пары. Вступают друг напротив друга. Один из них будет на протяжении всей игры говорить «да», а другой — «нет». Первый участник начинает игру, произнося «да». Второй сразу же отвечает ему «нет». Тогда первый снова говорит «да», чуть громче, а второй опять произносит «нет» тоже немного громче. Каждый произносит только одно слово, которое выбрал с самого начала, но тембр и сила голоса может быть различной. Важно слышать партнера (интонацию задает первый участник). Игру проигрывают одновременно все пары.

*Рефлексия занятия.* Как ты себя сейчас чувствуешь? Как тебе было удобно вести разговор — произнося слово «да» или произнося слово «нет». Когда ты говорил(а) тихо или громко? Часто ли тебя посещают сомнения, и ты можешь сказать сразу «да» или «нет»? Прислушиваешься ли ты к своему «голосу разума»? Что чаще всего он советует?

### Упражнение «Найди себя»

В матерчатый мешочек помещаются маленькие предметы, фигурки. Этот мешочек пускается по кругу, предметы можно только ощупывать. Затем мешочек пускают второй раз по кругу, каждый участник выбирает себе предмет на ощупь. Участникам предлагается составить рассказ о себе от имени выбранного предмета, начиная со слов: «Я — пуговица. Я долгое время была пришита к рубашке паренька по имени Борис. Я сейчас на заслуженном отдыхе и хранюсь в шкатулке у бабушки Вари. Я люблю путешествовать со своим хозяином. Я не люблю, когда меня теряют».

*Рефлексия занятия.* Сложно ли было выполнить задание, почему? Что вы чувствовали, когда выполняли задание?



## **2.15. Игры и упражнения на формирование умения планировать позитивный образ будущего, профессиональное самоопределение**

### **Упражнение «Чудесный вопрос»**

*Цель:* обучить построению яркой насыщенной конкретными деталями картины жизненной ситуации в отсутствии проблемы.

*Содержание:* данная техника имеет несколько вариантов:

— Предположим, однажды ночью случилось чудо и проблема, мучившая вас, исчезла. Что бы изменилось? Что бы заметили другие люди?

— Давайте предположим, что мы встретились через год и проблемы не существует. Как в таком случае выглядит ваша жизнь?

*Комментарий.*

✓ Представленная техника позволяет ввести в рассмотрение проблемной ситуации перспективу решения.

✓ Человек описывает представление о желаемой для себя ситуации, исходя из собственных убеждений, ценностей, на понятном для себя языке.

✓ Актуальная для человека проблема начинает восприниматься как промежуточный этап на пути к решению проблемы.

### **Методика проектирования будущего**

*Цель:* формировать представление о будущем без девиантного поведения.

*Содержание:* методика заключается в подробном описании своего будущего при сохранении девиантного поведения и без него.

Взрослый помогает не только конструировать образы, но и выражать свои переживания по их поводу.

— Представьте, какой будет ваша жизнь, если продолжать «такое-то поведение», а затем если отказаться от него.

*Комментарий.*

Если представление о будущем без девиантного поведения вызывает положительный эмоциональный отклик, целесообразно перейти к составлению плана действий по его достижению. При достижении взаимопонимания переходят к заключению договора, который:

✓ регулирует отношения между участниками коррекционно-развивающего процесса;

✓ является основным способом поддержания мотивации к изменениям на всем протяжении совместной работы;

✓ оформляется в виде письменного или устного контракта, содержащего цели, методы, условия, сроки работы, а также взаимные обязательства сторон;

✓ выполняется обязательно всеми участниками процесса;

✓ предполагает, что стороны договариваются о своих действиях в случае нарушения контракта.

### **Упражнение «Временные представления личности»**

*Цель:* активизировать процесс осмысления человеком своего жизненного пути, стимулирование размышлений о личном прошлом, настоящем и будущем.

*Содержание:*

— Изобразите на бумаге с помощью трех кругов свои представления о времени. Круги обозначают прошлое, настоящее и будущее. Круги надо расположить так, чтобы они выражали переживания и взаимосвязи личного прошлого, настоящего и будущего.

— По мере выполнения задания поясняйте, почему вы именно так рисуете круги, давая

при этом дополнительную информацию о своей жизни.

Беседа строится так, чтобы уточнить историю взаимоотношений, коммуникаций, внутренней жизни в прошлом, настоящем, будущем.

Эта проективная методика позволяет судить о роли каждого периода жизни, отраженного в сознании воспоминания, о причинно-следственных связях между отрезками прошлого, настоящего и их влиянии на формирование представлений о будущем.

### **Упражнение «Проекция во времени»**

*Цель:* формировать позитивное представление будущего.

Приятное представление будущего обеспечивает противовес негативным ожиданиям, возникающим при депрессиях, фобиях.

*Содержание:*

✓ В ходе предварительной беседы психолог попытаться выявить типы активности, которые были приятны человеку до депрессии. При этом можно использовать «специальный список радостных стимулов», определить сцены и события, представление которых может вызвать приятные переживания;

✓ Краткосрочный тренинг релаксации;

✓ Психолог описывает сцену — участник должен как можно ярче ее представить;

✓ Участник стимулируется к самостоятельному представлению сцены;

✓ Участник получает инструкцию тренироваться самостоятельно.

### **Упражнение «Ловушки-капканчики»**

*Цель:* содействовать осознанию возможных препятствий на пути к профессиональным достижениям.

*Содержание:* ведущий совместно с ребятами определяет профессиональную цель (поступление в учебное заведение, оформление на место работы, построение карьеры и т.п.).

В группе выбирают «добровольца», который будет «представлять» вымышленного человека. Необходимо сразу определить его основные характеристики: возраст, пол, образование, семейное положение и др.

Затем ведущий предлагает каждому участнику определить для «добровольца» некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, так и внутренними, исходящими от самого человека. Также каждый должен подумать и о том, как преодолеть эти трудности.

После этого по очереди каждый называет по одной трудности. «Доброволец» сразу должен сказать, как эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший эту трудность, также должен назвать свой вариант преодоления. Группа определяет, чей вариант наиболее оптимален. Подводится общий итог: сумел ли главный герой преодолеть названные трудности.

*Комментарий.* Упражнение проводится в круге. Время проведения — 15-20 минут. В ходе данной игры могут возникать интересные дискуссии, участники захотят поделиться своим личным опытом и т.д. Ведущий должен следить за тем, чтобы игра проходила динамично.

### **Упражнение «Моя будущая профессия и окружающий мир»**

*Цель:* способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей будущей профессии.

*Содержание:*

— Сейчас каждый из вас поработает с тестом «Мои склонности». Вы сможете определить тот тип профессии, к которому у вас есть интерес. Для этого вы получите лист ответов и текст опросника. Номера и буквенные обозначения в клетках бланка ответов соответствуют

номерам и обозначениям вопросов. Ставьте свои ответы рядом с соответствующим номером. Отвечая на каждый вопрос, нужно спросить себя: «Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?»

+3 — очень нравится, +2 — определенно нравится, +1 — скорее нравится, чем не нравится	– 1 — скорее не нравится, чем нравится, – 2 — определенно не нравится, – 3 — очень не нравится
---	--

— После ответов на предложенные вопросы подсчитайте суммы плюсов и минусов в каждом столбике. Наибольший положительный результат служит показателем выраженности вашей склонности к одному из типов профессий. Выберите себе условно одну из профессий того типа, к которому у вас наибольшая склонность. Кем бы вы хотели работать в будущем? Возможно, этот проект и не сбудется, но попробуйте пофантазировать.

*Комментарий.* Ведущий использует тест «Мои склонности» (определение предпочтительного типа профессии по Е.А. Климову).

Бланк ответов

	I		II		III		IV		V	
a		б		a		б		a		
б		a		б		a		б		
a				б				a		
		б		a				б		
		a				б				
0a						0б				
1a		1б		2a		2б		3a		
3б		4a		4б		5a		5б		
6a				6б				7a		
		7б		8a				8б		
		9a				9б				
0a						0б				
Сумма баллов										

### Опросник

«Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?»

- 1а. Ухаживать за животными.
- 1б. Обслуживать машины, приборы (следить за ними, регулировать их).
- 2а. Помогать больным людям — лечить их.
- 2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин.
- 3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, кассет.
- 3б. Следить за состоянием, развитием растений.
- 4а. Обрабатывать материалы (физическая обработка).
- 4б. Доводить товары до потребителя.

