



Тренинговая
программа для
молодых людей по
повышению
готовности к
самостоятельной
жизни



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ

Мы оказываем услуги для молодежи
от 15 до 23 лет из альтернативных форм опеки,
оказавшейся в трудной жизненной ситуации.

sos-villages.by



РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ

Мы оказываем услуги для молодежи
от 15 до 23 лет из альтернативных форм опеки,
оказавшейся в трудной жизненной ситуации.

sos-villages.by



With funding from the



Тренинговая программа для молодых людей по повышению готовности к самостоятельной жизни.

Авторы:

Светлакова Ольга Юрьевна, доцент кафедры специальной педагогики Института инклюзивного образования Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, кандидат педагогических наук.
Чугуева Екатерина Александровна, педагог-психолог Центра поддержки молодежи SOS-Детской деревни Боровляны.

Рецензент:

Соловьева О.А., заместитель начальника Центра развития профессионального образования УО «Республиканский институт профессионального образования», кандидат педагогических наук, доцент.

Тренинговая программа для молодых людей по повышению готовности к самостоятельной жизни / Светлакова О.Ю., Чугуева Е.А. – Мн., 2023. – 173 стр.

Тренинговая программа направлена на социализацию и интеграцию в общество молодых людей в возрасте 16 - 23 лет. Участниками могут быть молодые люди с особенностями психофизического развития, имеющие интеллектуальные нарушения легкой степени, трудности в обучении и расстройства аутистического спектра. Длительность программы: 33 тренинговых занятия по два академических часа.

Программа разработана для использования педагогами-психологами, социальными педагогами и другими специалистами учреждений образования.

**Рецензия
на программу
“Тренинговая программа для молодых людей
по повышению готовности к самостоятельной жизни”**

Актуальность представленной программы тренингов не вызывает сомнений. По отзывам педагогических работников учреждений профессионального образования, многие выпускники школ из числа детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, не имеют достаточно жизненных и социальных навыков, необходимых для успешной социализации. Еще более актуальна эта проблема для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, имеющих особенности психофизического развития (далее - ОПФР). Во введении справедливо отмечают, что большинство существующих психологических тренинговых программ для лиц юношеского возраста ориентированы на молодежь с сохранным интеллектом, имеющих навыки самопознания и рефлексии, включают большое количество проективных методик и упражнений.

Таким образом, представленная к рецензированию программа тренингов имеет ярко выраженную актуальность и практическую значимость.

Программа ставит цель – содействовать успешной социализации и интеграции молодых людей с особенностями психофизического развития в процессе перехода к самостоятельной жизни.

Задачи программы: закрепить представления о себе, о людях, о ценности человеческого общения; обучить навыкам саморегуляции, самоконтроля; сформировать жизненные компетенции, необходимые умения выполнять социальные роли и функции для успешной и гармоничной социализации.

Программа рассчитана на молодых людей с особенностями психофизического развития, имеющих интеллектуальные нарушения (легкую интеллектуальную недостаточность, трудности в обучении), расстройства аутистического спектра, а также подростков с низким уровнем развития самосознания и рефлексии, молодежь из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, представителей других уязвимых социальных групп.

Программа включает вводное занятие и шесть взаимосвязанных блоков: «Я и мое тело», «Я как личность», «Я и мои эмоции», «Я и близкие люди», «Я и окружение», «Я и моё жизнеустройство». В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы: 1. Ритуал приветствия; 2. Разминка; 3. Обсуждение темы занятия; 5. Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, направленные на активизацию внимания с целью профилактики утомления и снижения интереса к занятиям; 6. Ритуал прощания.

Неоспоримо, что постоянство структуры тренинговых занятий обеспечивает предсказуемость, организует поведение и деятельность участников, что особо актуально для целевой группы.

Анализ содержания программы тренингов позволяет предполагать, что поставленные перед программой задачи могут быть успешно решены. На формирование жизненных компетенций, умений выполнять социальные роли и функции для успешной и гармоничной социализации направлены такие занятия как «Моя работа», «Общение на работе», «Мой дом» (отражает такие сферы быта как уборка, создание уюта, обустройство жилья, содержание домашних животных), «Интересы – Свободное время – Отдых» (помогает сформировать представления о конструктивных возможностях использования досуга в собственной жизни) занятие «Мои финансы» и др. Отдельные аспекты взаимоотношений рассматриваются на занятиях «Отношения в семье», «Отношения с любимым человеком», «Отношения с друзьями», «Конфликты в отношениях с близкими» и др. Большое внимание в программе уделяется формированию навыков саморегуляции, самоконтроля.

Подобранные упражнения в целом отвечают потребностям целевой группы. Кроме того, во введении имеется значимая установка, о том, что для обеспечения доступности информации необходимо обращаться к жизненному опыту, приводить конкретные примеры, уточнять понимание значения слов. Также информация может представляться в виде памяток, опорных таблиц, которые тренер готовит заранее, а участники вклеивают в свои блокноты, чтобы потом вернуться к содержанию в случае необходимости.

Тренинговая программа может использоваться при организации психолого-педагогического сопровождения лиц с особенностями психофизического развития в учреждениях образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического образования, а также в других учреждениях образования.

Программа «Тренинговая программа для молодых людей по повышению готовности к самостоятельной жизни» может быть рекомендована к изданию и реализации в образовательном процессе учреждений образования.

Рецензент:
заместитель начальника Центра
развития профессионального
образования УО «Республиканский
институт профессионального
образования»,
кандидат педагогических наук, доцент

О. А. Соловьева

Подпись Соловьевой О.А. удостоверяю.
Начальник отдела
организационно-правовой и кадровой работы



Б.В. Сапега

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 7 |
| Вводное 1 занятие «Знакомство»..... | 10 |
| предполагает налаживание позитивного контакта между участниками, создание благоприятной рабочей атмосферы в группе, выявление запросов участников и их сопоставление с целями и задачами программы, выработку совместных правил работы | |
| БЛОК 1 «Я И МОЕ ТЕЛО»..... | 16 |
| 2 занятие «Мое тело»..... | 16 |
| включает в себя систематизацию представлений о собственном теле, его функционировании, особенностях и границах, и нацелено содействовать формированию положительного отношения к своему телу, собственной уникальности | |
| 3 занятие «Я и моя внешность»..... | 23 |
| помогает принять собственную внешность, а также формирует чувство самоуважения и самоценности | |
| 4 занятие «Уход за собой, забота о себе»..... | 28 |
| раскрывает основные навыки ухода и заботы о себе, помогает понять ценность заботы о себе в повседневной жизни | |
| 5 занятие «Сохранение здоровья»..... | 32 |
| объясняет понятие плохого и хорошего самочувствия, норм гигиены и ухода за собой, а также раскрывает необходимость оказания своевременной помощи при плохом самочувствии | |
| 6 занятие «Привычки»..... | 40 |
| охватывает тему привычек, их видов и путей формирования, отдельное внимание уделяется способам формирования здоровых привычек и отказу от вредных привычек | |
| 7 занятие «Питание»..... | 44 |
| включает в себя знания о здоровом рационе питания, пищевых полезных привычках, способах поддерживать свое здоровье через привычку правильно и разумно питаться | |
| БЛОК 2 «Я КАК ЛИЧНОСТЬ»..... | 48 |
| 8 занятие «Представление о себе»..... | 48 |
| расширяет и обогащает представление о себе, развивает навыки самопрезентации и самопредъявления | |
| 9 занятие «Мой характер. Мои сильные и слабые стороны»..... | 52 |
| помогает сформировать позитивное отношение к своей личности, развить умение уверенно предъявлять себя в общении с другими | |
| 10 занятие «Мои мотивы и потребности»..... | 56 |
| дает представление о личных потребностях и мотивах, акцентирует внимание на формировании внутренней мотивации | |
| 11 занятие «Мои цели и ценности» | 60 |
| объясняет, что такое ценности и цели, учит ставить достижимые цели, а также акцентирует внимание на их реализации | |
| 12 занятие «Уверенное поведение»..... | 64 |
| раскрывает навыки ассертивного поведения, помогает развить навык уверенного поведения в сложных ситуациях | |

| | |
|---|------------|
| БЛОК 3 «Я И МОИ ЭМОЦИИ»..... | 68 |
| 13 занятие «Мои чувства и эмоции»..... | 68 |
| дает представление о чувствах и эмоциях, формирует умение выражать эмоции и понимать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние другого человека | |
| 14 занятие «Как управлять чувствами»..... | 72 |
| дает представление о назначении чувств и эмоций, способах их выражения, помогает научиться управлять своими чувствами | |
| 15 занятие «Негативные чувства и эмоции» (часть 1)..... | 76 |
| помогает получить представление об эмоциональных проявлениях в общении, понимать свои негативные эмоции, выражать и проживать их без вреда для себя и окружающих. Здесь рассматриваются эмоции злости, страха и обиды | |
| 16 занятие «Негативные чувства и эмоции» (часть 2)..... | 80 |
| продолжает формировать представления об эмоциональных проявлениях в общении, понимании и выражении своих негативных эмоций. Подробнее рассматриваются чувства скуки, вины и стыда | |
| 17 занятие «Негативные чувства и эмоции» (часть 3)..... | 84 |
| продолжает формировать умение отслеживать свои негативные переживания и учит их проживать. Знакомит нас со следующими чувствами: печаль, горе, огорчение, грусть, тоска | |
| 18 занятие «Позитивные чувства и эмоции»..... | 88 |
| учит распознавать свои позитивные эмоции, реагировать на их проявления у себя и у другого человека | |
| 19 занятие «Стресс»..... | 92 |
| расширяет представления о позитивной и негативной роли стресса в жизни человека, помогает научиться управлять собой в стрессовой ситуации и снимать психоэмоциональное напряжение после ее возникновения | |
| 20 занятие «Эмпатия»..... | 96 |
| демонстрирует важность понимания эмоций других людей при общении, помогает научиться понимать чувства другого человека, видеть характерные для разных чувств проявления и уметь реагировать на эти проявления при общении | |
| БЛОК 4 «Я И БЛИЗКИЕ ЛЮДИ»..... | 100 |
| 21 занятие «Что такое отношения»..... | 100 |
| раскрывает социальные отношения, их смысл, виды и задачи отношений, способствует формированию представлений о социальных границах | |
| 22 занятие «Отношения в семье»..... | 106 |
| формирует понимание о составе семьи и об отношениях между членами семьи, определяет характеристики и правила отношений, функции семьи | |
| 23 занятие «Отношения с любимым человеком»..... | 112 |
| включает в себя мотивы и критерии выбора партнера, приемлемые формы поведения в отношениях с близким человеком | |
| 24 занятие «Отношения с друзьями»..... | 118 |
| раскрывает понятие дружбы, признаков дружеских отношений, мотивов выбора друзей и выхода из отношений | |
| 25 занятие «Конфликты в отношениях с близкими»..... | 122 |
| раскрывает причины конфликтов и способы их разрешения, а также разбирает стратегии поведения в конфликте | |

| | |
|--|------------|
| БЛОК 5 «Я И ОКРУЖЕНИЕ»..... | 130 |
| 26 занятие «Общение на работе»..... | 130 |
| содействует формированию представлений об этикете профессионального общения и о продуктивном взаимодействии в ходе выполнения профессиональной деятельности | |
| 27 занятие «Общение с незнакомыми и малознакомыми людьми»..... | 134 |
| помогает построению конструктивных коммуникаций с окружающими людьми, а также уделяет внимание безопасности общения, этикету и праву на отказ | |
| 28 занятие «Травля и издевательства»..... | 138 |
| включает в себя причины, стратегии поведения и пути предотвращения буллинга и издевательств | |
| БЛОК 6 «Я И МОЕ ЖИЗНЕУСТРОЙСТВО»..... | 142 |
| 29 занятие «Моя жизнь»..... | 142 |
| демонстрирует, из каких сфер состоит жизнь, что такое осознанный жизненный выбор, наполненность собственной жизни | |
| 30 занятие «Моя работа»..... | 148 |
| раскрывает понимание необходимости и значимости работы, удовлетворенности от неё, развития профессиональных компетенций | |
| 31 занятие «Мой дом»..... | 156 |
| отражает такие сферы быта как уборка, создание уюта, обустройство жилья, содержание домашних животных | |
| 32 занятие «Интересы – Свободное время – Отдых»..... | 162 |
| помогает разобраться с понятиями/пониманием свободного времени, отдыха, интересов, сформировать представления о конструктивных возможностях использования досуга в собственной жизни | |
| 33 занятие «Мои финансы»..... | 168 |
| включает в себя планирование бюджета, понятие о регулярных расходах, крупных покупках, сбережениях и долгах | |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 173 |

ВВЕДЕНИЕ

Современное образование направлено не только на получение молодыми людьми определенного набора знаний, умений и навыков, но и на формирование у них жизненных компетенций, интеллектуальное, духовно-нравственное, творческое, физическое и профессиональное развитие личности, удовлетворение ее образовательных потребностей и интересов. При этом образование как важнейший социальный институт выступает ключевым инструментом социализации личности.

Однако многие выпускники школ из числа детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, имеющих особенности психофизического развития (далее - ОПФР), по завершении II ступени получения образования не имеют достаточно жизненных и социальных навыков, необходимых для успешной социализации.

Молодые люди с ОПФР в силу своих интеллектуальных и личностных особенностей могут испытывать трудности в организации самостоятельной жизни, в установлении трудовых и социальных отношений, что может затруднять не только получение профессионального образования, но и их дальнейшее включение в социум.

Следовательно, одним из направлений создания специальных условий для молодежи с ОПФР выступает их психолого-педагогическое сопровождение, развитие личности, формирование социальных и жизненных компетенций.

Однако большинство существующих психологических тренинговых программ для лиц юношеского возраста ориентированы на молодежь с сохранным интеллектом, имеющих навыки самопознания и рефлексии, включают большое количество проективных методик и упражнений.

Данная программа составлена с учетом психологических особенностей и возможностей лиц с интеллектуальными нарушениями.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Содействовать успешной социализации и интеграции молодых людей с особенностями психофизического развития в процессе перехода к самостоятельной жизни

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Закрепить представления о себе, о людях, о ценности человеческого общения
2. Обучить навыкам саморегуляции, самоконтроля
3. Сформировать жизненные компетенции, необходимые умения выполнять социальные роли и функции для успешной и гармоничной социализации

СПЕЦИФИКА ПРОГРАММЫ

Формирование конкретных практических навыков, с незначительным личностным погружением, ориентируясь на уровень выраженности функции самонаблюдения у молодых людей.

Участниками могут быть молодые люди с особенностями психофизического развития, имеющие интеллектуальные нарушения (легкую интеллектуальную недостаточность), трудности в обучении, расстройства аутистического спектра, а также подростки с низким уровнем развития самосознания и рефлексии, молодежь из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, представители других уязвимых социальных групп.

Программа может реализовываться психологами, педагогами-психологами, социальными педагогами, специалистами различных учреждений.

Программа ориентирована на средний возраст участников от 16 до 23 лет и рассчитана на 33 тренинговых занятия по два академических часа (1,5 астрономических часа). Интенсивность продвижения по программе и разбора материала может зависеть от временных возможностей тренера, активности и способности участников группы: отдельные встречи могут быть проведены как интенсивы (то есть несколько занятий может быть объединено в одну встречу) или же каждое занятие может быть разбито на несколько встреч. Мы предлагаем двигаться с группой в том темпе, который будет комфортен вам и вашим участникам для более полного освоения всех блоков предложенной программы.

Программа включает вводное занятие и шесть взаимосвязанных блоков: «Я и мое тело», «Я как личность», «Я и мои эмоции», «Я и близкие люди», «Я и окружение», «Я и мое жизнеустройство». В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы. Их постоянство создает определенную структуру, обеспечивает предсказуемость, организует поведение и деятельность участников:

1. Ритуал приветствия

предлагается тренером на первом занятии и повторяется на последующих. Задача: настрой на работу, сплочение группы, формирование группового доверия.

В качестве приветственного ритуала можно использовать следующие техники:

Техника «Мое настроение», в ходе которой в кругу каждый участник по очереди делится своим самочувствием, настроением перед занятием.

Техника «Размышления после предыдущего занятия», в ходе которой участникам предлагается начать занятие с воспоминаний о предыдущем занятии и поделится мыслями, используя одну из следующих фраз: «Я подумал(а) о...», «Больше всего я запомнил(а)...», «Для меня было важным...».

2. Разминка

упражнение на снятие психоэмоционального напряжения, сплочение коллектива.

3. Обсуждение темы занятия

проводится в форме беседы. Ключевые слова, опорные схемы и таблицы тренер фиксирует на флипчарте для обеспечения наглядной опоры. Информационная часть не должна занимать много времени, тренер постоянно следит за тем, чтобы содержание было доступно участникам, обращается к их жизненному опыту, приводит конкретные примеры, уточняет понимание значения слов. Также информация может представляться в виде памяток, опорных таблиц, которые тренер готовит заранее, а участники вклеивают в свои блокноты, чтобы потом вернуться к содержанию в случае необходимости.

4. Упражнения по теме занятия чередуются с упражнениями на снятие психоэмоционального напряжения, направленными на активизацию внимания с целью профилактики утомления и снижения интереса к занятиям. Большинство предлагаемых психотехнических упражнений и приемов не являются авторскими, широко известны в психолого-педагогической литературе. Некоторые адаптированы с учетом содержания и возможностей участников.

5. Подведение итогов занятия

предполагает актуализацию содержания, получение обратной связи об успехах и трудностях участников в ходе занятия, их активности, отношении к заданиям.

6. Ритуал прощания

как и ритуал приветствия, предлагается на первом занятии и повторяется на дальнейших.

В качестве завершающего ритуала можно использовать следующие техники:

Техника «Завершающий шеринг», в ходе которой участникам предлагается завершить занятие одной из выбранных фраз и продолжить ее: «После сегодняшнего занятия я подумал(а) о...», «Сегодня я узнал(а) о...», «Я хочу ещё подумать о...».

Техника «Сундук сокровищ». В этом случае каждому участнику важно проговорить, что ценное он заберет с собой после сегодняшнего занятия.

Техника «Взаимная благодарность за работу», в ходе которой участники встают со своих мест в кругу и благодарят друг друга словами «Спасибо за работу» и общими аплодисментами.

Участие в групповых занятиях может дополняться индивидуальной работой с психологом, особенно в случае выявления у участников психологических проблем, аффективных переживаний. Если содержание занятия или конкретного упражнения является недоступным для участника даже после упрощения, если по каким-то причинам он отказывается от участия, тренер может предложить заняться другой деятельностью, чтобы не мешать остальным участникам: раскрашивание, рисование, собирание пазлов и др.

В данной программе предложен перечень основных блоков с темами, важными для прохождения и изучения участниками, исходя из практического опыта авторов программы. Перечень упражнений, техник можно разнообразить и дополнить, если в этом есть необходимость с учетом актуальности информации для вашей группы участников. Также какие-то части могут быть сокращены, выполнены в том объеме, который позволяет динамика и активность участников вашей группы.

Занятие 1

Вводное

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Налаживание позитивного контакта между участниками и создание благоприятной рабочей атмосферы в группе
- Выявление запросов участников и их сопоставление с целями и задачами программы
- Выработка совместных правил работы



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А4 и А1, флипчарт, маркеры, скотч, цветные стикеры, мобильный телефон/фотоаппарат, цветные карандаши, ручки, конверт

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.

ВРЕМЯ
5 минут

УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ ИМЯ В ГРУППЕ БУДЕТ...»



ЗАДАЧИ

Познакомить участников друг с другом; способствовать установлению доброжелательных отношений; сконцентрировать свое внимание на других

ВРЕМЯ
5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

По кругу каждый участник называет свое имя, которым он хотел бы, чтобы его называли в группе (поясните про разные формы имени, в том числе ласковые формы), дайте ребятам пару минут на обдумывание, затем каждый по кругу начинает произносить свою форму имени, а следующий участник, присоединяясь, должен назвать все предыдущие названные имена ребят и свое. Так игра идет по кругу до последнего участника.

Примечание:

если это трудно, можете предложить участникам называть только имена трех участников до него и свое, или ребята могут перед началом наклеить себе на грудь бумажные бейджи, чтобы им было легче ориентироваться.

УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЫШКО»



ЗАДАЧИ

Оценить особенности взаимоотношений участников группы; со-настроить участников для совместной работы и создать благоприятный эмоциональный фон от совместной деятельности

ВРЕМЯ
10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Один участник становится в центре и закрывает глаза – это «солнце». Группа («планеты») становится на том расстоянии, на котором им комфортно. Также можно принимать различные позы. Затем «солнце» открывает глаза и смотрит на образовавшуюся картинку.

После этого участник, стоящий в центре, может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии. Так участником в центре могут побывать все, кто желает.

ДИСКУССИЯ «ПРО ЧТО МНЕ ХОЧЕТСЯ ПОГОВОРИТЬ НА ЗАНЯТИЯХ»



ЗАДАЧИ

Выяснить запросы и потребности участников группы в определенной информации; сформировать заинтересованность в прохождении всей программы



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники разбиваются на подгруппы следующим образом: по месяцу своего рождения, то есть группа зимних, осенних, весенних и летних месяцев. Количество участников в подгруппе, вероятно, будет не равным. В подгруппах участники должны написать не менее пяти тем, которые им интересно будет обсудить на встречах. Далее подгруппы презентуют свою работу в группах. Задача тренера, базируясь на полученных запросах участников – рассказать о целях программы, о темах, которые будут разбираться на занятиях, помочь сформировать мотивацию для систематического посещения, сформулировать личную ценность для каждого участника.

УПРАЖНЕНИЕ «НАЗВАНИЕ НАШЕЙ ГРУППЫ. ПОРТРЕТ НАШЕЙ ГРУППЫ. НАШ ДЕВИЗ»



ЗАДАЧИ

Вовлечь участников в совместную деятельность для получения общего положительного результата; развить творческий подход к решению задач; поддержать чувства сопричастности



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники берут большой лист бумаги (А1) и каждый начинает изображать себя на общем портрете группы. Важно, чтобы участники отображали свои отличительные характеристики, изобразив себя максимально узнаваемыми. Дайте на рисование порядка 7 минут. После того как участники закончили рисовать общий потрет группы, они должны взглянуть на получившийся рисунок и вместе решить, как они назовут свою команду. Затем вместе они придумывают общий девиз или слоган своей команды.

ОБСУЖДЕНИЕ «ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛА?»



ЗАДАЧИ

Сформировать общее понимание понятия правил и их значения в нашей жизни; поддержать умение говорить, выслушивать мнение другого и договариваться в группе



ВРЕМЯ

7 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите участникам мини-дискуссии на темы «Что такое правила?» и «Для чего людям нужны правила? Зачем их устанавливают?». После того как участники выразили свои мнения, запишите их на флипчарте.

Примечание:

- *Тут важен принцип добровольности участия, в любом случае, присутствие при обсуждении дает положительный эффект для участника*
- *Чтобы участникам легче было включиться в дискуссию, можете использовать мячик, перекидывая его, участники получают право высказаться. Начинает тренер, первым желательно выбрать участника, который включен и заинтересован ответить, а дальше участникам можно предложить принцип: брось мяч тому, чей ответ будет тебе интересен*
- *Если дискуссия застопорилась, используйте наводящие вопросы, рассуждения или просто приведите примеры*

[Дополнительная информация в тетради тренера.](#)

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Активизировать мыслительную активность; развивать способность выражать свое мнение; презентовать результаты совместной работы

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите участникам в игровой форме разбиться на группы. Для этого вы можете использовать следующую игру: на полу располагаются листы бумаги, участникам предлагается хаотично начать двигаться по комнате, а по сигналу быстро занять места на листах. Заранее проговорите о том, какое количество участников должно оказаться на листе (количество зависит от наполняемости группы, чтобы возникли равные подгруппы). А количеством листов определите необходимое количество подгрупп.

Когда участники разобьются на подгруппы, предложите каждой подгруппе обсудить правила (например, правила поведения в общественных местах, правила этикета, правила гигиены, правила дорожного движения, правила вежливости и общения) и написать их на флипчарте. Каждой подгруппе проговорите свою тему. Задача для участников: вспомнить и прописать как можно больше правил по своей теме.

После работы в группах участникам необходимо представить правила для остальных участников.

ДИСКУССИЯ «ПРАВИЛА НАШЕЙ ГРУППЫ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Выработать единые и понятные для всех правила; развивать умение обсуждать и договариваться

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер говорит о том, что участникам важно создать правила их группы, которым они будут следовать. Каждому участнику предлагается высказать свое мнение и предложить правило работы в группе. Высказываться можно по очереди или кидая друг другу мячик. Другие участники поднятием руки голосуют «За», а движением головы вправо-влево «Против». Тренер пишет согласованные правила на флипчарте.

Примечание:

Если участникам трудно придумать правила – тренер предлагает свои правила. Если участники справляются с заданием хорошо – тренер только корректирует и уточняет формулировки.