- 5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.
- 5б. Обсуждать художественные книги или пьесы, концерты.
- 6а. Выращивать молодняк животных.
- 6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудо-вых, учебных, спортивных).
- 7а. Копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты.
- 7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством: подъ-емным краном, трактором и т.п.
- 8а. Отыскивать и разъяснять людям нужные им сведения в справочном бюро, на экс-курсии.
- 8б. Художественно оформлять выставки, витрины или участвовать в подготовке пьес.
- 9а. Ремонтировать вещи, изделия, одежду, жилище.
- 9б. Искать и исправлять ошибки в тексте, таблицах, рисунках.
- 10а. Лечить животных.
- 10б. Выполнять вычисления, расчеты.
- 11а. Выводить новые сорта растений.
- 11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий.
- 12а. Быть арбитром в спорах, ссорах между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять.
- 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах в какой-либо области науки, техники (проверять, уточнять, приводить в порядок).
- 13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.
- 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
- 14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы.
- 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях
- 15а. Составлять точные описания — отчеты о наблюдаемом.
- 15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляе-мые).
- 16а. Делать лабораторные опыты.
- 16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
- 17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхности изделий.
- 17б. Осуществлять монтаж зданий или машин, приборов.
- 18а. Организовывать культпоходы, экскурсии для сверстников или младших и т.п.
- 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
- 19а. Изготавливать по чертежам детали изделия, строить здания.
- 19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.
- 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями.
- 20б. Работать на компьютере.

По окончании работы предоставляется интерпретация:

*Человек-природа:* эколог, биолог, агроном, зоотехник, ветеринар, лесник, озеленитель и др. Представителей этой профессии объединяет любовь к природе. Растения, животные, микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников. Специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям. Важны такие качества, как инициатива, самостоятельность, творческое мышление.

*Человек-техника:* инженер, строитель, конструктор, чертежник, токарь, радиомонтаж-ник, автослесарь и др. Такой специалист должен быть точным, аккуратным, дисциплиниро-ванным. Техника как предмет труда предоставляет возможности для новаторства, выдумки, творчества.

*Человек-человек:* учитель, врач, секретарь-референт, менеджер, продавец и др. Важно уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать их. При работе этого ти-па необходимы следующие личные качества: устойчивое хорошее настроение в процессе ра-боты с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место друго-

го человека, умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память и др.

*Человек-знаковая система:* математик, оператор ЭВМ, программист, чертежник, лингвист и др. Мы встречаемся со знаками чаще, чем обычно представляем себе. Это и цифры, и коды, и естественные или искусственные языки, и чертежи. Для работы по этому типу профессий нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением, воображением, сосредоточенностью, устойчивостью внимания, усидчивостью.

*Человек-художественный образ:* писатель, художник, дизайнер, музыкант, артист и др. Важнейшие требования, которые предъявляют профессии этого типа: одаренность в какой-либо области искусства, творческое воображение, образное мышление, трудолюбие.

### **Игра «Оптимист и Скептик»**

*Цель:* научить объективно анализировать различные профессии, учитывать их требования к человеку, побудить задуматься над наличием требуемых качеств у себя.

*Содержание:* школьники объединяются в две численно равные команды «Оптимисты» и «Скептики». Предварительно необходимо уточнить с ними значения этих слов. Затем ведущий называет несколько профессий разных типов (по типологии Е.А. Климова) и предлагает участникам команд с учетом своей роли назвать максимальное количество позитивных и негативных характеристик. Для подготовки школьникам дается не более пяти минут. За это время они могут посоветоваться друг с другом, навести необходимые справки в заранее подобранной литературе. Ведущий предупреждает игроков, что характеристики названных профессий должны быть кратко сформулированы и обоснованы. При ответе они должны осветить следующие вопросы:

- ✓ Какое значение имеет данная профессия для общества?
- ✓ Автоматизированный, механизированный или ручной труд в ней используется?
- ✓ Кто объект труда?
- ✓ Какие условия труда и режим работы?
- ✓ Какая зарплата специалистов, работающих по этой профессии?
- ✓ Предполагает ли профессия интенсивное общение с людьми?
- ✓ Имеет ли она медицинские противопоказания?
- ✓ Какими личными качествами должен обладать человек, выбравший эту профессию?
- ✓ Где ее можно получить?

Ведущий может использовать доску или стенд для записи вопросов. Выступают команды поочередно и за каждую обоснованную характеристику получают 1 балл. Выигрывает команда, набравшая наибольшее их количество. Ведущий может корректировать и дополнять ответы выступающих. Чтобы представление участников о профессии было более определенным, ведущий задает несколько наводящих вопросов или сам перечисляет недостающие характеристики.

Нередко при разборе профессий одна и та же характеристика рассматривается как положительная, так и как отрицательная (например, частые командировки привлекательны для одних и неудобны для других). В этом случае команды должны привести в качестве примера жизненную ситуацию, подтверждающую их точку зрения.

В заключение ведущий обращается к участникам с вопросами:

- ✓ Кто из вас хотел бы выбрать эту профессию?
- ✓ Кому в команде она больше всего подходит и почему?
- ✓ Что вас особенно привлекает в ней?

*Комментарий.* Для успешного проведения игры ведущему важно установить непринужденную атмосферу, определить темп действий, учитывающий возраст и уровень подготовки участников, тактично корректировать вступления игроков. При подготовке рекомендуется использовать энциклопедическое издание «Мир профессий». Если игра проводится как самостоятельное занятие, то целесообразно предложить детям профессии разных типов,

например, врач, инженер-технолог, агроном, художник, программист, журналист, артист.

## 2.16. Упражнения-энергизаторы (для разминки)

Это игры (упражнения), которые служат для поднятия настроения, снятия психологического барьера, знакомства и др.

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

«Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу — хлопку — нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует «поздороваться», при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак, «здороваемся»: глазами-руками... плечами... ушами... носами... коленями... пятками... Понравилась ли вам игра? Легко ли было действовать так быстро? Как было здороваться проще? С кем контакт было устанавливать легче, а с кем — сложнее?»

**Гусеница.** Группа становится в линию. Каждый из группы передает свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый также берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться назад до тех пор, пока все не лягут на пол. Затем группе предлагается вернуться в исходное положение в обратном порядке.

**Обувная фабрика.** Все снимают обувь и кладут ее в центр круга, каждый участник надевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутой в парную обувь.

**Это мой нос.** Что Вы ответите человеку, который указывает на свой локоть и говорит: «Это мой нос?» Ну, Вы можете показать на свою голову и сказать: «Это мой локоть?» Тогда он, возможно, покажет мне свою ступню и скажет: «Это моя голова!» Это новая игра и тест на координацию рук и глаз, который показывает, на сколько долго Вы можете продержаться, называя части тела, которые только что показал Ваш партнер, и в то же время указывая на другую часть своего тела.

**Ха-ха-ха.** Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику образуя таким образом длинную цепь, первый играющий говорит: «Ха», второй: «Ха-ха» и т.д. Игра начинается заново, если кто-нибудь засмеется.

**Теневой вождь.** Один из играющих выходит из комнаты. Остальные члены группы выбирают «вождя», который задает группе любые движения и меняет их через некоторое время. Задача вошедшего определить «вождя». В случае удачи «вождь» сам выходит за дверь, и игра повторяется с новым «вождем».

**Никогда.** Члены группы открывают ладони и по очереди говорят: Я никогда не... (делал чего-либо). Тот, кто делал предложенное действие, загибает палец. Игра хорошо помогает при знакомстве.

**Зоопарк.** Члены группы встают в круг и держат друг друга под руки. Ведущий каждому говорит. После этого ведущий громко называет одно из животных. Ребята с этим название животного должны поджать ноги. Остальные должны удерживать их. Лучший эффект достигается большим количеством одного из них.

**Узелки.** Группа встает в круг и вытягивает руки в центр. После случайного сцепления рук, группе предлагается развернуться в круг так, чтобы рядом стояли люди со сцепленными руками.

**Фрукты.** Группа встает в круг. Каждый выбирает себе название фрукта на первую букву своего имени. Предлагается обмен фразами типа: «Яблоко любит апельсин». После этого «апельсин» должен назвать новую пару. Если этого не происходит и ведущий успеваает коснуться «апельсина», то они меняются местами.

**Тутти-фрутти.** Команда делится на два или более фронтов и выбирает себе имя-фрукт. Один человек стоит в центре и рассказывает какую-либо историю. Как только он использует одно из названий фронтов, члены этого фронта должны поменяться местами друг с другом.

Если произносится «Тутти-фрутти», то все члены всех фронтов должны помниться местами.

**Палочка.** Команда садится в круг и начинает передавать по кругу какой-либо предмет, зажав его различными частями тела, меняя их. При падении игра начинается с начала.

**Барабанчики.** Группа садится в круг. Члены группы кладут свои ладони на колени к соседям с двух сторон. Группа начинает хлопки в определенную сторону — рука за рукой, в том порядке, как они лежат на коленях, при двойном ударе направление меняется на противоположное. Тот, кто ошибся — убирает руку.

**Робот.** Группа стоит в кругу. Руки сцеплены за спиной. При этом левая рука согнута в локте и держит правую руку соседа слева. Ведущий, входя в круг снаружи, незаметно выбирает «Робота», дотрагиваясь до его плеча. «Робот» жмет руку соседа N раз. Сосед жмет следующему 1 раз т.д. Тот, кто получает одно последнее рукопожатие, считается поломанным и выходит из круга. При неудачной попытке — «Робот» посылает новый «импульс».

**Монстр.** Задача состоит в том, чтобы переправить всю команду от этой линии до той. При этом все стартуют одновременно, но по команде ведущего. Причем одновременно вся группа может иметь пять точек касания с землей.