Список возможных правил:

- Быть искренним и смелым в высказываниях и вопросах.
- Все, что будет сказано на занятиях (особенно, если кто-то поделился очень личным), остается между участниками. А те, кто не ходит на занятия, не должны это узнать.
- Не опаздывать и ценить время других участников!
- Быть доброжелательным ко всем участникам.
- Не перебивать, когда кто-то решил говорить.
- Не критиковать, так как все думают и видят по-разному.
- Не применять физическую агрессию, оскорблений, особенно, если случилось недопонимание.
- Мобильные телефоны отложить и на время про них забыть.
- Поднять руку, если хочешь сказать.
- Не шуметь сильно, так как не все переносят шум.
- Быть активным.
- Говорить по очереди.
- Не использовать матерную речь, так как не всем это нравится.
- Не пропускать встречи без уважительной серьезной причины.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТЬ ДОБРЫХ И ШУТОЧНЫХ НАКАЗАНИЙ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Развивать ответственное поведение у участников; принимать на себя принятые обязательства; уважать чужое мнение и взгляды

7 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите участникам придумать наказания для нарушителей правил группы. Каждому участнику дается стикер, на котором он кратко пишет свое наказание для «нарушителей» правил. Далее все стикеры собираются на флипчарте, тренер зачитывает их и предлагает вместе голосованием выбрать какие наказания будут оставлены.

Голосование делается следующим образом: каждый участник, подходя к флипчарту, ставит плюс у тех бумажек-наказаний, которые он, по своему мнению, оставил бы для группы. Условие: за свое голосовать нельзя. И далее выбирается пять основных наказаний по наибольшему количеству голосов, остальные не проходят дальше.

Далее можете предложить следующий алгоритм для их использования: Вы говорите, что сохраните стикеры на протяжении всех занятий, и они будут, например, храниться в пакете, конверте. Если в дальнейшем на группе происходит нарушение правил, тогда участник выбирает из конверта наказание и выполняет его.

УПРАЖНЕНИЕ «ПУТАНИЦА»



ЗАДАЧИ

Поддержать благоприятную атмосферу в группе и сплотить участников



ВРЕМЯ

7 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники встают в круг и протягивают правую руку к центру.

По сигналу тренера каждый участник находит себе «партнера по рукопожатию» (число участников должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распуститься, т.е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить, запретив всякое словесное общение.

УПРАЖНЕНИЕ «ГРУППОВОЕ ФОТО»



ЗАДАЧИ

Создать ощущения общности в группе, поиска и осознания своего места в группе, мотивации изменить свое место в группе в дальнейших встречах



ВРЕМЯ

4 минуты

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается выразить ту эмоцию, которая была в группе, занять такую позу, положение на групповом фото, как он себя почувствовал с другими участниками рядом. После чего сделать совместное фото, которым можно поделиться с другими участниками после занятия. Фото можно напечатать и повесить в комнате, где будут проходить занятия.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Ритуал прощания, как и ритуал приветствия, предлагается на первом занятии и повторяется на дальнейших. В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут



ДЛЯ ЗАМЕТОК

БЛОК 1 «Я И МОЕ ТЕЛО»

Занятие 2 Мое тело

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Систематизировать представления о собственном теле, его функционировании, особенностях и границах
- Содействовать формированию положительного отношения к своему телу, собственной уникальности



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А4 и А1, ручки, маркеры/фломастеры/цветные карандаши, блокноты для записей по количеству участников, флипчарт, маленький мягкий мячик

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

УПРАЖНЕНИЕ «МЫ ПОХОЖИ?..»



ЗАДАЧИ

Сфокусировать внимание на собственной уникальности и на отличительных особенностях каждого; создать благоприятную доверительную атмосферу среди участников



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Попросите участников подняться со своих мест, пройтись по комнате, обращая внимание на других участников. Участникам необходимо хаотично ходить по комнате и говорить каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...
- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант упражнения: в парах в течении 3 минут участникам нужно вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем в течении 3 минут – на тему «Чем мы отличаемся». По окончании игры проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ ТЕЛО»



ЗАДАЧИ

Обратить внимание на собственное тело, ощутить свою телесность; содействовать развитию навыков расслабления через тело



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Во время упражнения важно помочь участникам почувствовать собственное тело, сконцентрироваться на нем и прочувствовать два состояния: напряжение, расслабление.

Рекомендации, каким образом можно это сделать:

- Задайте вопрос: «Мы все знаем, что у нас есть тело, но как мы можем его почувствовать?» Выслушайте ответы участников. Затем предложите варианты, которые позволят им здесь и сейчас почувствовать свое тело. Потрогать/погладить свои руки, ноги в направлении сверху вниз, живот, лицо.
- Пройдитесь по всему телу касаниями пальцев обеих рук, мягкими бьющими движениями, представив, как быстрые капли дождя капают на тело (по принципу самомассажа).
- Вариант самомассажа: пальцами двух рук, как будто при игре на пианино, пройтись по всему телу, особенно в области шеи, плеч, спины, головы.
- Сильно зажмурьтесь и напрягите мышцы лица, а потом расслабьте его.
- Встаньте в полный рост, поднимите руки вверх, встаньте на носки и сильно потянитесь вверх всем телом.
- Встаньте на всю стопу, опустите руки по швам, расслабьте их и совершите перекаты на стопах с пятки на носок.
- Плотно встаньте стопами на пол и постарайтесь его почувствовать под ступнями.
- Подтяните плечи к ушам, напрягите их, как будто пытаетесь дотянуться до ушей, а потом опустите их.
- Выполните вращательные или любые другие движения частями тела (руки-ноги-голова).
- Сидя разведите руки в стороны максимально возможно, потянитесь в стороны кистями, развернутыми вверх. Одновременно с этим поднимите ноги от пола вперед и напрягите их, при этом стопами тянитесь вперед. Получится разнонаправленное растягивание рук и ног при одновременном их напряжении. После этого необходимо расслабиться, вернуть ноги и руки в их начальное положение.
- Из положения сидя плавно опустите голову подбородком на грудь, расслабьте шею, округлите плечи, расслабьте спину, постарайтесь ее почувствовать, руки при этом должны лежать на бедрах расслабленно. Затем измените это положение. Для этого одновременно поднимите голову, вытяните ее в сторону потолка, разверните круговым движением плечи, раскрыв грудную клетку, кистями рук потянитесь в сторону пола, растягивая грудную клетку. И еще несколько раз сделайте смену первого и второго положения, но быстрее.
- Потянитесь вверх руками и макушкой головы. Стоя на полной стопе, а затем, плавно опуская руки через стороны, мягко «уроните» тело в наклоне вперед. Когда руки опустятся вниз, расслабьте их, а затем голову и шею. Шея-голова-руки болтаются, как плети, расслаблены.

Проговорите участникам, что все эти способы они могут использовать самостоятельно для снятия напряжения при усталости, стрессе. Распечатайте упражнения из тетради тренера и раздайте участникам.

ИГРА «ИЗ ЧЕГО МЫ СОСТОИМ? ГДЕ У НАС...?»



ЗАДАЧИ

Восполнить недостающие или фрагментарные представления об устройстве тела и организма человека; помочь представить, как мы устроены, и соотнести знания с собственными телесными ощущениями



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Спросите у участников, какие части тела они знают. После того как участники выскажутся, пройдитесь в игровой форме по основным частям тела, органам, системам органов, органам чувств, жидкостям организма (например, кровь, кожа, нервная система, кости, мышцы, психика человека) и попросите участников последовательно показать на себе, где у них это находится.

По ходу выполнения упражнения тренер дает корректировки, пояснения, подсказки.

[Дополнительная информация в тетради тренера.](#)

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ГЛУБЬ СЕБЯ»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам ощутить свою телесность; научить замечать и оценивать свое физическое самочувствие, состояние



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер просит участников ответить на вопросы: Как вы чувствуете свое тело? Как часто в течение дня вы обращаете внимание на свое тело? В связи с чем это обычно бывает? Кажется ли вам это важным?

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Попробуйте сесть и представить, закрыв глаза, что вы отправились в путешествие по собственному телу. Пофантазируйте, как сейчас внутри работают ваши органы: почувствуйте свои мышцы, почувствуйте позвоночник, как внутри течёт кровь, почувствуйте, как легкие вдыхают и выдыхают воздух, как ваша кожа чувствует воздух в этой комнате. Обратите мысленно свое внимание на правую руку, затем - на левую руку, затем - на правую ногу, затем - на левую ногу, почувствуйте их. Почекните свою голову, затем шею, затем спину. Это все вы, ваше тело - это вы. Внутри есть ваша личность, душа, мысли, чувства, желания, но все это было бы невозможно без тела и организма. Подумайте, может быть, вы давно не ели и сейчас голодны, или давно не занимались спортом и мышцы хотят нагрузки. Улыбнитесь мысленно своему организму и поблагодарите за его точную работу. Можете пообещать ему, что будете и впредь заботиться о нем.

Предложите участникам поделиться ощущениями после упражнения.

ТЕХНИКА «ОТКРОЙТЕ ЗАНОВО СВОЮ РУКУ»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам ощутить свою телесность; привить навык самонаблюдения за собственным телом для подкрепления бережного отношения к нему



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Попросите участников обратить внимание на кисть своей руки, после этого им следует закрыть глаза и попробовать вспомнить, как выглядит кисть их руки. Тут же с закрытыми глазами участники могут поделиться тем, возникло ли у них воспоминание, помнят ли они, как выглядит их кисть руки. Затем они открывают глаза. Предложите им посвятить еще раз все внимание кисти одной руки. Медленно подвигать ею, пошевелить пальцами, наблюдая ощущения тепла, холода. Предложите одновременно рассмотреть ее форму, отметить цвет и текстуру кожи. Далее попросите вытянуть губы трубочкой и медленно подуть, как бы обдувая руку легким бризом. Затем попросите их поделиться своими ощущениями. После этого предложите участникам подышать, чтобы согреть руку, как если бы она застыла на морозе. И снова предложите рассказать про свои ощущения.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО ЕЩЕ МЫ ЗНАЕМ О СВОЕМ ТЕЛЕ?»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Систематизировать представления о своем теле и теле противоположного пола; уметь правильно выражать свои мысли и слушать других

20 минуты

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Для работы необходимо сформировать две группы: группу девушек и группу парней. Сделать это можно следующим образом. Все участники, взявшись за руки, образуют большой круг. Выберите из участников одну девушку и одного юношу, они становятся в центр круга. Участники, стоящие в кругу, и участники внутри него закрывают глаза. По команде тренера два человека внутри круга начинают медленно хаотично двигаться, стараясь не толкать друг друга, а внешний круг вращаться, держась за руки, по часовой стрелке. Потом по команде тренера (двойной хлопок или слово «Начали») с закрытыми глазами выбранный юноша пытается собрать вокруг себя участников своего пола, а выбранная девушка собирает участников своего пола. Участникам нельзя переговариваться и открывать глаза. Разрешается соприкасаться руками и на ощупь определять, кто того же пола, а кто — противоположного. В итоге должны получиться две группы: группа юношей и группа девушек.

После того как получатся две группы участников, предложите обсудить в своих подгруппах представления о теле, учитывая признак пола. В группах участники готовят выступления на темы: тело юноши и тело девушки. Можно разнообразить задание и попросить изобразить отличительные и сходные признаки, рассказать, как развиваются юноши и девушки, стоит обратить внимание к их личному опыту роста, изменениям и взрослению. После проводится дискуссия, в ходе которой можно систематизировать полученные знания.

УПРАЖНЕНИЕ «ГРАНИЦЫ НАШЕГО ТЕЛА. НАШИ ГРАНИЦЫ С ДРУГИМИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Ввести понятия границ личного пространства; помочь через осязание почувствовать свои границы в контакте с другими людьми

10 минуты

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

У каждого человека есть тело, а у тела есть границы. Попробуйте сейчас посидеть и почувствовать свое тело, какое оно. Почувствуйте ваши ощущения на коже (наша кожа является границей нашего тела, одним из ваших органов чувств) – это ваши ощущения от контакта с окружающим миром, например, с воздухом в этой комнате. Если вы до кого-то или чего-то коснетесь, то это будет контакт вашего тела с предметами и другими людьми в этой комнате. Между нами и другими людьми существует некая физическая и эмоциональная дистанция. Часто ее называют личным пространством. Границы личного пространства показывают, где они заканчиваются у вас и где начинается «территория» другого человека. Они помогают понять, где я, а где другой человек. Тело служит хорошим ориентиром, чтобы это почувствовать и увидеть.

Вы можете сейчас встать и начать хаотично двигаться, чтобы не толкать друг друга, нам будет важно, например, выставить руки, чтобы другой увидел, что ближе к нам приближаться уже не стоит. Давайте встанем и попробуем двигаться рядом с другими участниками, не нарушая свое и их пространство, но при этом приближаясь настолько, насколько и вам, и другому человеку будет комфортно.

Групповое обсуждение упражнения по следующим вопросам: Что понравилось? Что не понравилось? Было ли комфортно? Что хотелось изменить, когда проходило упражнение?

УПРАЖНЕНИЕ «СКУЛЬПТОР И ГЛИНА»



ЗАДАЧИ

Помочь ощутить свою телесность; развить бережное отношение к себе и другому



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение делается в парах. Один из участников – «скульптор», который «лепит» фигуру из глины. Второй участник, соответственно, «глина». «Глина» молчит, принимает и сохраняет ту позу, выражение лица, которые создаст «скульптор». Скульптор «лепит» также молча. После того как «скульптура» готова, другие участники угадывают, что вылепил «скульптор» (это может быть животное, растение, какое-либо эмоциональное состояние, настроение). После этого спрашивают у «глины», что из нее было слеплено и как она это поняла. И только после этого «скульптор» рассказывает о том, что он хотел слепить.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Ритуал прощания, как и ритуал приветствия, предлагается на первом занятии и повторяется на дальнейших. В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 3

Я и моя внешность

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Формировать позитивное отношение к собственной внешности, отказаться от оценочных, категоричных и осуждающих способов оценки своей и чужой внешности
- Содействовать принятию собственной внешности, ее особенностей, уникальности
- Создать условия для осознания участниками собственных стереотипов «идеальной внешности», относительности эталонов красоты



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А4 и А1, ручки, маркеры/фломастеры/цветные карандаши, блокноты для записей, цветные стикеры для записей, флипчарт, маленький мягкий мяч

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

САМОДИАГНОСТИКА «НРАВЛЮСЬ ЛИ Я СЕБЕ»



ЗАДАЧИ

Помочь участнику выразить свое отношение к собственной внешности; способствовать принятию себя и своих особенностей; научить безоценочному отношению к внешности других



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается разбиться на две группы: в одну группу объединяются участники, которым все в себе внешне нравится, во вторую – которым что-то в себе не нравится. Если образовались две группы, участникам важно поделиться между собой ощущениями и причинами, почему был сделан такой выбор. Тут важно помочь сформулировать свои претензии к собственной внешности у кого они были, и послушать рассуждения тех, кто не нашел в себе причин к ним примкнуть. Тренеру необходимо помочь участникам систематизировать полученный опыт, сделав пометки на флипчарте.

Участникам группы, довольным своей внешностью, предлагается рассказать второй подгруппе, почему им не стоит быть к себе такими критичными, используя комплименты и ободряющую обратную связь, которая могла бы нейтрализовать сомнения в себе у участников второй подгруппы. Тренер также подключается к этому со стороны первой подгруппы по отношению ко второй. Задача тренера – помочь участникам второй группы преодолеть внутренние возражения.

В зависимости от того, как участники распределяются на группы, может меняться суть участия тренера: если все собой довольны, то от тренера нужна одобряющая обратная связь. Если все недовольны – то совместное модерируемое тренером обсуждение причин. В этом случае тренер помогает найти основания, чтобы ребята захотели перейти в подгруппу довольных своей внешностью.

ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ «ЧТО ТАКОЕ ВНЕШНОСТЬ И КРАСОТА?»



ЗАДАЧИ

Сформировать собственное понимание привлекательности; развивать умение выражать свое мнение, дискутировать, отстаивать свою позицию



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается поразмышлять на следующие темы: Что такое внешность? Важна ли она для человека? Внешность и красота - это разные или одинаковые понятия? Какой должна быть внешность? Почему она важна? Почему не важна? Что главное в человеке? Как человек должен относится к своему телу и внешности? Почему мы можем не любить свою внешность? Что тогда делать? Как ваше отношение к собственной внешности и телу влияет на ваше поведение, уверенность в себе и восприятие себя в целом? Бывало ли так, что кто-то говорил, как вам надо выглядеть? С чем вы согласны в их словах? С чем нет? Почему это вызывает несогласие? Какие вы знаете критерии идеальной внешности, тела? Откуда вы это узнали и почему считаете важным или неважным? Чья оценка вашего тела и внешности может вас расстроить, разозлить? Должны ли люди вести себя плохо по отношению друг к другу, если они не нравятся друг другу внешне? Что делать, если вам кажется, что вы не похожи на идеал? Почему нельзя верить всему, что говорят о тебе, о твоем теле и внешности? Какой человек симпатичен? Почему важно быть собой?

УПРАЖНЕНИЕ «ИДЕАЛ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для осознания участниками собственных стереотипов «идеальной внешности»; показать важность позитивного восприятия своей внешности



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники делятся на подгруппы, состоящие только из юношей и только из девушек. Подгруппы получают задание: сформулировать свои представления о внешне идеальных девушке и юноше. Если в подгруппе возникают разногласия, можно описать разные эталоны красоты. По завершении работы подгруппы представляют друг другу образы идеальной мужской и женской внешности. Они фиксируются на доске, разделенной на четыре части:

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| Девушки об идеальной девушке | Парни об идеальной девушке |
| Девушки об идеальном юноше | Парни об идеальном юноше |

Полученные описания обсуждаются. Анализируется, легко ли было прийти к единому мнению. В ходе таких обсуждений участники, как правило, приходят к выводу о том, что единных эталонов красоты не бывает. Реальность такова, что любят всяких – худеньких, толстых, веснушчатых и т.д. Выясняется, что главное – это то, как сам человек относится к собственной внешности.

ТЕЛЕСНАЯ ТЕХНИКА «УВЕРЕННЫЙ/НЕУВЕРЕННЫЙ Я»



ЗАДАЧИ

Раскрепостить участников эмоционально и физически; дать участникам инструменты, помогающие им справляться со своей неуверенностью в трудных ситуациях



ВРЕМЯ

7 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите участникам подумать и показать телом, мимикой, походкой, как выглядит неуверенный человек. Затем точно так же они моделируют, как выглядит человек, уверенный в себе. После того как участники попрактикуются чувствовать себя в разных положениях, обсудите, в каком из вариантов они себя чувствуют лучше.

Сконцентрируйте внимание участников на том, что от позы, походки, положения тела зависит их самовосприятие.

Предложите участникам поделиться впечатлениями.

Дополнительная информация в тетради тренера.

ТЕЛЕСНАЯ ТЕХНИКА «ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ – УВЕРЕННЫЙ – РАССЛАБЛЕННЫЙ – СЧАСТЛИВЫЙ»



ЗАДАЧИ

Развить более глубокое телесное чувство; создать ощущение влияния тела на состояние, самовосприятие и наоборот



ВРЕМЯ

8 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается встать со своих мест, образовать круг. Участники движутся приставными шагами, лицом в центр круга. Тренер называет по очереди различные характеристики человека: привлекательный, уверенный, расслабленный, счастливый. Как только участники слышат характеристику от тренера, они должны остановиться двигаться по кругу и принять позу, продемонстрировать походку, жесты, поведение так, как они понимают и чувствуют эту характеристику. Их задача максимально прочувствовать названную характеристику телом, мимикой, движениями.

В конце упражнения обсудите с участниками: Удалось ли им почувствовать все состояния? Что было тяжело? Какие положения тела меняли их самочувствие?

АССОЦИАТИВНАЯ ИГРА «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ТОЧНО ПОНРАВИТСЯ ВСЕМ»



ЗАДАЧИ

Переключить размышления о собственной внешности на размышления о том, как мы можем использовать нашу внешность выигрышно, что влияет на наше восприятие себя



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники в малых группах обсуждают и пишут, какой человек, по их мнению, нравится всем. Если участники укажут только внешние признаки, тренер может им подсказать, что важно то, как человек себя ведет, преподносит себя в общении, каким он себя чувствует, как о себе заботится. Участники вслух делятся своими мнениями. Тренер старается обобщить получающийся образ.

Можно использовать следующий информационный посыл: помимо того, что у каждого из нас есть своя внешность, важно еще и как человек себя преподносит, важно наше умение себя подать, наша харизма.

Обсудите следующие вопросы: Что может менять внешность человека? Какие люди нам привлекательны, почему?

Сделайте акцент на связи нашей внешности и ее восприятии другими людьми с заботой о себе: всем нравятся люди, которые аккуратно выглядят, в чистой одежде, приятно пахнут, опрятны, следят за собой.

УПРАЖНЕНИЕ «ОСОЗНАННОЕ ЗЕРКАЛО»



ЗАДАЧИ

Создать условия для позитивного восприятия своей внешности; показать способы бережного отношения к себе и своей внешности



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Чтобы больше нравится себе, важно не придиrаться к себе и не критиковать. Важно не осуждать и не злиться на себя и свою внешность, а с теплотой решать, каким образом сделать так, чтобы всё во мне нравилось. В качестве домашнего задания тренер предлагает каждому из участников постараться понравиться себе еще больше.

Дополнительная информация в тетради тренера.

Поиграйте с собой в игру «Осознанное зеркало». Для ее выполнения понадобится большое зеркало, чтобы видеть себя в полный рост, и секундомер (он есть во всех смартфонах). Встань перед зеркалом, включи секундомер и начни себя рассматривать. Как только появится первая плохая оценка себя, нажимай «стоп» на секундомере. И начинай игру заново на следующий день. Повторяй упражнение почаще. Хороший результат — если ты вскоре начнешь спокойно, без критики рассматривать себя на протяжении 5 минут.

Пример изучения себя в зеркале:

- «У меня короткие, вьющиеся каштановые волосы, карие глаза, светлая кожа с незначительными высыпаниями» — это нейтральное описание внешности, продолжай в том же духе.
- «У меня короткие, вьющиеся каштановые волосы, карие глаза, светлая кожа в уродских прыщах» — здесь уже дается негативная оценка состоянию кожи. На сегодня упражнение закончено, нажимай «стоп».

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Твоя задача — описать то, что видишь в зеркале, не давая себе плохих оценок. Не делай себе замечаний и не сравнивай себя с другими. Помни, что ты, как и все вокруг, прекрасный и уникальный человек.

Ты можешь только спланировать себе дела, которые помогли бы тебе сделать кожу, к примеру, более здоровой с помощью умываний специальным тоником для очищения пор лица. Или, например, если не устраивают твои волосы, то волосам подобрать более приятную для тебя и под их тип прическу, постоянно ухаживать за ней.

Регулярно выполняя данное упражнение, ты научишься смотреть на себя, не оценивая, а принимая себя таким, какой ты есть.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения понравились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 4

Уход за собой, забота о себе

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Развивать положительное отношение к себе
- Осваивать навыки ухода за собой и заботы о себе
- Содействовать развитию навыка самонаблюдения, самодиагностики, внимательного отношения к себе



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А4 и А1, ручки, маркеры/фломастеры/цветные карандаши, блокноты для записей, флипчарт, цветные стикеры, маленький мягкий мячик, таблички с надписями «Утро», «Ночь»

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.

ВРЕМЯ
5 минут

УПРАЖНЕНИЕ «МАССАЖ В КРУГУ»



ЗАДАЧИ

Создать доброжелательную атмосферу в группе; содействовать психоэмоциональному расслаблению участников; сформировать ощущение эмоциональной близости и доверия к другим людям

ВРЕМЯ
5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Во время этого упражнения вся группа садится по кругу так, чтобы смотреть в затылок друг другу. Если в помещении мало места, можно поделить группу на несколько подгрупп. Каждый кладет ладони на плечи впереди сидящего, после чего с закрытыми глазами начинает осторожно массировать его голову, спину, плечи. Через две минуты все поворачиваются, не открывая глаз, на 180°, так чтобы весь круг теперь смотрел в противоположную сторону. После этого каждый может отблагодарить партнера за все хорошее, что он получил от него в первом раунде, так как теперь он делает массаж ему.

САМОДИАГНОСТИКА «МИНУТКА ЗАБОТЫ О СЕБЕ»



ЗАДАЧИ

Закрепить знания о потребностях человеческого тела; развить навык самонаблюдения; способствовать формированию осознанного отношения к своим потребностям

ВРЕМЯ
20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Напомните участникам, какие основные потребности есть у нашего организма и тела: физиологические потребности (например, потребности в еде, воде, сне, психологической разгрузке, отдыхе), потребность в безопасности, сохранности целостности собственного

тела, заботе о его гигиене и здоровье, уходе за собой, защите от воздействия неблагоприятных атмосферных явлений, потребность в движении. Затем предложите участникам пройти тест, чтобы проверить, хорошо ли они на данный момент заботятся о себе?