**Ноги в руки.** Группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо, стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой задние подхватывают ногу передних. Задача — попрыгать без разрыва определенное расстояние.

**Хи-хи, ха-ха.** Группа стоит в кругу и синхронно делает движения руками и произносит: «Хи-хи-хи-хи-хи, ха-ха-ха-ха-ха», уменьшая счет от 5 до 1.

**Контакт глазами.** Сейчас мы посмотрим, какого цвета у нас глаза. Для этого мы будем 2 минуты ходить по комнате и смотреть в глаза друг другу, запоминая цвет глаз, а потом нам надо будет всем построиться по цвету глаз — от самых темных до самых светлых. Узнали ли вы что-нибудь новое о цвете глаз? Что вы чувствовали, когда смотрели в глаза друг другу?

**Ладушки.** Упражнение проводится в парах. Играя с партнером в «ладушки», необходимо достичь максимально высокого темпа, не сбиваясь и не разговаривая. Несколько раз (после того, как большинство пар начинает сбиваться) пары меняются.

«Насколько важно вам было настроиться на партнера? Когда оба были готовы перейти к другому темпу? Когда почувствовали друг друга? Насколько было приятно и было ли желание прекратить? Кто не может долго быть в контакте — это более замкнутые люди, а те, кому хочется продлить игру, кому комфортно в длительном общении, — более общительные».

**Задержать дыхание.** Это упражнение можно использовать в качестве разминки. Задержка дыхания на вдохе активизирует, а на выдохе — успокаивает.

**Дружеская рука.** Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Консультант подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение — как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза. Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ты или терпеливым?

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

**Говорим гадости.** Группа делится на две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды говорят гадости (оставаясь в рамках нормативной лексики), а члены другой команды отвечают на них комплиментами. Главное правило: говорить ровно, выдержанно, начинать с «вы» добавлять «сударь» или «сударыня» — например, «вы дрянь, сударь». Важно говорить вежливо и с улыбкой. Участник другой команды, стоящий напротив сказавшего гадость, должен ответить ему комплиментом, в соответствии с этими же правилами. Например: «вы очаровательны,

сударыня». При несоблюдении правил команде присуждается штрафное очко.

Закончив говорить гадости, группа обсуждает, легко ли было говорить и выслушивать их, в каких ситуациях трудно удержаться в рамках упражнения.

**Ручеек.** Это упражнение хорошо выполнять под релаксационную музыку. Оно усиливает зависимость и чувство объединения. При выполнении важно следить, чтобы прикосновения были легкими и нежными.

Нескольким участникам завязывают глаза, а остальные члены группы встают в две шеренги, образуя «коридор». Один из участников с завязанными глазами проходит по образовавшемуся коридору — его трогают за руки, касаются разных частей тела, так, что человек проходит в потоке рук, и руки здороваются и прощаются с участником. Он встает в конец шеренги, а по коридору проходят другие участники.

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

Вам легко было проявлять свою нежность или вы чувствовали себя зажатými? Легко ли было принимать нежность, возникало ли чувство неловкости?»

**Моя аккуратность.** Упражнение выполняется по кругу. Начинает один из участников, он говорит: «Я очень аккуратный, потому что...» Нужно доказать конкретными примерами свою аккуратность. Остальные участники высказываются по этому поводу: «Да, действительно ты аккуратный, потому что ты...» или «Нет, ты неаккуратный, потому что ты...». Каждый также должен доказать свое утверждение конкретными примерами. Участник, про которого говорят, молчит. Затем о своей аккуратности говорит второй участник и т. д.

Можно провести упражнение дважды. Первый в круге говорит: «Я аккуратный, потому что...», следующий участник начинает со слов: «Я неаккуратный, потому что...», и т. д. Потом упражнение повторяется, чтобы каждый мог назвать себя и аккуратным, и неаккуратным.

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

**Король школы.** Эта игра позволяет подросткам занять определенную позицию по отношению к правилам. Они могут придумать новые правила, по которым они хотели бы жить.

Участники берут большие листы бумаги, фломастеры. «Представьте себе, что каждый из вас — король или королева, а класс — ваше королевство. Вы можете устанавливать здесь любые законы, которые кажутся вам разумными. Какие правила вы введете в своем королевстве? Придумайте и запишите список своих правил. Затем возьмите большой лист бумаги и перепишите на него эти правила крупными буквами, как будто это — королевский указ. Если хотите, можете как-нибудь украсить этот лист (20 минут).

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

**Движение наоборот.** Один из участников группы выбирается водящим. Он встает посередине комнаты и показывает какое-либо движение, а всем остальным надо будет делать все наоборот. Если водящий поднимет руку, остальные должны ее опустить, если быстро махнет



рукой справа налево, остальные должны махнуть медленно слева направо. Если кто-то ошибется, то есть сделает точно такое же движение, то он становится водящим.

«Что вы чувствовали, когда делали все наоборот, было ли это приятно? Хотелось ли сделать точно такое же движение? Понравилось ли быть водящим? Что вы чувствовали, когда все ваши движения повторялись «с точностью до наоборот»?»

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

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

**Переключатели.** Участники группы расходятся по комнате. Консультант считает до трех. На счет «три!» все участники должны подпрыгнуть повернуться лицом к одной из стен. Задача заключается в том, чтобы все повернулись лицом в одну сторону. Выполнять задание надо молча, не договариваясь друг с другом. Что помогло (помешало) справиться с поставленной задачей? Что могло бы помочь успешно выполнить ее?

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

**Липучки.** Направлено на выработку коммуникативных навыков детей, умения слушать инструкцию. Все дети под веселую музыку бегают по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они припевают (приговаривают): «Я — липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей «липучей» компании. Затем они вместе ловят остальных детей. Когда в группе все дети станут «липучками», они начинают все вместе танцевать и напевать: «Мы липучки-приставучки. Будем вместе мы плясать». На первых порах, пока дети не освоили игру, в роли «липучки» может выступать воспитатель.

## 2.17. Профориентационные игры-разминки

*Цель:* развивать представления о мире профессий посредством расширения знаний об особенностях трудовой деятельности взрослых.

*Комментарий.* Профконсультант по своему усмотрению может составить различные комбинации из предложенных игр-разминок, сравнивать их эффективность, разрабатывать новые игры.

### «От А до Я»

*Содержание:* ведущий называет букву, участники игры перечисляют профессии, которые начинаются с данной буквы. Можно провести в виде соревнования между колонками (устно или у доски).

### «Мир профессий»

*Содержание:* игра проводится в форме соревнования между группами детей. По сигналу ведущего дети записывают на доске профессии в четыре колонки:

- ✓ профессии, которые исчезли (сейчас нет таких профессий, т.к. отпала необходимость в них: извозчик, трубочист);
- ✓ профессии, которые появились в конце XIX — начале XX века (водитель автотранспорта, летчик, космонавт);
- ✓ профессии, которые появились недавно (менеджер, дилер);
- ✓ вечные профессии (они были и будут всегда: врач, учитель).

### «Длинные и короткие профессии»

*Содержание:* участники игры называют профессии, состоящие из 4-х букв (врач, швея);

- ✓ пяти букв (повар, шофер, пилот, маляр);
- ✓ шести букв (летчик, тренер, столяр);
- ✓ семи букв (слесарь, агроном, учитель);
- ✓ восьми букв (продавец, оператор, художник);
- ✓ девяти букв (экономист, почтальон, проводник);
- ✓ десяти букв (тракторист, стюардесса) и т.д.

### «Цепочка Профессий»

*Содержание:* ведущий называет профессию, по последней букве которой определяется начальная буква следующей профессии и т.д. по цепочке (рыбак-кинолог-геолог-грузчик и т.д.). Возможно выполнение заданий на доске или листочках.

### «Профессии в сказках»

*Содержание:* ведущий перечисляет профессии, участники игры называют сказку, в которой один из персонажей является представителем определенной профессии. Например:

- ✓ В какой сказке и кто был учителем? (Мальвина в сказке «Золотой ключик»),
- ✓ Столяром? (Папа Карло в сказке «Золотой ключик»),
- ✓ Поваром? (Аскал в сказке «Королевство кривых зеркал»),
- ✓ Артистами? (Петух, осел, кот и пес в сказке «Бременские музыканты»),
- ✓ Строителями? (Поросята в сказке «Три поросенка») и т.д.

### «Представление о профессиях»

*Содержание:* ведущий дает определение профессии, участники перечисляют подходящие к данному определению профессии. Например, назовите самые «грустные», «высокие», «грязные» и т.д. профессии.

### «Зашифрованные профессии»

*Содержание:* ведущий записывает на доске (на карточках) имена и фамилии людей, в которых зашифрованы профессии. Например, Ретер Иван (ветеринар), Астра Лев (сталевар), Гом Нора (агроном), Бант Лора (лаборант) и т.д.

### «Пятый — лишний»

*Содержание:* ведущий рассказывает о том, что существует пять типов профессий (по классификации Е.А. Климова):

- ✓ Человек-человек,
- ✓ Человек-знаковая система,
- ✓ Человек-природа,
- ✓ Человек-техника,
- ✓ Человек-художественный образ.

Ведущий перечисляет 5 профессий, участники должны определить профессию, которая по типу не относится к остальным четырем:

1. Учитель, *летчик*, врач, продавец, психолог.

2. Водитель, *дрессировщик*, слесарь, инженер, рулевой-моторист.
3. *Менеджер*, зоотехник, агроном, ветврач, лесник.
4. Писатель, музыкант, *программист*, киноактер, хореограф.

### «Орудия труда»

*Содержание:* игра проводится в виде соревнования. Каждой группе предлагается написать на листах бумаги (на доске) инструменты, нужные для работы портного, столяра, продавца, слесаря и т.д. Выигрывает тот, кто напишет или назовет наибольшее количество инструментов.

### «Кто это создал?»

*Содержание:* ведущий называет или показывает продукты труда различных производителей (хлеб, одежда, книги и др.), а участники игры называют профессии людей, которые участвуют в изготовлении этих изделий. Например, карандаш — конструктор, геолог, лесозаготовитель, водитель, грузчик, оператор и др.

## 2.18. Игры и упражнения на формирование гармоничных взаимоотношений с окружающими

### Упражнение «Всеобщее внимание»

*Цель:* развивать умения соединять вербальные и невербальные средства общения, формировать навыки акцентирования внимания окружающих путем различных средств общения.

*Содержание:* участникам игры предлагается выполнить задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружающих.

*Комментарий.* Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники. Затем обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и с помощью каких средств. На упражнение отводится 15 минут.

### Тест «Приятно ли со мной общаться?»

*Цель:* развивать коммуникативные навыки, помочь в осознании своего потенциала в области общения.

*Содержание:* школьникам предлагается в тетради ответить на вопросы теста, ставя номер утверждения и рядом с ним выбранный ответ. К каждому из двадцати суждений необходимо поставить знак «+» (да) или «-» (нет). Ответы «не знаю», «не уверен» не допускаются.

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течение дня меня пристально оценивают те, с кем мне приходится общаться.
2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.
3. Самое мудрое — это сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.
4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.
5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.
6. Когда тебя знакомят с кем-либо, и ты не расслышал его имя, ты должен попросить его повторить.

7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что ты никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.
8. Ты должен быть всегда настороже, иначе окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять тебя в смешном виде.
9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.
10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.
11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда тебе очень понадобится их помощь.
12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что, в конце концов, очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.
13. Лучше, если другие зависят от тебя, чем если ты зависишь от других.
14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.
15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.
16. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.
17. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.
18. Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь пойти в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.
19. Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали всегда наилучшим образом для него, даже когда они и не хотят этого.
20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

Ключ

№ суждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+
Балл	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

*Комментарий.* Чтобы подсчитать число баллов, нужно сравнить ответы с ключом. Если, например, на первый вопрос ответ «-», то вы получаете за него 5 баллов, если «+» — 0 баллов и т.д.

85-100 баллов: отличный результат. Большинству людей очень приятно с тобой общаться.

75-80 баллов: хороший результат. Ты умеешь быть любезным, обаятельным и приятным в общении, но иногда допускаешь срывы. Надолго тебя не хватает.

60-70 баллов: результат удовлетворительный. Умение общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, ты еще продемонстрировать сможешь, а вот общаться так, чтобы сохранять и достоинство собеседника, тебе сложно.

0-55 баллов: плохой результат. В деле овладения искусством общения у тебя все впереди. Будь внимательнее к людям!

### **Тест «Мастер коммуникации»**

*Цель:* развивать коммуникативные навыки, помочь в осознании своего потенциала в области общения.

*Содержание:* ведущий просит на листочках изобразить «лестницу коммуникативного мастерства». Левый край — низкая коммуникативная компетенция, правый — «мастер ком-

муникации». Ребятам предлагается найти свое место на этой лестнице.

## 2.19. Игры и упражнения на регулирование психического состояния, управление чувствами, развитие навыков самоконтроля

### Упражнение «Уровень счастья»

*Цель:* обучить умению преодолевать депрессию.

*Содержание:* участники составляют список того, что приносит им радость и чему они благодарны, после этого идет обсуждение списков.

— Депрессией называют отсутствие радости от жизни в настоящем, страх перед будущим, поэтому важно увидеть еще не замеченные источники радости. Счастье — состояние души, оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния.

Составьте список всего, за что вы можете быть благодарны в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности (солнечные дни, сбережения, свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир и пр.).

*Вопросы для обсуждения:*

- Как изменилось ваше эмоциональное состояние?
- Как можно применить в жизни полученный опыт?

### Упражнение «Письмо любви»

*Цель:* обучить умению контролировать агрессивные вспышки гнева; обучить безопасному выводу враждебных чувств.

*Содержание:* участники расписывают на листах бумаги чувства по отношению к другу (значимому человеку), просят у него прощение и высказывают ему свои пожелания. Таким образом получается мысленный разговор с другом.

— На листе начертите таблицу из пять колонок. Название первой колонки «Гнев», в ней напишите, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к другу. Вторая колонка «Печаль»: в ней напишите, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к другу. Третья колонка «Страх»: опишите то, чего больше всего боитесь. Четвертая колонка «Сожаление»: выскажите свое сожаление о чем-то, попросите прощения у друга. В пятой колонке напишите о любви, о том, как вы цените своего друга, о своих пожеланиях на будущее. После этого сами попытайтесь ответить на свое письмо. Обычно люди пишут те фразы, которые сами хотят услышать от своего друга: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего» и т.д.

*Вопросы для обсуждения:*

- С какими трудностями вы встретились и как их преодолели? Чему вы научились?
- Как это можно применять в отношениях с другими?

### Письмо любви

<b>ГНЕВ</b> Из-за чего вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к ...	
<b>ПЕЧАЛЬ</b> Из-за чего вы испытываете печаль и разочарование по отношению к ...	
<b>СТРАХ</b> Чего вы боитесь больше всего	
<b>СОЖАЛЕНИЕ</b> Выскажите свое сожаление, попросите прощение у...	
<b>ЛЮБОВЬ</b> Напишите о любви, о том, как вы цените ..., о своих пожеланиях на будущее	

Сами попытайтесь ответить на письмо от имени...

### **Психогимнастика «Блюдце с водой»**

*Цель:* развивать самоконтроль и самообладание.

*Содержание:* ребятам предлагается разделить на две равные группы и расположиться в двух концах комнаты. Задача состоит в том, что участники должны перебраться в противоположный конец комнаты с блюдцем, стараясь не расплескать воду из нее.

### **Упражнение «Карта здоровья»**

*Цель:* способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

*Содержание:*

— Начертите в тетради таблицу, состоящую из трех граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки»; «Рекомендации врачей, специалистов, родителей»; «Мои действия».

В графу «Мои действия» могут входить, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия.

*Комментарий.* Это задание выполняется участниками тренинга вместе с родителями в домашних условиях.

### **Упражнение «Рекомендации себе»**

*Цель:* способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

*Содержание:*

— Рассмотрите внимательно таблицу «Карта здоровья», которую вы составили дома. Подумайте еще раз, от каких недугов и вредных привычек вы хотели бы избавиться, чтобы достичь главных целей своей жизни. Напишите небольшое сочинение «Рекомендации себе». Подумайте, какими способами этого можно достичь.

*Комментарий.* Вначале ведущий вместе с ребятами вспоминает то, о чем говорили на занятии ранее: как на здоровье и продолжительность жизни влияют привычки и образ жизни.

### **Упражнение «Прощание со страхами»**

*Цели:* формировать способность осознавать свои страхи; помочь найти внутренние и внешние ресурсы для преодоления страхов.

*Содержание:*

— Возьмите отдельные листочки бумаги и запишите свои основные страхи — то, чего вы больше всего боитесь в жизни. Соберемся все в большой круг, устроим костер из записок со страхами и развеем пепел страхов по Вселенной!

*Комментарий.* «Ритуал» прощания со страхами должен быть торжественным. Необходимо подготовить таз либо выйти на улицу (второй вариант предпочтительнее).

### **Упражнение «Я умею, знаю, могу»**

*Цель:* актуализировать внутренний потенциал.

*Содержание:*

— Сейчас мы с вами попробуем выявить собственные силы, о которых, возможно, не знаем или не задумывались. Разделите лист на три колонки: «умею», «знаю», «могу», и заполните их ответами на вопрос «Общаясь с другими людьми, я ... умею (знаю, могу)...».

### Упражнение «Победить своего Дракона»

*Цель:* помочь найти в себе потенциал в преодолении своих главных негативных качеств.

*Содержание:*

— Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона. Помните Змея Горыныча, когда богатырь отрубал ему голову, а она отрастала снова и снова. Страшно, не правда ли? Но все-таки одолев все головы, богатырь побеждал. Скажите, что вы чувствуете, когда вы думаете о драконе? У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но если его вовремя не уничтожить, то он может вырасти и стать опасным для самого человека и его близких. Он может даже поглотить нас, и мы сами станем Драконом. Поэтому лучше воевать с ним, пока он еще мал, и главное помнить, что силы у него не беспредельны, вспомните могучего богатыря. Вам предлагается для этого нарисовать своего дракона в целом, а потом и каждую голову в отдельности. А теперь придумывайте историю, в которой вы победите этого дракона.