Перед прохождением теста раздайте каждому участнику по 3 стикера (карточки). Попросите на одном написать слово «ДА», на другом – «НЕТ», на третьем – «НЕ ЗНАЮ». И далее задайте участникам вопросы, на которые они должны отвечать: Почему так вышло? Что помешало это сделать? Задумывался ли ты об этом ранее? Как ты можешь о себе в этом отношении позаботиться? У отвечающих «не знаю» важно прояснить причины этого незнания. Возможно, они просто не поняли вопрос.

1. Хорошо ли сейчас моему телу и мне в целом? (проговорите с участниками понятия комфорта и дискомфорта. Комфортно – это когда мне и моему телу хорошо и удобно, дискомфортно – когда мне и моему телу не очень хорошо, неудобно, к примеру, хочется размяться, потянуться, удобнее сесть, переодеться и др.)
2. Хочу ли я есть?
3. Давно ли я пил воду?
4. Достаточно ли расслаблено я себя чувствую? (если нет, может быть, мне стоит расслабить свое тело?)
5. Чувствую ли я сонливость?
6. Чувствую ли я усталость?
7. Достаточно ли я отдыхаю в последнее время?
8. Болит ли у меня что-то сейчас? Беспокоит ли что-то меня в теле?
9. Чувствую ли я себя в безопасности?
10. Хорошо ли я питаюсь?
11. Достаточно ли я сплю?
12. У меня есть свое место, пространство, где я могу побывать один, успокоиться, отдохнуть?
13. Есть ли у меня способы, какими я себя успокаиваю?
14. Есть ли у меня способы, какими я помогаю себе отдохнуть?
15. Беспокоит ли меня мое состояние здоровья?
16. Удобно ли я одет?
17. Одет ли я в соответствии с погодой, температурой в комнате?
18. Даю ли я своему телу регулярную физическую нагрузку?
19. Есть ли у меня какой-то постоянный распорядок – режим дня?

ТЕХНИКА «В КРУГУ ЗАБОТЫ»



ЗАДАЧИ

Способствовать расширению представлений участников о понятии «забота о себе»; мотивировать на выполнение элементарных действий в отношении заботы о себе и своем теле; акцентировать внимание на последствиях игнорирования потребностей собственного тела



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается подойти к тренеру и оторвать от блока стикеров листик (предложены стикеры двух расцветок), который им сейчас более приятен по цвету. Далее ведущий предлагает разделиться на команды в зависимости от выбранного цвета стикера, например, команда «желтых» стикеров и команда «зеленых» стикеров.

Первая группа рисует «Человека, который очень хорошо позаботился о себе». Затем участникам необходимо провести стрелки от фигуры человека и написать, как именно он

заботился о себе, что конкретно делал. Вторая группа получает задание изобразить «Человека, который плохо заботился о себе», от фигуры этого человека провести стрелки в разные стороны и написать, что он делал неправильно в отношении заботы о себе. Далее следует организовать групповую дискуссию с презентацией командами итогов упражнения.

Основным выводом необходимо сделать напоминание о важности заботы о себе, своем теле как решающем факторе хорошего самочувствия, настроения, внешнего вида.

УПРАЖНЕНИЕ «АВТОПОРТРЕТ»



ЗАДАЧИ

Развить навыки самонаблюдения, обращения к своему личному опыту; познакомить с предпочтениями других участников для осознания схожести и различия с другими; способствовать развитию коммуникативных навыков



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый участник получает задание нарисовать свой портрет на листе бумаге, но в несколько необычной форме: вместо глаз нарисовать то, на что любит смотреть, вместо рта – то, что любит кушать, вместо ушей – то, что любит слушать, вместо волос – то, о чем чаще всего думает, вместо носа – то, что приятнее всего для него пахнет. На подготовку рисунка можно отвести примерно 7 мин. Затем каждый участник презентует свой автопортрет, начиная словами «Знакомьтесь, это я...». В конце предложите участникам поапплодировать всем вместе самим себе и проведенной важной работе знакомства с собой и другими.

ИГРА «ДЕНЬ С ЗАБОТОЙ»



ЗАДАЧИ

Закрепить полученные представления о видах заботы о себе; помочь увидеть, в какое время дня и в чем может нуждаться человек; напомнить про режим дня и ритуалы ухода за собой



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

На полу перед участниками на расстоянии от одного конца комнаты до другого лежат две таблички: «Утро» - это старт игры и «Ночь» - это будет финишем игры. Выберите добровольца, который будет проходить маршрут, а остальные будут ему помогать продвигаться, давая «заботливые советы».

Предложите представить режим дня человека в лице добровольца с утра до вечера. Называя каждое событие, важно упомянуть, как ему сделать это с заботой о себе, тогда участник сможет сделать вперед один шаг. Далее, со следующим событием, делом - второй шаг. И так до финиша. Помимо событий могут быть отдельные действия, просто минуты заботы о себе. Дайте участникам самим наполнить день. Тренер лишь помогает поддерживать представление об экологичности для человека. Например, если пошел на учебу/работу без завтрака, не умытый - шаг не может быть предпринят.

Основное, что надо закрепить в сознании участников во время данного упражнения: базовые ритуалы ухода, режим дня, забота о себе в течение дня и способы проживания событий, например, ел медленно, не спешил, сделал маленький отдых после учебы, сделал перерыв в общении и посвятил время себе и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ НАБОР УХОДА ЗА СОБОЙ»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам вспомнить и закрепить представления о том, что человеку необходимо для ежедневного ухода за собой



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники встают в круг и по команде тренера от участника к участнику перебрасывают мяч, вспоминая, какие есть ритуалы ухода за собой (мытье головы, подстригание ногтей, стирка вещей, дезодорирование тела, и прочее). Тут важно, чтобы тренер направлял, подсказывал, упоминая ритуалы, которые участники могут не знать и потому не делать. Во время упражнения важно помочь расширить представления об уходе за телом и внешностью.

Затем предложите следующее задание: перебрасывая мяч по кругу, надо назвать все вещи, которые должны иметь участники, чтобы осуществлять ритуалы ухода за собой. Тренер снова помогает не сбиться, подсказывает и добавляет свои варианты, чтобы расширить представления, например, дезодорант, гель для душа, лосьон для умывания, ножницы, щетка для обуви, пилка для ногтей, мочалка, полотенце.

При необходимости, тренер может провести дополнительное занятие. (См. в тетради тренера).

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения понравились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 5

Сохранение здоровья

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Актуализировать и систематизировать знания о здоровье, самочувствии, нормах гигиены и ухода за собой
- Развивать здоровьесберегающее отношения к себе
- Содействовать формированию навыка самонаблюдения, самодиагностики, оказания своевременной помощи себе
- Снижать психоэмоциональное напряжение, развивать коммуникативные навыки



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А4 и А1, ручки, маркеры/цветные карандаши/фломастеры, блокноты для записей, флипчарт, цветные стикеры, маленький мягкий мячик, таблички, распечатанные для двух упражнений со следующими надписями: «согласен», «не согласен», «подскажите», распечатанные карточки – задания для упражнения №9

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8, или [Упражнение «Это я, узнай меня»](#).



ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Во время этого упражнения вся группа садится по кругу так, чтобы смотреть в затылок друг другу. Если в помещении мало места, можно поделить группу на несколько подгрупп. Каждый кладет ладони на плечи впереди сидящего, после чего с закрытыми глазами начинает осторожно массировать его голову, спину, плечи. Через две минуты все поворачиваются, не открывая глаз, на 180° так, чтобы весь круг теперь смотрел в противоположную сторону. После этого каждый может отблагодарить партнера за все хорошее, что он получил от него в первом раунде, так как теперь он делает массаж ему.

УПРАЖНЕНИЕ «МАССАЖ В КРУГУ»



ЗАДАЧИ

Развить умение ощущать собственное тело; повысить ощущения внутренней психоэмоциональной устойчивости



ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам необходимо встать ровно, закрыть глаза, расслабить лицо и опустить плечи. Ноги поставить на ширину плеч, колени чуть согнуть, не напрягая. Позвоночник в естественной позиции: подбородок, солнечное сплетение и низ живота должны находиться на одной линии. Поддерживать ровную правильную осанку. Закрепить это положение. Почувствовать себя уверенно и удобно, ощутить свои точки опоры (наши стопы, их положение на полу, устойчивость). Дышать глубоко, чувствуя, как уверенно стоите ногами на полу. Затем можно немного разнообразить выполнение: участникам необходимо не открывая глаз раскинуть для устойчивости руки в стороны, выпрямить ноги, и, подняв одну

ногу, устоять, балансируя руками. Затем принять исходное положение. Повторить тоже самое, стоя на другой ноге. Можно предложить попробовать игру «Кто продержится дольше». Тренеру нужно ориентировать участников на важность ощутить точку опоры в одной ноге, помогая себе руками и не торопясь. Завершите упражнение именно в исходном положении тела, с полусогнутыми ногами. Попросите участников ещё раз ощутить свою опору и, не спеша, выпрямляя ноги, открыть глаза.

РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТЕЛА



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Обучить самым простым техникам релаксации и способам прийти в ресурсное состояние, сконцентрировавшись на своем теле и органах чувств

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер сообщает, что сейчас участникам будет важно снова обратиться к телу, чтобы расслабиться перед занятием. Также тренер информирует, что данные техники можно делать самостоятельно при напряжении, чувстве усталости или тревожности.

Техника «Тополя»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представить, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Затем напрячь тело и вытянуться. Подул ветер – начать раскачиваться, как дерево, далее ветер усилился – и усилилось раскачивание. Можно добавить небольшие наклоны вперед-назад. Теперь деревья-участники качаются на ветру ветками друг друга. Затем ветер стал стихать. После этого пошёл снег: руки участников остаются вверху над головой, наклоны будут вперед-назад, с задержкой в наклоне, как бы балансируя ветвями под тяжестью снега. А когда снег закончил идти, дереву стало тяжело держать снег, упавший на него, и оно стряхивает ветки: нужно на месте потрясти руками, поднятыми над головой, воздействуя корпус, плечи, имитируя стряхивание. В конце встрихивающими движениями кистей завершить процесс расслабления и опуститься медленно вниз в исходное положение – семечко. Повторить один полный цикл еще раз.

Техника «Тряпичная кукла и оловянный солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямиться и вытянуться в струнку как солдат. Застыть в этой позе, как будто одеревенели, не двигаясь. Затем наклониться вперед и расслабить руки, чтобы они болтались, как тряпки. Стать такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согнуть колени и почувствовать, как ноги становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Сделать расслабленные пружинящие приседания на полусогнутых ногах, затем снова принять позу солдата, вытянутого в струнку, абсолютно прямого и не гнущегося, как будто вырезанного из дерева. Участники принимают попеременно позы солдата и куклы до тех пор, пока не почувствуют, что они уже вполне расслабились. Попросите их об этом вам сказать.

Техника «Вижу-слышу-чувствую»

Участникам нужно посмотреть вокруг себя, осмотреть комнату и перечислить:

5 вещей, которые я вижу;

4 вещи, которых я могу коснуться;

3 звука, которые я слышу;

2 вещи, которые можно понюхать;

1 вещь, которая больше всего привлекает мое внимание.

Затем сделать глубокий вдох-глубокий выдох.

Попросите посмотреть на комнату еще раз и представить себя дизайнером. Попросите участников рассказать, что бы им хотелось тут изменить, перекрасить, переставить, убрать, добавить.

УПРАЖНЕНИЕ «НЕПРЕДВИДЕННЫЕ СИТУАЦИИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

10 минут

Развить умение прогнозировать наступление различных жизненных ситуаций и быстро ориентироваться в обстоятельствах, не забывая о себе и своей безопасности

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Необходимо выбрать участника, который будет главным героем моделируемой ситуации. Далее тренер описывает ситуацию, в которую попал или может попасть главный герой. Остальные участники берут стикеры. На них они будут сообща писать нужную вещь/навык/способ/действие (текущее или предварительное), которые сделали бы наступление описанной ситуации более комфортным, безопасным, с заботой о здоровье.

Предложите участникам написать на стикерах все, что может облегчить прохождение данной ситуации. Стикеры с надписями участники должны наклеить на одежду главного героя, снабжая его всем необходимым (нельзя клеить стикеры на голову, области тела ниже живота и спины).