*Комментарий.* Можно объединить истории в одну и рассказать ее вместе.

### Упражнение «Скажи по-разному»

*Цель:* формировать навыки отражения и распознавания эмоций и чувств.

*Содержание:* участнику необходимо выйти в круг, придумать любую фразу и сказать ее нескольким людям таким образом, чтобы передать какую-то эмоцию. Участники должны угадать, что в этот момент чувствовал «ведущий» и что за эмоции он передавал.

*Комментарий.* В выполнении упражнения должен принять участие каждый.

### Упражнение «Претензия — ответ — мир»

*Цель:* формировать навыки «первичного» поведения в ситуации «претензия».

*Содержание:* группа делится пополам и образует два круга, обращенных друг к другу «лицом». Внешнему кругу (каждому участнику) дается претензия, который тот по сигналу должен предъявить человеку, сидящему (стоящему) напротив него. И тот, кто должен реагировать, реагирует так, чтобы сгладить ситуацию. По сигналу внешний круг передвигается на одного человека до тех пор, пока в паре не окажутся те, кто с кем начинал. По окончании упражнения необходимо обсудить, какие ситуации игры были наиболее сложными для тех, кто реагировал, что получилось, что не получилось.

### Упражнение «Ведение дневника»

*Цель:* отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

*Содержание:* Ведущий на первых занятиях предлагает участникам вести дневник, в котором нужно описывать то, что с ними происходило в процессе занятия с элементами тренинга: свои чувства, переживания, мысли. Можно дать каждому листок бумаги с опросными вопросами:

- Что я чувствовал(а)?
- Что было открытием для меня?
- Я понял(а), что я...
- Я был(а) удивлен(а), обнаружив...
- Я испытал(а) сильную агрессию (раздражение), когда...
- Мне было уютно при... и т.д.

Надо убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей (привести пример из-

вестных людей, мыслителей, философов), а также в том, что для них будет интересным в конце тренинга проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, других членов группы, возникающих ситуаций.

При дальнейшей работе время от времени рекомендуем анализировать содержание эмоций, общие изменения.

## **2.20. Игры и упражнения на формирование навыка внимательного слушания**

### **Игра «Предлагаю — выбираю»**

*Цель:* развивать умение слышать другого человека и воспринимать его слова, голос, интонацию, мимику, жесты как выражение личности.

*Содержание:* один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме. Другие по очереди предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!»

Те, чью помощь выбирают, составляют группу для «супер-игры», когда воспроизводится содержание и «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей.

Затем в третьем, завершающем туре игры — «супер-супер-игры» — претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас», т.е. и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же на глазах зрителей.

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме.

*Комментарий.* Для впервые играющих рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...», «Я не умею плавать...», «Я поссорилась с родителями...», «Я потерял библиотечную книгу...» и т.п.

В этой игре оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, а зрители, чтобы понять выбор и оценить его, тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, упражняясь в умениях «слушая — слышать», «глядя — видеть», «общаясь — воспринимать».

### **Упражнение «Светский прием»**

*Цель:* формировать навыки внимательно слушать собеседника и понимать смысл текста собеседника.

*Содержание:*

— Начинаем работу с приветствия, комплимента друг другу. Для этого необходимо ходить по комнате и говорить друг другу какие-то добрые слова, опираясь на то, что уже знаем о том человеке, к которому подошли. Можно говорить о его достоинствах, внешнем виде и т.д.

### **Упражнение «Тайна»**

*Цель:* помочь научиться понимать скрытые мотивы обучения.

*Содержание:* ребятам описывается ситуация — «К начальнику цеха приходят трое квалифицированных рабочих из одной бригады с просьбой об увольнении. Начальник пытается уговорить их остаться, т.к. без них развалится хорошая, надежная бригада». Затем среди участников выбирается «начальник» и удаляется из помещения. После этого объявляется скрытый мотив поведения рабочих — работа до сих пор всех устраивала, но в последнее



время мастер решил уровнять эту бригаду с другими, менее надежными и квалифицированными, «поставить» бригаду на место, дает работу низкооплачиваемую, трудоемкую, наравне с другими, чего раньше не было. Это происходит из-за обострившегося конфликта бригадира с мастером, о котором рабочие не говорят начальнику цеха, не желая «выдавать» бригадира. Это тот скрытый мотив, который должен определить «начальник» после завершения ролевой игры. Чем ближе версия «начальника», к этому скрытому мотиву, тем успешнее общение. «Рабочие» выдвигают разные аргументы: один нашел работу у дома, другой — с более четким режимом (без сверхурочных), третий — со свободным режимом дня.

### **Психогимнастика «Рекламный ролик»**

*Цель:* сформировать навыки анализа и презентации, а также навыки «слушать и слышать», развивать эмпатию.

*Содержание:* ребятам предлагается создать свой «рекламный ролик», где нужно будет прорекламирровать «товар» так, чтобы подчеркнуть его истинные лучшие стороны, его достоинства, чтобы вызвать к нему интерес.

— «Товаром» будут не предметы, а конкретные люди, сидящие здесь. Напишите на карточках свои имена. Сейчас в произвольном порядке вы получите карточку с именем того человека, которого нужно будет прорекламирровать. Это можете быть даже вы сами, но как только вы узнаете имя, не сообщайте его. Все должны будут угадать, о ком вы говорите. В конце ролика подумайте, чем мог бы оказаться ваш протез, если бы не родился человеком. Назовите категорию людей, на которую рассчитана эта реклама.

*Комментарий.* Длительность ролика не более одной минуты. Домашнее задание — наблюдать в обыденной жизни, что люди говорят и что они под этим действительно подразумевают, так же проследить, что говорят дети, и что на самом деле они думают.

## **2.21. Игры и упражнения на формирование навыков корректного, четкого формулирования текста**

### **Упражнение «Другой акцент»**

*Цель:* формировать смысловое понимание и выделение ключевых слов, фраз и речи в процессе общения.

*Содержание:*

— Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимание на то, какие слова мы говорим. И бывает, что нас не понимают, не понимают то, что мы имели в виду. В такой ситуации мы можем отреагировать двумя принципиально разными способами: «Вы меня не поняли», «Ну какой же Вы бестолковый человек!» или «Извините, я, должно быть, не так выразился», «Извините, я, вероятно, плохо выразил мысль». Есть ли разница, в этих двух способах, и какая?

Первым способом мы перекладываем ответственность за такую ситуацию на партнера, ставя его в неловкое положение и даже обижая. Второй способ снимает с вашего партнера эту ответственность и берете ее на себя, ведь это же ваши слова привели к непониманию. Этим вы продемонстрируете, что готовы продолжить разговор и привести его к пониманию друг друга, даже если все получилось не так, как вы хотели вначале. 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 вы брали примеры из вашей личной практики, которые вы слышите при общении со своими друзьями, знакомыми, и другими людьми. И тогда мы с вами перенесем акцент на второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

### Упражнение «Пирог — начинка»

*Цель:* формировать понимание и корректное отношение к «просьбе» и «просящему», а также помочь определить собственную позицию в ситуации просьбы как со стороны «просящего», так и со стороны того, к кому обращаются за просьбой.

*Содержание:*

— Просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным, как пирог может быть сладким или соленым. Давайте с вами нарисуем или опишем разные пироги-просьбы — их форму, цвет, вкус... А теперь давайте обсудим, что вы чувствовали, когда «создавали» такой пирог, какие ассоциации, приятные или неприятные, вызывала «просьба».

*Комментарий.* Необходимо подчеркнуть значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также правильно реагировать на отказ от выполнения просьбы.

### Упражнения «Переводчик»

*Цель:* формировать навыки внимательного приема информации и передачи полученной информации без искажений.

*Содержание.* Ведущий приглашает четырех добровольцев. Двое — иностранцы (они из разных стран и друг друга не понимают) и двое — переводчики. Иностранцы встретились в ситуации деловых переговоров, чтобы сделать друг другу деловое предложение. Переводчики должны друг через друга передавать слова иностранцев, но не слово в слово, а через рефразирование, стараясь не исказить информацию.

### Упражнения «Задавание вопросов»

*Цель:* формировать умение ставить открытые (закрытые) вопросы.

*Содержание:*

— Вопросы бывают разные. Есть вопросы открытые, на которые человек отвечает целым текстом в свободной форме, а есть закрытые, на них человек может ответить конкретно «да», «нет», «может быть». Давайте с вами попробуем позадавать такие вопросы соседу справа. И эти вопросы вам нужно будет составить самим.

Раздаются карточки с указанием, сколько и каких вопросов должно быть задано (например, один открытый и два закрытых).

*Комментарий.* Домашнее задание — попробовать на практике при общении в своем окружении применять все изученные на занятии техники.

## 2.22. Игры и упражнения на формирование навыков анализа информации, которую транслирует собеседник

### Упражнение «Я тебя понимаю»

*Цель:* формировать навыки «считывания» состояния другого человека.