Примеры моделируемых ситуаций:

- Человек собирается в поездку на 1 день. Что ему важно взять с собой?
- Человек поехал в город, на сегодня передают дождь. Как он выглядит, что он взял с собой?
- Человек собирается пойти в сильный мороз по делам. Как он оделся, что взял с собой, что учел?
- На улице сильная жара, человек поедет в жару по делам. Как он одет, что с собой возьмет, о чем подумает прежде, чем идти?
- Человек едет в дальнюю поездку на 10 дней, погода будет теплой, весенней. О чем он позаботиться перед поездкой, что возьмет?
- Человек пойдет на работу и будет вечером дома только после 20.00. Что он возьмет с собой, о чем ему надо позаботиться?

Примечания:

- **Главный герой молчит, не помогает, но в конце он делится своими впечатлениями, удобно ли ему, как он себя чувствует, снабженный таким образом, хочет ли он что-то добавить?**
- **Можно придумать еще пару ситуаций, исходя из потребностей группы. Можно менять главного героя после каждого проигрывания ситуации.**
- **Чтобы упражнение было динамичнее, можете предложить участникам поиграть на время, уделив по 2 минуты на каждую ситуацию.**

ДИСКУССИЯ В ДВИЖЕНИИ «ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»



ЗАДАЧИ

Систематизировать знания о нормах гигиены, ухода за собой; акцентировать внимание на взаимосвязи ухода за собой и соблюдения гигиены для сохранения здоровья



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

На полу расположены на расстоянии около 1,5 метров друг от друга заранее распечатанные таблички со следующими надписями: «согласен», «не согласен», «подскажите».

Тренер зачитывает участникам утверждения о гигиене, уходе за собой, и они выбирают правильный, по их мнению, ответ, подходят к выбранной табличке и затем аргументируют свой выбор.

Примечания:

- Самое важное – организовать дискуссию, помочь участникам с разными мнениями услышать друг друга, выразить свое отношение к мнениям других в доброжелательной форме.
- В ходе выполнения упражнения нет цели дать, к примеру, точное количественное выражение необходимых походов в душ в день. Важно привести участников к мысли, что надо следить за собой, заботиться о себе по мере необходимости, не пренебрегая процедурами гигиены. Если же они не могут сами определить, что грязные, плохо пахнут, не пострижены и пр. – они могут соблюдать примерное количество необходимых процедур в день, неделю.

Утверждения (можно разнообразить по потребностям группы):

- Душ нужно принимать три раза в неделю
- Руки моют два раза в день
- Зубы чистить важно хотя бы раз в неделю
- Образ жизни человека влияет на его здоровье
- Дезодорант для подмышек мне не нужен
- Обрезать ногти надо раз в месяц
- Стричь волосы нужно обязательно раз в месяц
- Важно умывать лицо лосьоном или очищающим средством утром и вечером
- Стирать одежду нужно не реже раза в месяц
- Носки, нижнее белье, футболки стирают чаще, чем свитер, джинсы
- Каждое мытье в душе сопровождается мытьем головы
- Майку с запахом пота я не одеваю
- У человека в гардеробе должно быть минимум 4 пары носков
- У человека в гардеробе должно быть минимум 3 комплекта нижнего белья
- Сменное белье – это носки, нижнее белье, то есть все, что мы носим ежедневно очень близко к телу

- Нужно менять майку, трусы и носки на чистые ежедневно
- Верхнюю одежду, шарфы, шапки надо стирать
- Чистить обувь надо минимум раз в неделю
- Мне не нужны с собой влажные и обычные салфетки, только если у меня насморк
- Надо знать свой тип кожи, чтобы подобрать правильный уход для нее
- Не всем людям нужен крем для рук, лица и гигиеническая помада
- Носить нижнее белье и одни и те же носки можно три дня
- Если на одежде нет пятен и видимых загрязнений, но она пахнет потом, ее можно одеть еще раз

УПРАЖНЕНИЕ «АВТОПОРТРЕТ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

15 минут

Актуализировать знания о здоровье и самочувствии; определить критерии для оценки собственного здоровья и самочувствия; определить, как вести себя в случае недомогания, болезни, как оказать себе необходимую помощь

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Теоретическая часть о здоровье представлена в тетради тренера.

Предложите участникам оценить состояние своего здоровья в целом.

«Насколько я чувствую себя здоровым» – от 0 до 10, где 10 – полностью здоров. Обсудите совместно, чем они руководствуются и на что ориентируются, выставляя данную оценку своему состоянию здоровья, что их беспокоит, что они предприняли, чтобы себе помочь чувствовать себя лучше, или почему не сделали этого.

Важно напомнить, что когда долго и часто что-то беспокоит, особенно важно обратиться именно за помощью врача. Не стесняться, не бояться и не затягивать время до обращения – это важно, чтобы не запустить болезнь, быстрее выздороветь или даже чтобы спасти свою жизнь.

Предложите участникам оценить сейчас свое самочувствие, именно сегодня, на момент встречи.

«Как я себя чувствую сегодня и почему?» (шкалу предложите также от 1 до 10, где 10 – отличное самочувствие, ничего не беспокоит). Попросите участников объяснить, почему выставлена такая оценка, что беспокоит, что предпринял или хочу предпринять? Что можно сделать?

Предложите каждому участнику подумать, знает ли он свои хронические заболевания. Занимается ли их профилактикой, принимает ли от них систематически препараты и делает ли то, что рекомендовал врач. Дайте на размышления пару минут. Кто захочет, может поделиться о себе и о том, что он знает о своем здоровье.

Научите участников задавать себе следующие вопросы о своем самочувствии:

- Сейчас я хорошо или плохо себя чувствую?

- Если мне плохо, то как сильно по моим ощущениям, сильно ли это отличается от того, как я чувствую себя в обычный день? (есть ли какая-то боль, полуобморочное состояние, жар, сильная слабость, снижение активности?)
- Нужна ли мне сейчас помочь врача или я точно знаю, что делать сам? И могу ли я сам себе помочь сейчас? Есть ли у меня лекарства, которые могут мне помочь?

Обратите внимание участников, что лучше не заниматься самолечением, не пить лекарства без назначения и в количествах больших, чем указано в инструкции по их применению. Это может быть опасным!

Предложите участникам порассуждать о действиях в различных ситуациях, связанных с плохим самочувствием.

Давайте вместе подумаем, что человек должен сделать, если:

- отравился едой;
- обжегся у плиты;
- порезался кухонным ножом;
- поднялась высокая температура;
- повредил руку, сильно идет кровь и не останавливается;
- сильно ударился головой, есть головокружение, был обморок.

Задача тренера подсказывать, задавать наводящие вопросы, помогающие им понять, что надо первоначально оценить тяжесть ситуации, симптомов, повреждения и принять решение, смогут ли они сами себе помочь и чем, а также обозначить ситуации, когда лучше обратиться за помощью.

ИГРА В ПОДГРУППАХ «АПТЕЧКА»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам сформировать представление о видах препаратов и средств, которые важно иметь под рукой дома, чтобы помочь себе в ситуациях ухудшения здоровья



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники разбиваются на две подгруппы: можно выбрать двух лидеров, чтобы они по очереди из оставшихся участников набрали себе команды.

Далее каждой командедается лист А4, символизирующий их домашнюю аптечку. Работая в группах, участники должны составить список препаратов и средств, которые важно иметь дома в аптечке. Затем они презентуют свои аптечки друг другу. После этого обсуждается, чья аптечка более безопасна и содержит больше необходимого. Тренер может подсказывать, чем важно ее еще дополнить, а что требует назначения от врача и лучше без его консультации не принимать самому и т.д.

Примерный состав аптечки:

- Жаропонижающее средство (например, парацетамол, ибупрофен).
- Противоаллергические препараты (например, фенкарол, лоратадин).
- Лекарство для помощи при ожоге (например, пантенол, бепантен).
- Раствор антисептика, средство для обработки и обеззараживания царапин, ссадин, неглубоких ран (йод, перекись водорода).

- Стерильный бинт, стерильная вата, пластиры (для перевязки или обработки ран).
- Обезболивающий препарат (например, анальгин, но-шпа, цитрамон, спазмалгон).
- Порошки от простуды (например, терафлю, антигриппин, витавирин).
- Средства от кишечных расстройств (например, активированный уголь).
- Градусник

ИГРА «ОБЪЯСНИ, ЧТО С ТОБОЙ СЛУЧИЛОСЬ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Снизить напряжение и страх перед обращением за медицинской помощью; сформировать навык описания своего плохого самочувствия

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Выбираются двое участников, которые должны проиграть ситуацию в ролях: один – врач (или диспетчер скорой помощи), второй – пострадавший или больной, которому нужна помощь.

Первому участнику надо узнать: данные человека, адрес проживания, что за ситуация с ним случилась. Для этого он должен задавать вопросы, которые помогут понять, что с человеком происходит сейчас, в каком он состоянии, какие у него симптомы – он должен подробно расспросить больного, чтобы потом оказывать помощь.

А второй участник должен описать всё, что с ним случилось, объяснить детально свое самочувствие, боль, если есть, какой её характер, как давно болит, какие еще симптомы есть. То есть помочь врачу понять, что с ним происходит и какая помощь ему нужна.

Примечание: каждому участнику дается карточка с вопросами для роли, которую он играет в паре ([Распечатайте из тетради тренера](#)).

Карточка врача:

Твоя задача играть роль врача или диспетчера скорой помощи и узнать, как можно подробнее о больном и его проблеме, задавая ему следующие вопросы и дополняя своими, которые тебе покажутся важными.

Перечень основных вопросов: узнай данные больного (пол, возраст, ФИО), адрес проживания, узнай его самочувствие сейчас, что его беспокоит, что болит, как долго, какие еще есть симптомы. Принимал ли больной что-то уже и какая ему нужна помощь. Если ты диспетчер, предположи, нужен ли ему выезд скорой помощи.

Карточка больного:

Тебе надо придумать ситуацию, в которой ты решил обратиться за медицинской помощью. Ты играешь роль больного человека, которому понадобилась медицинская помощь. Говори и сообщай всё, что считаешь нужным сообщить врачу в данной ситуации. Врач будет задавать свои вопросы, а ты должен участвовать в разговоре так, чтобы суметь донести и описать всё, что с тобой случилось, подробно рассказать про свое самочувствие, боль, если она есть, какой характер боли (как болит?), как давно болит, какие еще симптомы есть. То есть помочь врачу понять, что с тобой происходит и сообщить, какая помощь тебе нужна.

Тебе для подсказки описание боли по ощущениям: ноющая, давящая, колющая, стреляющая, жгучая, режущая. Также можешь подсказать врачу, постоянные у тебя боли или то проходят, то снова появляются.

Затем можно обсудить в группе данную инсценировку, задавая вопросы: понятно ли говорил больной, понятно ли стало врачу, что с ним и в какой помощи он нуждается? Смогли бы вы описать свое состояние, если бы попали в такую ситуацию, чтобы вы добавили, о чем пояснили бы, уточнили.

Также можно предложить сделать еще одну инсценировку, но с другими участниками.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8, или [Технику «Рисование рукой партнера»](#).



ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается объединиться в пары, каждому стоит поискать в пару участника, с кем он редко работал на занятиях. В парах один участник закрывает глаза, другой берет его руку, сжимающую карандаш, и осторожно водит ею по бумаге, таким образом создавая рисунок. Оба молчат. В конце упражнения делятся впечатлениями друг с другом. Потом роли меняются.

Примечание: Второй может угадывать, что рисует партнер, тогда в ходе выполнения участники могут разговаривать. Акцентируйте внимание участников на бережном и аккуратном отношении друг к другу в ходе выполнения упражнения.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 6

ПРИВЫЧКИ



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А4 и А1, ручки, маркеры/цветные карандаши/фломастеры, блокноты для записей, флипчарт, цветные стикеры, маленький мягкий мячик, заранее распечатанные по количеству участников карточки «Мой план избавления от любой вредной привычки»

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Повышать уровень информированности участников о привычках
- Формировать сознательный отказ от вредных привычек
- Помогать освоить способы формирования полезных здоровьесберегающих навыков
- Развивать познавательную активность, творческое воображение

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8, или Упражнение «Измерительный прибор».



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Группа располагается вдоль стены, участникам дается команда: «Вы – стрелка измерительного прибора. Эта стена – нулевая отметка, противоположная стена – максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т. д.)». Участники располагаются по комнате, тренер отмечает наиболее активных и наиболее пассивных участников. В группе обсуждаются причины самочувствия, происходит поиск способов изменить психоэмоциональное и физическое состояние.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЧЕЛЫ И ЗМЕИ»



ЗАДАЧИ

Снятие психического напряжения, поддержка умения взаимодействовать в командном формате (способствовать раскрепощению)



ВРЕМЯ

7 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Перед началом игры нужно разбиться на две примерно равные по размеру группы. Те, которые хотят стать пчелами, отходят к окну, а те, которые хотят играть в команде змей, подходят к стене напротив. Каждая группа должна выбрать своего короля.

Правила игры: Оба короля выходят за дверь и ждут, пока их позовут. Затем ведущий прячет два предмета, а короли должны их отыскать. Причем король пчел должен найти мед (взять любой предмет, который будет его символизировать), а змеиный король должен отыскать ящерицу (взять любой предмет, который будет его символизировать). Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенные звуки.

Все пчелы будут жужжать: жжжжжж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи помогают своему королю шипением: шшшшшш... Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение. После объяснения правил игры короли выходят за дверь, пчелы и змеи рассаживаются по своим местам. Необходимо помнить, что во время этой игры нельзя разговаривать. Побеждает та группа, чей король быстрее нашел свой предмет.

После игры можно провести анализ:

Твоя группа хорошо помогала королю? Как вы взаимодействовали друг с другом? Как ты чувствовал себя в роли короля? Что для тебя было самым трудным в этой роли? Ты остался доволен своими подданными?

ДИСКУССИЯ В КРУГУ УЧАСТНИКОВ «ПРИВЫЧКИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Повысить уровень информированности участников о пользе здорового образа жизни; мотивировать к сохранению и укреплению собственного здоровья

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите участникам назвать свои ассоциации к слову «Привычка». Послушайте ответы, обсудите их в группе. ([Информационный блок в тетради тренера](#)).

Вопросы для обсуждения:

- А у вас есть привычки? Расскажите о них. Помогают они вам в жизни, или мешают? (Участники делятся ответами)
- Какие привычки делают нас здоровыми, счастливыми, приятными в общении? (Участники делятся ответами)

ИГРА «СТЕНКА НА СТЕНКУ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Обобщить и дополнить представления участников о привычках

8 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер делит участников на две команды, которые в шеренги становятся друг напротив друга. Участникам предлагается перебрасывать мяч, называя одной команде полезные привычки, помогающие человеку, а другой – вредные привычки, мешающие, наносящие вред человеку. Так играют, пока у одной из команд не исчерпаются варианты.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА «МОИ ЛИЧНЫЕ ПРИВЫЧКИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Повысить уровень осознанности и понимания участников в отношении своих автоматических действий и привычек

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждому участнику предлагается написать на листе две свои привычки: одну вредную, по его мнению, другую, наоборот, полезную.

Далее каждому индивидуально надо посмотреть на них и постараться припомнить: Как они появились? Для чего они тебе нужны? Для чего ты это делаешь? Почему они закрепились? После того как все участники поделятся ответами, тренеру важно постараться помочь подвести итоги, назвав общие для разных привычек причины появления и закрепления.

ИГРА «ПЯТНАШКИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Научить участников анализировать причины, из-за которых они прибегают к вредным привычкам; найти способы заменить их на полезные навыки

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Все участники встают в круг. Каждый участник берет из предыдущего упражнения вредящую ему привычку, называет ее, напоминает остальным участникам, для чего он ее использует, остальные участники продумывают, как еще он мог бы удовлетворить эту потребность, полезным (не вредящим) способом, т.е. на что её можно заменить. Тот, кто не знает – хлопает в ладоши один раз, а кто готов подсказать новый способ поведения – хлопает в ладоши дважды и говорит свой вариант. Таким образом каждый участник круга должен получить по несколько советов от группы, как справиться с вредной привычкой.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАН ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Предложить участникам инструмент для самостоятельной работы со своими привычками; помочь участникам преодолеть свои вредные привычки

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый участник берет свою вредную привычку из предыдущих упражнений и пробует заполнить табличку ([распечатайте ее из тетради тренера и раздайте участникам](#)), чтобы понять, как ему помочь себе преодолеть привычку, которая вредит и не нравится.

Примечание: напомните участникам, что чем чаще и более систематично человек применяет новое поведение, новый навык, тем скорее этот полезный навык станет автоматическим и поможет искоренить вредящую ему привычку.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Если у тебя случился срыв обратно к привычке, а такое может быть с каждым, не вини себя, просто пробуй снова. Не забывай, что ты долго делал одно и теперь прилагаешь усилия и старания, чтобы начать делать совсем другое. Ты заново учишь себя, и это уже ценно и важно, на это надо время. Твои привычки были с тобой долгое время, и чтобы возникло новое, уйдет какое-то время, так устроена наша психика: на все новое надо время, чтобы мы просто привыкли. Так что просто повторяй действия, приносящие тебе пользу, а не вред, не сдавайся – и все обязательно получится.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ «ВЛИЯНИЕ ПРИВЫЧЕК»



ЗАДАЧИ

Проанализировать влияние вредных привычек на жизнь человека



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники делятся на две подгруппы, одна команда изображает (рисунок) человека, страдающего вредными привычками, а другая – человека, у которого уже не осталось вредных привычек. В конце упражнения вместе с участниками обсудите портреты, которые получились. Сделайте общий вывод о влиянии привычек на жизнь человека.

Обсуждение:

Как вы считаете, что можно посоветовать человеку, который решил избавляться от вредной привычки?

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8, или [блок упражнений для релаксации](#) с напоминанием ребятам, что эти упражнения можно использовать самому дома, от усталости, от тревоги, волнения, чтобы снять сильное напряжение, когда разозлился и надо успокоиться.



ВРЕМЯ

5 минут

«Улыбка»

улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

«Точечный массаж»

помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

«Ладони»

разотрите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей, потрите уши.

«Тигриное рычание»

вы пришли домой, и ваше настроение далеко от праздничного, нервы натянуты, вот-вот взорветесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь день. Не ждите, когда кто-либо из домашних подаст вам повод для взрыва. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу. Кстати, вибрации, которые неизбежны во время такого рычания, благотворно сказываются на организме – по тому же принципу, как поглаживание урчащей кошки.

Занятие 7

Питание

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Изучить понятия «питание», «рациональное питание и его компоненты»
- Помочь оценить важность приемов пищи и сделать их более осознанными
- Научить анализировать и составлять свой рацион питания с целью сохранения здоровья



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А4 и А1, ручки, маркеры/цветные карандаши/фломастеры, блокноты для записей, флипчарт, цветные стикеры, маленький мягкий мячик, распечатанная заранее форма для работы с бюджетом на питание для упражнения № 4

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ»



ЗАДАЧИ

Дать важные рекомендации, которые могли бы помочь участникам регулировать свое питание, употреблять пищу осознанно, не переедать и не ограничивать себя в приемах пищи нездоровыми способами; понимать взаимосвязь состояния здоровья и самочувствия от поступления питательных веществ из пищи



ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите участникам говорить все, что приходит им на ум, когда они думают о таком понятии как «Питание» (игра в ассоциации). Запишите ассоциации на флипчарте и обсудите их.

Напомните участникам, что питание является главным и едва ли не единственным способом доставки в наш организм энергии и веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности. С пищей поступают или производятся из нее практически все элементы, участвующие в биоэнергетическом обмене и строительстве новых клеток организма. [Дополнительная информация в тетради тренера](#).

Спросите участников, голодны ли они сейчас?

Если ответы будут утвердительные, обсудите совместно, почему так вышло (не уследил, не успел или другие причины), спросите, как в связи с этим они чувствуют себя. Обсудите, как такое отношение к еде у них сформировалось, почему они отказывают себе в приемах пищи, стало ли это привычным, понимают ли они опасность регулярного игнорирования этой важной потребности? Какой вред их здоровью и самочувствию это может нанести? Стоит ли часто оставаться голодным и пренебрегать приемами пищи?

Затем попросите их оценить важность процесса приема пищи в их жизни, какое место они этому отводят и почему, по шкале от 1 (не важно, можно пропустить, забыть о приеме пищи) до 10 (очень важно, я слежу за питанием, не пропускаю приемы пищи, покупаю себе в пищу все необходимое и полезное, питаюсь хорошо).

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛНОЦЕННОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Помочь участникам научиться планировать свое питание, сформировать понимание важности организации качественного приема пищи в течении дня

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается группой составить и прописать меню на неделю, с учетом трехразового питания и перекуса, который они могут взять с собой на работу/учебу. Блюда должны быть питательными, соответствовать их примерному бюджету.

УПРАЖНЕНИЕ «БЮДЖЕТ И ПИТАНИЕ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Помочь участникам научиться анализировать и составлять рацион питания с учетом своего бюджета

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренеру необходимо организовать в группе небольшую дискуссию со следующими вопросами:

- Сколько в среднем вы тратите на продукты в месяц?
- Что за них покупаете?
- Представьте, что у вас всего 200 рублей в месяц на все покупки. Как вы их распределите по тратам? Напомните, что продукты – это обязательная и первостепенная статья расходов ежемесячно!
- Какие продукты вы бы в первую очередь взяли, чтобы быть сытыми, раз вы так ограничены в бюджете на месяц?

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Перед вами лежит лист с вашим бюджетом. Сейчас мы будем с ним работать. Определите, какой ваш бюджет на месяц (он состоит из всех денег, которые вы получили за месяц, то есть вам нужно сложить размер пенсии, стипендии, зарплаты, денег от подработок и пр.). Сверху над кругом напишите эту сумму. Теперь давайте возьмем примерный бюджет, который нужно тратить на еду, ориентировочно это будет половина вашего бюджета (то есть всех полученных денег за месяц). Напишите в левой части круга эту сумму. Вы видите, круг разделен пополам, а значит, одна его часть пойдет на продукты. А оставшуюся половину денег вы тратите на остальное: проезд, оплату коммунальных услуг и другие ваши расходы. Под стрелками напишите, какие продукты питания вы сможете закупить на месяц.

Тщательно подумайте, как лучше распорядиться деньгами на эту статью расходов? Можете добавлять стрелки и делать больше подписей. Ваша задача – месяц оставаться сытым. Используйте такой подход каждый месяц. Сейчас ваша задача потренироваться планировать и покупать необходимое на месяц, рассуждая и вспоминая свой опыт покупки еды.

Распечатайте из тетради тренера рисунок к упражнению «Мой бюджет и питание» и раздайте участникам.

УПРАЖНЕНИЕ «БАНКЕТ»



ЗАДАЧИ

Побудить участников осознать связь между потребностью в удовольствии и процессом еды; помочь относиться к приему пищи более осознанно и требовательно; организовывать ритуалы приема пищи качественным образом



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается дать свободу своей фантазии. Стоит подчеркнуть, что в процессе выполнения упражнения им надо понять, что приемы пищи приносят не только питательные вещества организму, но и удовольствие.

Каждому участнику предлагается описать банкет его мечты, который принес бы ему наслаждение и на котором он почувствовал бы себя счастливым. Постепенно тренер предлагает вопросы, а участники пишут ответы, описывают свой банкет самостоятельно. Сначала надо описать все блюда и напитки, которые будут на нем, и указать, в какой последовательности они хотят их попробовать. Рассказать, кто должен будет приготовить эти блюда, хотят ли они сделать это сами или вместе с кем-то еще, или кто-то должен приготовить для них? Затем переключиться на посуду и столовые приборы, с помощью которых они хотели бы есть. В какой обстановке они хотели бы находиться? Описать это место. Хотели бы они есть одни или в обществе других людей? С кем? В какое время они хотели бы есть и как долго? Что еще имеет значение для них?

Затем желающие могут рассказать всем про свой банкет.

Подведение итогов совместно с участниками:

- Насколько легко тебе было ответить на вопросы?
- Как ты себя при этом чувствовал?
- Бывал ли ты когда-нибудь на таком банкете?
- Как и в какой обстановке ты ешь дома?
- Чей банкет понравился тебе больше всего?
- Важна ли для тебя атмосфера принятия пищи?
- Важно ли для тебя в обычной жизни осознавать, что ты ешь?
- Балуешь ли ты себя в обычной жизни? Сервируешь ли стол только для себя? Почему?

ТВОРЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОФОРМЛЕНИЕ ВИТРИН»



ЗАДАЧИ

Побудить участников анализировать и составлять свой рацион питания с целью сохранения здоровья



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники делятся на три группы, по желанию, затем определяются, какую вывеску они будут изготавливать:

- над входом в магазин, где продается полезное и полноценное питание;
- над входом в магазин, где продается еда, которая не очень полезная, если есть часто,

много;

- над входом в магазин, где продают крайне вредные продукты, которые могут разрушить здоровье.