*Содержание:* каждому участнику предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица и т.д. Дается три 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:

- ✓ каждый подросток рассказывает партнеру о его состоянии, мыслях, а тот может

прокомментировать этот рассказ, подтвердить правильность наблюдений или опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки;

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

### Упражнение «Двенадцать иррациональных идей по А. Эллису»

*Цель:* корректировать дисфункциональные мысли, иррациональные идеи.

*Содержание:*

— Альберт Эллис выявил наиболее типичные, «сердцевинные» иррациональные идеи, которые явно или скрыто представлены в основе большинства эмоциональных расстройств:

1. Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих.
2. Есть поступки порочные, скверные, и повинных в них следует строго наказывать.
3. Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы.
4. Все беды навязаны нам извне — людьми или обстоятельствами.
5. Если что-то пугает или вызывает опасение — надо быть начеку.
6. Легче избегать ответственности и трудностей, чем их преодолевать.
7. Каждый нуждается в чем-то более сильном, значительном, чем то, что он ощущает в себе.
8. Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и успешным. Нужно все знать, все уметь, все понимать и во всем добиваться успеха.
9. То, что сильно повлияло на вашу жизнь один раз, всегда будет влиять на нее потом.
10. На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении.
11. Плыть по течению и ничего не предпринимать — вот путь к счастью.
12. Мы не властны над своими эмоциями и не можем не испытывать их.

— Учитывая характер иррациональных суждений Эллиса, попробуем с вами разработать и записать в таблице утверждения, которые помогут изменить отношение к различным сторонам жизнедеятельности.

Негативное утверждение	Адекватное утверждение
Я плохая (плохой)	
Я не сумею сделать правильно	
Все идет не так, как я хочу	

*Комментарии:* Суицидальные намерения, депрессия, химическая зависимость часто сопровождаются негативными убеждениями: «Я плохая(ой)», «Меня нельзя любить», «Я не могу заинтересовать людей», «У меня ничего не получается», «Я должна всем понравиться».

Факты и оценки окружающих нередко противоречат суждениям ребенка, игнорируются им, порождая негативные мысли и относящиеся к ним общие установки. Негативные мысли и относящиеся к ним общие установки должны тщательно исследоваться согласно фазам, приведенной ниже в таблице.

Фаза исследования	Содержание
Фаза идентификации	Негативные мысли, установки: – выявляются, – получают название в терминах ребенка, – записываются
Проверочная фаза	– Проводится критическая оценка логической правильности и последовательности идей и установок. Ребенок должен сам исследовать свое поведение и убедиться в неадекватности мыслей, а также в том, что они являются причиной многих его неприятностей
Заключительная фаза	– Разрабатываются альтернативные возможности интерпретации и

	оценки, которые апробируются в реальных ситуациях. Ребенок должен продумать и написать более адекватные утверждения напротив каждой из дисфункциональных установок, – Затем эти утверждения можно повторять в нужных ситуациях как самоинструкцию
--	--

### Упражнение «Язык тела»

*Цель:* формировать навыки считывания информации по внешним проявлениям.

*Содержание:*

— Скажите, как мы можем узнать, что другой человек думает и чувствует? Мы можем это узнать со слов человека, а можем и по его поведению. Поскольку очень сложно делать однозначные выводы о том, какую информацию «передает» тело, полезно провести исследование того, как люди воспринимают передаваемые им «несловесные» (невербальные) послания. Сейчас мы будем по кругу передавать такое послание соседу справа, но молча, и так, чтобы вас поняли. Сосед должен угадать, о чем может быть это «послание» и потом уже передать свое послание дальше своему соседу.

## 2.23. Тексты для обсуждения\*

### Урок бабочки

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут, и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья, и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

### Яд в сердце

Когда-то давно жила в одной деревне девушка. По древнему славянскому обычаю, после свадьбы пришла она жить в дом своего супруга. Но очень неуютно было молодой невестке со свекровью. Та ее постоянно поучала и во всем упрекала. Как-то поутру отправилась молодая женщина к знахарю, жившему на окраине леса.

— Что привело тебя ко мне, красавица? Аль мужика приворожить? — спросил дед.

— Никто мне не нужен, я мужа своего люблю, но с матерью его жить не вмоготу.

\* Притчи: по страницам интернет-сайтов.

— Что же ты от меня хочешь?

— Прошу тебя, помоги мне. Дай мне яду, чтобы я отравила ее.

— На этом ли счастье свое построишь, молодка? Ну, да ладно. Жаль мне тебя. Дам я тебе зелье. Каждое утро будешь заваривать его, и поить этим чаем мать своего мужа. Да только совет у меня для тебя есть.

— Какой? Говори, все исполню, лишь бы поскорее избавиться от этой змеи.

— В деревне-то у нас слухи быстро полнятся. Заподозрят тебя. Так вот, чтоб этого не случилось, измени свое отношение к свекрови. Стань ласковой, приветливой, улыбайся. Недолго придется тебе мучиться.

Так и поступила женщина. Еще только петухи пропели, а она встает, хлеб вымешивает, печь топит, кашу готовит, зелье ядовитое свекрови заваривает. И ласково так приглашает ее отведать чудо-чай. Мамой зовет, слушается во всем. Муж не нарадуется: как родные стали мать и жена. Свекровь в невестке души не чаёт. И та любовью, да искренней, отвечает. Спешит она вновь к знахарю, бросается к ногам его со слезами:

— Дедушка, умоляю тебя. Ты ведь все можешь. Дай противоядие. Слишком много чаю заварила я свекрови своей. Помрет. А она ведь матерью заботливой мне стала.

— Милая моя, успокойся. Я дал тебе ароматные травы, из которых ты варила для свекрови вкусный и полезный чай. Яд же был в твоём сердце, но с Божьей помощью ты от него избавилась.

### Зависть

Пришла Зависть в магазин с денежкой хлеба купить. Глядит, а там мужик пирог за рубль покупает... Так и выскочила Зависть из магазина! Решила она тогда хотя бы воды попить из колодца. Взяла самую большую бадью, чтобы ей все завидовали! А у колодца жена мужика — ведра легкие, коромысла расписные... Бросила Зависть свою бадью, и ну совсем из деревни бежать — без еды, без питья... Легла она на пригорке, что повыше, и стала завидовать самой себе, что было время, когда она никому не завидовала...

### Сейчас

Один царь сказал своему мудрецу: «Мудрец, ты должен разгадать три вопроса. Разгадаешь — озолочу. Нет, — так и голова с плеч. А вопросы такие: Какое самое главное время? Какой самый главный человек? И какое самое главное дело? Три дня тебе срока».

Ушел мудрец. Думал, думал, ни до чего не додумался. Идет плачет. Голову-то жалко! Проходит по полю, на котором девочка пасла гусей. Та у него и спрашивает: «Чего плачешь, старче?» Он и поведал свою печаль.

А девочка ему отвечает: «А, так это просто. Самое главное время — это СЕЙЧАС. Потому что прошлое уже улетело, а будущее еще не наступило. Самый главный человек — это тот, который СЕЙЧАС находится РЯДОМ со мной. Ведь он может уйти, и я его больше никогда не увижу. А самое главное дело — это то дело, которое я СЕЙЧАС сделаю для человека, который находится РЯДОМ со мной».

### Лесник

Шел по лесу старый лесник. Шел — чуть не плакал. И то у него в жизни не так, и это не эдак. Сплошные болезни и скорби! Хотел было уже обратиться к Богу и спросить — за что Он его так? Да вдруг видит — дятел на дереве. Сидит, стучит своим острым клювом по стволу — только дробь на весь лес идет.

— Слушай! — взмолилось дерево. — Больно ведь! Хватит!

— Если я улечу, — возразил дятел, — то тебя источат личинки, которых я вынимаю, и ты погибнешь. Так что уж потерпи! Я ведь тебя лечу!

Услышал это лесник. Улыбнулся. И не стал обращаться к Богу с вопросом, почему ему так больно живется. За что, он и сам знал, — за грехи. А для чего — только теперь понял. Для его же блага!

### Лучший сын

Собрались у колодца три женщины. Две из них стали наперебой хвалить своих сыновей. Одна говорит, что ее сын красивее всех, сильнее всех и умнее всех. Другая — про своего то же самое. А третья стоит рядом и помалкивает. Две первые ее спрашивают, почему она молчит. А она говорит, что он у нее обычный, ничего особенного.

Пошли женщины с тяжелыми ведрами домой. А навстречу им сыновья идут. Сын первой прыгает через голову, ходит на руках, бросает тяжелые камни. А мать радуется, смотрите, мол, какой он у меня. Сын второй стал посреди дороги и поет, как соловей, и пляшет. А мать довольна. А сын третьей подбежал к матери, взял ведро и понес домой.

Проходил мимо старик. Две женщины подбежали к нему и просят его рассудить, чей же сын лучше. А старик отвечает: «А где же ваши сыновья, я видел только одного». И показал на того, что понес ведра.

### Покаяние

Упал человек в глубокую пропасть. Лежит израненный, погибает... Прибежали друзья. Попытались, держась друг за друга, к нему на помощь спуститься, да сами в пропасть чуть не свалились.

Пришло милосердие. Опустило в пропасть лестницу, да — эх!.. — не достает она до конца!

Подоспели добрые дела, сделанные когда-то человеком, бросили вниз длинную веревку. Но тоже — коротка веревка...

Так же тщетно пытались спасти человека: его громкая слава, большие деньги, власть...

Наконец, подошло покаяние. Протянуло оно руку. Ухватился за нее человек и... вылез из пропасти!

— Как это тебе удалось? — удивились все. Но покаянию некогда было отвечать. Оно спешило к другим людям, спасти которых могло только оно...

### Притча о колодце

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин и развел руками — ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев — засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить. Но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину: каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. Но всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца. Каждая

проблема — это камень, который жизнь кидает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток. Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти — простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений — большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

### Бабушкина сказка\*

Тихим летним вечером сидели на крыльчке бабушка Настя и ее внучка Катя. И вот какую сказку рассказала бабушка...

Жила-была на земле девушка по имени Любовь. Скучно ей было жить на свете без подружки. Вот и обратилась она к старому, седому, прожившему сто лет волшебнику:

— Помоги мне, дедушка, выбрать подружку, чтобы я могла дружить с ней всю отпущенную мне Богом жизнь.

Подумал волшебник и сказал:

— Приходи ко мне завтра утром, когда первые птицы запоют, и роса еще не просохнет...

Утром, когда алое солнце осветило землю, пришла Любовь в условленное место, к трем соснам, что стояли на краю леса. Пришла и видит: стоят у сосен пять прекрасных девушек, одна другой краше.

— Вот, выбирай, — сказал дедушка-волшебник. Одну зовут Радость, другую — Удача, третью — Красота, четвертую — Печаль, пятую — Доброта.

— Они все прекрасны, — сказала Любовь. — Не знаю, кого и выбрать...

— Твоя правда, — ответил волшебник, — они все хороши, и ты в жизни еще встретишься с ними, а может, и дружить будешь, но выбери одну из них. Она и будет тебе подружкой на всю твою жизнь.

Подошла Любовь к девушкам поближе и посмотрела в глаза каждой: у одной, как небо — синие, у другой, как изумруд, зеленые, у третьей, как яхонт, серые, у четвертой, как темный бархат, черные, у пятой, как незабудки, голубые.

Задумалась Любовь. Потом подошла к девушке по имени Доброта и протянула ей руку.

— Вот и вся сказка, — закончила бабушка и спросила: — Ну, а ты внучка, кого бы выбрала себе в подружки?

И Катя задумалась...

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Кого бы из прекрасных девушек выбрал(а) ты?
- Почему так сложно сделать выбор?
- Почему Любовь выбрала Доброту?
- Что значит быть добрым человеком?

### Как был наказан медведь\*

Раньше медведь никому житья не давал. Большой и сильный, он то громко рывкнет, не на шутку напугает кого-нибудь, то нечаянно, неуклюжий, придавит маленьких зверушек и птиц, то сломает деревья и разорит гнезда, сделанные обитателями леса с превеликим трудом и упорством. Многих обижал и не давал им покоя.

Попытались как-то звери унять хозяина тайги. Ну, куда там, и слушать их не стал. Не учите меня, ответил он, я сам знаю... Что хочу, то и делаю.

Стояла середина октября. Осень сняла с деревьев пожелтевшие листья и шумом холод-

\* авт. — Алексей Глебов.

\* Тофаларская народная сказка.

ного ветра призывала всех готовиться к зиме. Впереди — нелегкая пора года.

И вот звери задумались: как быть дальше с медведем, если он так же будет вести себя, то добра от него не жди, будет худо. Со всей тайги дружно собрались на свой суглан звери, птицы, заполнили поляну, сели на деревья, камни, пни, и было их видимо-невидимо. Собрались решать, что делать с грубияном.

Устроили суд над медведем. Судьей избрали сохатого. Много обид высказали большие и маленькие звери. Каждый из них говорил, и стоял такой шум, что, казалось, поднялся ураган небывалый. Медведь такого в жизни не видел. Он сжался, стал каким-то маленьким и жалким. Вынесли приговор — наказать медведя, чтобы он был в заточении на всю зиму.

С тех пор косолапый зимой не ходит по тайге, а ложится в спячку в наказание за свою грубость. И namного он присмирел.

Звери сказали:

— Надо жить мирно!

**Вопросы для обсуждения:**

— За что устроили звери суд медведю?

— Встречали ли вы в жизни с человека с такими качествами?

— Как бы вы поступили на месте зверей?

### Ленивый филин\*

Свили птицы себе гнезда, вывели птенцов, поют песни, радуются. Только ленивый филин сидел на ветке и грелся на солнышке.

Наступила осень, птицы собрались улетать на юг, а филин по-прежнему сидел на ветке и дремал.

Пришла зима, выпал снег. Задрожал филин от холода. Стал искать старое дупло, чтобы от мороза спрятаться. Нашел, залез в него и обрадовался — сидит в темноте и дремлет.

Долго сидел, захотелось поесть, вылетел из дупла. Солнце ярко светило, снег блестел синими искрами. Слеп филин. Летит, на деревья натывается, едва нашел свое дупло. Сел и заплакал.

— Ду-ду-ду, как жить буду?

А эхо ему ответило:

— Худо, ленивый, худо!

Летает теперь филин лишь по ночам и громко охает. В тайге слышны его печальные стоны.

**Вопросы для обсуждения:**

— Какими качествами отличался филин?

— Встречали ли вы в жизни с человека с такими качествами?

— Проявляли вы когда-либо это качество?

### Дятел-труженик

Слетелись птицы со всей тайги и стали ругать дятла. Кукушка пуще всех сердится:

— Покою от тебя нет, дятел, — стучишь, стучишь!

— Голова болит от твоего стука, — жалуется кедровка.

— Бездельники, у вас готовая еда: мухи, комары, козявки, ягоды, древесные почки, орехи. А мне надо дерево долбить, жуков под корою выискивать. Всех вас спасаю, неблагодарные, — с утра до ночи тружусь!

Засвистели, защebetали, затрещали сердито птицы:

— Как! Ты нас спасаешь?

— Смотрите, какой хвастун!

— Давайте его заклюем!

---

\* Бурятская народная сказка.



Птичий гам прервал глухарь — птица в тайге важная, слов на ветер не бросает. Топнул он ногой:

— Зря шумите, дятел сказал правду! Он оберегает деревья от жадных жуков-короедов. Без него источили бы они все деревья, опустошили бы тайгу. А как нам жить без тайги?... Крикуны!

Кукушка, сидя на высокой сосне, первая залилась на всю тайгу:

— Ку-ку, дятел, ку-ку, милый!

За ней кедровка:

— Хвалю. Приятель. Давай — стучи, стучи.

— Тук-тук — хороший звук! — громко крикнул лесной голубь.

Птицы окружили дятла, нарушителя лесной тишины, и запели хором.

Спустилось солнце за темную гору, поднялись птицы в золотое небо, разлетелись по всей тайге, но долго слышалась их радостная песня.

Они славили труженика.

**Вопросы для обсуждения:**

— За что в начале сказки не любили лесные жители дятла?

— Каким же дятел был на самом деле?

— Есть ли у вас пример такого труженика-человека?

### Начало и конец\*

Первое, что она увидела после того, как смогла воспринимать окружающее, был сын. Он лежал на траве — маленький, несуразный, длинноногий и мягкий. Лосиха заметила, что глаза у него слишком добрые и большие — таких глаз не бывает у взрослых сохатых.

Ей понравилась грудь сына: большая и широкая. Ей казалось странным, что это длинноногое маленькое существо, лежащее на траве, — ее сын. Если бы она могла засмеяться, то она с удовольствием рассмеялась бы.

Теперь боли не было, только усталость и сладкая, тревожная радость жила в ней. Раньше в ней никогда не было такой радости. Так что лосиха была бы очень рада рассмеяться, но лоси никогда не смеются. Они только плачут, если пуля пробила лопатку и разорвала сердце. Последние минуты перед смертью лоси стоят и плачут очень крупными слезами. Весеннее солнце никогда не бывает таким сухим и палящим, как летнее. Лосихе казалось, что солнце летом устает так же, как лес, травы и она сама. Оно делалось таким палящим — казалось лосихе — из-за усталости и недовольства. И сейчас, глядя на сына, который уже два раза поднимался на ножки и, раскачиваясь, стоял и смотрел на небо, лосиха волновалась, как бы солнце не стало таким, как летом. Лосиха знала, как тяжело идти летом по душному лесу, когда все пронизано тяжелым запахом хвои и обязательно тянет гарью из-за далеких лесных пожаров. Поэтому она боялась, как бы сегодняшнее спокойное и теплое солнце не стало белым и палящим, как летом. Она уже привыкла к такому солнцу за три года жизни, а сын, конечно, испугается зноя, духоты и тяжести, которую приносит лето.

«Хотя, — подумала лосиха, — его можно будет отвести в реку. Но он же не умеет плавать, — вдруг сообразила она, — он же совсем маленький и ему будет трудно и страшно плыть...»

Теперь лосенок лежал рядом с ней, и она ласково облизывала его, приглаживая шерстку так, чтобы она блестела под солнцем и не торчала некрасивыми разноцветными кустиками. Он спал, положив голову на передние ноги. Копытца у него были такие мягкие, что лосиха даже легонько куснула их. Лосенок не проснулся, только что-то зачмокал во сне.

Он спал долго, а лосиха все облизывала его, и он становился ей все больше и больше дорог.

Вечером, когда солнце спряталось и стало темно, лосиха поднялась, и ее сын тоже поднялся. Она пошла по лесу тихонько, все время оборачиваясь, и сын шел следом за ней, и

\* авт. — Юлиан Семенов.

смотрел по сторонам своими не в меру большими и добрыми глазами. Потом он обогнал мать и пошел первым. Он шел влево, к тем местам, куда не ходили взрослые лоси. Но он был совсем маленький и не знал этого. Мать осторожно толкнула его губами в бок, чтобы он не поворачивал влево. Но, по-видимому, она не рассчитала сил — ведь это был ее первый сын, — и лосенок упал. Он поднял голову и посмотрел на мать с такой укоризной, что та, подождав, пока он поднимется, разрешила лосенку идти влево — туда, где были чужие запахи, отличные от запахов леса и трав, которые растут там, где поле переходит в болото.

Ночью они перешли дорогу и остановились в маленьком кустарнике, около пруда, в котором плавали сонные белые лебеди.

Телефон трезвонил уже раз семь подряд, а трубку все равно никто не поднимал, потому что слушали передачу о вчерашнем футбольном матче. Но телефон звонил так настойчиво, что трубку пришлось снять.

— Алле! — закричали в трубке высоким голосом. — Немедленно выезжайте в Сокольники! Здесь в детский сад зашла лосиха и топчет детей! Немедленно пристрелите ее! Вы слышите — дети в опасности!

В Сокольники поехали три охотника. Два охотника были молодыми ребятами, а один — старым, опасным и очень известным чемпионом по стрельбе. Они приехали в детский сад, вошли во двор, держа наготове заряженные ружья. Но они опустили заряженные ружья, потому что увидели маленького лосенка, который стоял подле матери и беззаботно играл с деревянными игрушками, брошенными детьми в песочнице.

Три охотника опустили ружья и стояли, улыбаясь и радуясь тому, как спокойно играл лосенок. Только у матери уши были прижаты, и вся она то и дело вздрагивала, но не хотела беспокоить сына и поэтому старалась держаться как можно спокойнее.

Старый охотник сказал:

— А ну уходите-ка отсюда!

А молодые охотники стали хлопать в ладоши и обходить лосиху. Ее сын удивленно смотрел на людей. Мать стала подталкивать его к выходу, но лосенок не пошел к воротам, а повернулся к молодым охотникам и стал играть с ними — то подпрыгивая вплотную, то делая быстрый прыжок в сторону. Ему понравилось играть с ними, и они не делали с ним ничего плохого, и поэтому лосиха хоть и дрожала, но теперь уже не так тревожно поводила ушами и била копытами мягкую, темную землю.

Прошло полчаса, но охотники никак не могли выгнать лосиху с сыном из детского сада. Они, правда, не очень-то и старались выгнать их, потому что на застекленную веранду вывели малышей и те смотрели на лосей глазами, полными восхищения.

Все вздрогнули, когда у ворот закричали тормоза. Это приехала еще одна машина. Из нее выскочил высокий, здоровенный мужчина в зеленой куртке и с ружьем. Он вбежал во двор и вскинул ружье, целясь в лосиху.

— Ты что, сошел с ума?! — сказал старый охотник.

— Так ведь ее просили пристрелить, — ответил мужчина в зеленой куртке, — мне так у вас сказали...

— Ее никто не просил стрелять, — ответили молодые охотники, — ее надо выгнать отсюда и проводить через дорогу — в лес.

— Так что же вы ее не выгоняете?

— Она не уходит, потому что здесь хорошо лосенку. Видишь, он играет...

Мужчина в зеленой куртке разрядил ружье, засмеялся громким смехом, прищурил свои маленькие голубые глаза, спрятанные в припухлых веках, и шагнул к лосенку. Лосенок отскочил в сторону, а потом подбежал к человеку в зеленом и тронул его руку своими теплыми губами. Человек неожиданно схватил лосенка, крепко — так, что тот закричал — сжал его и побежал к воротам. Он выбежал в ворота и бросил лосенка.

Лосенок упал, а потом, медленно поднявшись, побежал в сторону. В первое мгновение лосиха ничего не поняла — так все это стремительно произошло. Но когда она поняла, что

случилось, глаза ее стали жестокими, и она в два прыжка очутилась за воротами, рядом с сыном. Через минуту они скрылись в кустарнике.

— Ну, я отвезу вас на своей машине, — сказал человек в зеленой куртке и засмеялся громким смехом, — тоже мне, охрана общественного спокойствия! Вы бы прогоняли лося до вечера!

— Я не поеду с вами, — сказал старый охотник, — мне не хочется ехать с вами.

— И мы, пожалуй, пройдемся пешком, — сказали два молодых охотника. — Медицина советует ходить пешком помногу, не так ли?

Лосенок теперь часто падал. Мать нагибалась над ним, облизывала и помогала встать, поддерживая своей головой. Но лосенок падал все чаще и чаще, а потом он совсем упал: подломились ноги, он сначала опустился на колени, а потом ударился грудью об землю, а потом головой.

Мать опустила рядом с ним. Она легла совсем рядом, чтобы согреть его своим теплом, потому что сына всего трясло и большие, добрые глаза стали красными и маленькими.

Пошел дождь, и лосиха решила, что это очень хорошо для сына, потому что дождь приносит прохладу и делает землю не твердой, а упругой и пружинистой. Но сын дрожал все больше, и дрожь его стала пугать лосиху. Она поднялась и стала просить сына подняться: ведь когда страшно, тогда надо обязательно встать на ноги.

Но лосенок не поднимался и не открывал глаз, только тихонько стонал, и бока его раздувались, и мать видела, какие у него тоненькие ребра. Лосиха снова стала тормозить его, но сын не поднимался и теперь даже не открывал глаз. А дождь шел все сильнее, и вдали ворочался гром, и часто становилось светло, как днем, потому что небо рвала голубая молния.

И снова звонил тревожно телефон.

— Лосиха нападает на людей! — сказали охотникам. — Помогите же нам в конце концов!

На этот раз никто ничего не выдумывал: лосиха ходила по парку и несколько раз чуть не забила копытами отдыхающих.

— Я не поеду туда, — сказал старый охотник, — пусть едет тот в зеленом. Лосиха шла по дороге, посыпанной мелким белым песком. Перед ней стоял человек в зеленой куртке. В руках у него была длинная черная палка.

— Это он, — вспомнила лосиха. — Ведь это он был тогда и хватал сына и бросал на землю!» Она вспомнила это отчетливо и страшно. Вообще, она последние два дня ничего не помнила. Она просто ходила, пустая и гулкая внутри, как будто у нее вынули сердце. Но сейчас она вспомнила этого человека, и гнев стиснул ее поперек груди. Она шла прямо на человека, который смотрел на нее маленькими голубыми глазами. Он казался ей крохотным и слабым, как в общем-то все остальные люди. Она больше ничего не будет делать с ним — просто она должна ударить его. Но она не смогла ударить человека. Она увидела красную молнию в руках у человека и почувствовала боль: точно такую, как несколько дней тому назад, перед тем как увидела сына. Она чувствовала эту последнюю боль, которая, ей казалось, снова ПЕРВОЙ радостью входила в нее, потому что она думала, что сейчас рядом с ней окажется ее сын. Она не могла идти и раскачивалась, и из глаз у нее катились предсмертные слезы, а она все равно стояла счастливая, потому что боль казалась ей предвестником счастья.

#### **Вопросы для обсуждения:**

— Как бы вы поступили на месте молодого охотника?

— Что чувствовала лосиха, когда увидела погибающего лосенка?

— Что чувствовала лосиха, когда увидела погибающего лосенка?

— бывали ли в вашей жизни подобные случаи?

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александровская Э.А., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. – М.: 2000.
2. Анисеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. - М.: 1983.
3. Васильева О.С., Филатов П.Р. Психология здоровья человека. Эталоны, представления, установки. – М.: 2001.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.; 1995.
5. Крайг Г. Психология развития. — СПб.: Питер, 2003.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. — М.: Издательство Эксмо, 2004.
7. Практическая психология образования /Под редакцией И.В. Дубровиной. – М.: 2000.
8. Психическое развитие воспитанников детского дома /Под ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузского — М.: Педагогика, 1990.
9. Реан А.А. Психология подростка. — М.: 2003.
10. Смит Р. Групповая работа с детьми и подростками. — М.: 1989.
11. Солдатова Г.У., Шайрова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. – М.: 2001.
12. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.Н. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М.; 2002.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. — М: 1998.
14. Шульга Т.Н., Слот В., Спалиярд Х. Методика работы с детьми группы риска. — М.: 2001.
15. Ясвин В.А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде. М, 1998.