По окончании занятия каждая группа презентует свою вывеску и свой ассортимент. Каждый участник в кругу делится, в какой магазин в реальной жизни он хотел бы ходить чаще, ассортимент какого магазина ему ближе, что покупает из продуктов питания чаще? Уточните, почему они ходят туда чаще, почему такая пище привлекательна.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.

 ВРЕМЯ
5 минут

Обсуждение: Как вы теперь ответили бы на вопрос, что такое питание для человека? Важно ли оно? Что приходит вам на ум? Назовите две вещи, которые вы особенно запомнили на занятии и хотели бы не забыть их использовать.



ДЛЯ ЗАМЕТОК

БЛОК 2 «Я КАК ЛИЧНОСТЬ»

Занятие 8 Представления о себе

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять и обогащать представления о себе
- Развивать навыки самоанализа и самопрезентации
- Формировать позитивное отношение к себе как к личности



МАТЕРИАЛЫ

Блокноты для записей, ручки, информация о традиционных значениях имен участников, коробка, маркеры/цветные карандаши/фломастеры

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА. УПРАЖНЕНИЕ «МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоционального напряжения и раскрепостить участников; расширить представление о других, сплотить коллектив



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Все участники сидят по кругу, свободных стульев нет. Ведущий стоит в центре круга. Ведущий говорит: «Меняются местами те, кто...» и называет какой-либо признак или характеристику (любит мороженое, у кого длинные волосы, любит ходить в кино, у кого есть домашние животные и т.д.). Задача участников – пересесть на другое место, если характеристика им подходит. Задача ведущего – сесть на свободное место. Тот, кто не успел найти себе новое место, становится ведущим.

УПРАЖНЕНИЕ «КТО Я?»



ЗАДАЧИ

Активизировать процессы самоанализа у участников; диагностировать особенности представлений о себе



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый участник вслух по очереди называет три ответа на вопрос «Кто Я?». Отвечать нужно быстро, не задумываясь, называя то, что первое приходит в голову.

Обсудите: ответы участников были одинаковые или разные? Каждый из нас уникален как личность, обсудите, какие варианты ответов были: имена, принадлежность к социальным ролям, качества и характеристики.

Подведение итогов. Наши представления о себе как личности включают: социальные роли и группы, к которым принадлежит человек (парень, сестра, ученик, слесарь); качества и черты характера (умная, веселый, одинокий); характеристики и интересы (люблю веселые компании).

ОБСУЖДЕНИЕ «МОЕ ИМЯ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для осознания участниками ресурсного значения собственного имени



ВРЕМЯ

10 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Первое, что обозначает человека, – его имя. Скажите, зачем нам имена? Имя – это сочетание звуков, которым человека обозначают другие люди и он сам. Люди используют имена, чтобы без труда и без лишних потерь времени обратиться именно к тому человеку, с которым хотят пообщаться. Имя нужно человеку больше для того, чтобы контактировать с другими людьми. Человек сам по себе нуждается в самоназвании значительно меньше. Будучи изолированным от других людей, человек может даже забыть свое имя.

Знаете ли вы, что обозначает ваше имя? (тренер может заранее подготовить краткую информацию о традиционных значениях имен участников).

У одного имени может быть несколько форм: официальная, неофициальная, ласковая. Формы обращения могут отражать отношение к человеку: некоторым людям неприятно, когда их называют нелюбимой формой имени или прозвищем.

Как вам нравятся, как вас называют, а как – не нравится?

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ИМЕНА»



ЗАДАЧИ

Формирование позитивного отношения к своему имени, обогащение представлений о других участниках



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

1. Каждый участник получает 3-5 листочек (в зависимости от возможностей участников), на которых они записывают разные варианты обращения к себе, приемлемые в общении в данной группе (Как бы ты хотел, чтобы тебя называли? Как к тебе могут обращаться другие участники?). Каждый вариант записывается на отдельном листочке.
2. Листочки складываются, помещаются в коробку и перемешиваются. Каждый участник по очереди вытягивает себе 3(5) листочек.
3. По команде тренера надо как можно быстрее вернуть себе свои карточки с именами, громко называя написанное имя и меняясь листочками с другими. меняясь листочками с другими. Важное правило: обмениваться можно только «баш на баш», количество карточек на руках у участников должно быть постоянное.
4. Можно выделить победителей – тех, кто быстрее всего получил свои листочки.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ РОЛИ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для осознания эмоционального отношения к своим социальным ролям; диагностировать трудности и ресурсы участников в области социального взаимодействия



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый участник в центре листа пишет свое имя, а вокруг – те социальные роли, которые он выполняет (учащийся, сын/дочь, брат/сестра, одногруппник, друг/подруга и др.). При необходимости тренер помогает, подсказывает.

Далее каждый участник берет по два цветных карандаша (фломастера): зеленый и красный (яркий и темный) и одним цветом обводит те роли, выполнение которых ему нравится, вызывает приятные эмоции; а другим – те, выполнение которых вызывает трудности, сопровождается конфликтами.

Представление результатов работы и их обсуждение:

- Какие роли нам нравятся больше? Почему?
- Какие вызывают трудности? Почему появляются эти трудности? Чего не хватает? (знаний, умений, качеств характера).

УПРАЖНЕНИЕ «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»



ЗАДАЧИ

Сформировать навык самопрезентации



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

1. Обсуждение с группой:

Что такое самопрезентация? (представление себя)

Когда она может понадобиться? (при знакомстве, при устройстве на работу)

2. Каждый участник готовит краткую презентацию себя по плану:

Как меня зовут, возраст.

Где учился (учусь), какую профессию получил (получаю).

Где и кем я работаю (планирую работать).

Где я живу.

Мои интересы и увлечения.

3. Участники по очереди представляют себя для всей группы или в микрогруппах.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения понравились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 9

Мой характер. Мои сильные и слабые стороны

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять представления о характере, личностных качествах
- Формировать позитивную самооценку, опираясь на собственные сильные и слабые стороны характера
- Расширять представления о себе и окружающих



МАТЕРИАЛЫ

Блокноты для записей, ручки, маркеры/цветные карандаши/фломастеры, коробка, карточки с записанными чертами характера, листы с перечнем черт характера

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА. УПРАЖНЕНИЕ «КОЛЛЕКТИВНЫЙ СЧЕТ»



ЗАДАЧИ

Повысить уровень согласованности внутригруппового взаимодействия; сплотить коллектив



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники сидят (стоят) в кругу, опустив головы вниз, не глядя друг на друга. Задача – называть по порядку числа от 1 до 10 (или 20, в зависимости от числа участников и их возможностей), не совершая ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, не договариваться, кто начинает, кто называет следующее число; во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если число скажут вслух два или больше участников, счет начинается сначала.

ОБСУЖДЕНИЕ «ЧТО ТАКОЕ ХАРАКТЕР?»



ЗАДАЧИ

Сформировать представления о характере, личностных качествах; актуализировать и обогатить активный словарь



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Одна из главных составляющих личности – характер. Что такое характер? Это особенности (черты) человека, которые определяют, как он будет себя вести в разных ситуациях. Черты характера отражают наше отношение к другим людям (общительность, чуткость, грубость), отношение к делу (ответственность, лень), к самому себе (скромность, гордость), к вещам (аккуратность, бережливость).

Вопросы участникам: Про какого человека говорят, что у него плохой характер? О ком

скажут, у него легкий (золотой) характер?

Черты характера не могут быть хорошими и плохими сами по себе. Все зависит от ситуации, в которой находится человек. Одна черта характера может помогать, а может и мешать человеку. Например, желание помогать другим – это хорошее качество? А если человек навязывает другим свою помощь, когда в ней не нуждаются, если он помогает другим, забывая заботится о себе, о своем здоровье?

Какие черты характера вы знаете?

Зачем нужно знать свои черты характера? Зачем узнавать других?

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ХАРАКТЕР»



ЗАДАЧИ

Актуализировать и обогатить активный словарь; пополнить представления о себе



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники по очереди вытягивают из коробки карточки с названиями черт характера, рассказывают, как они их понимают (при необходимости тренер оказывает помощь: объясняет, уточняет, приводит примеры). Далее участник оставляет карточку себе, если считает, что такая характеристика ему подходит, или возвращает тренеру, если по его мнению черта характера не его. Затем предлагается поднять руки тем участникам, кто также считает, что такая черта есть в его характере.

Комментарии: в зависимости от состава участников тренер может упрощать или усложнять список.

Список черт характера

(распечатайте из тетради тренера):

| | | |
|----------------|---------------|-------------|
| аккуратный | ласковый | осторожный |
| беспечный | медлительный | подвижный |
| доверчивый | настойчивый | решительный |
| жизнерадостный | нерешительный | скромный |
| заботливый | несдержаный | терпеливый |
| застенчивый | обидчивый | уступчивый |
| | | упрямый |

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕСАЖИВАНИЯ»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоциональное напряжение; активизировать внимание



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает по команде всем участникам пересесть так, чтобы каждый оказался на новом месте. Затем предлагается посмотреть на своих соседей слева и справа, запомнить их и снова пересесть так, чтобы и место, и соседи были новыми (можно повторить несколько раз).

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для осознания участниками собственных сильных и слабых сторон характера; сформировать позитивную самооценку; диагностировать представления о себе



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

1. Каждый участник получает список черт характера (распечатанный из тетради тренера) и карандаши (фломастеры, маркеры) двух цветов (красный и синий). Самостоятельно каждый участник читает список и зачеркивает те качества, которые ему не подходят, подчеркивает одним цветом те качества, которые считает своей сильной стороной, другим цветом – те, которые относит к своей слабой стороне.
2. Участники по желанию называют 1-2 качества, которые отметили.
3. Подведение итогов: у каждого свой неповторимый характер, свои сильные и слабые стороны. Наши сильные стороны, положительные качества помогают нам в жизни, в трудных ситуациях. Зная свои слабые стороны, мы можем их учитывать (например, заранее начинать выполнять задание, если знаем о своей медлительности).

Обсуждение:

Что можно сделать со своими слабыми сторонами? (Развивать в себе качества, которых недостает, превращая недостатки в достоинства).

Список черт характера:

| | | |
|------------------|---------------|--------------|
| аккуратный | капризный | ревнивый |
| беспокойный | ласковый | решительный |
| безответственный | ленивый | скромный |
| вежливый | медлительный | сдержаный |
| верный | настойчивый | смелый |
| грубый | нерешительный | справедливый |
| добрый | несдержаный | строгий |
| доверчивый | неуверенный | терпеливый |
| жадный | обидчивый | трудолюбивый |
| жизнерадостный | общительный | трусливый |
| заботливый | осторожный | упорный |
| завистливый | ответственный | уступчивый |
| застенчивый | отзывчивый | упрямый |
| искренний | подвижный | честный |

Примечания: в ходе выполнения упражнения тренер уточняет, все ли слова понятны участникам, при необходимости объясняет, приводит примеры. В зависимости от состава участников тренер может упрощать или усложнять список.

УПРАЖНЕНИЕ «КАРУСЕЛЬ КОМПЛИМЕНТОВ»



ЗАДАЧИ

Сформировать навык оценивания других; давать позитивную обратную связь; обогащать представления о себе; повысить самооценку участников



ВРЕМЯ

15 минут

Участники встают парами лицом друг к другу, образуя два круга (внешний и внутренний). Участник из внешнего круга обращается к участнику из внутреннего круга: «Мне нравится в тебе то, что ты...» (называя качество, черту характера). Участник из внутреннего круга благодарит и тот, кто говорил комплимент, переходит к следующему участнику. Затем участники меняются местами.

УПРАЖНЕНИЕ «ПУГАЛО»



ЗАДАЧИ

Сформировать умение осознавать и называть негативные качества; снять психоэмоциональное напряжение



ВРЕМЯ

5 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Есть качества, которые пугают нас, к которым мы относимся негативно, считаем плохими. Они могут быть как у нас, так и у окружающих. Представьте, что перед нами стоит пугало, неприятное такое, какие ставят в огороде, чтобы отпугивать птиц. Каждый по очереди говорит: «Пугало ... такое-то», называя те качества, которые вам не нравятся (например, несдержаненный, грубый, обидчивый).

В завершении ведущий может предложить всем дружно прогнать пугало громкими криками, топая ногами и т.д.

РАЗМИНКА. УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДАЙ СТАКАНЧИК»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоциональное напряжение, сплотить группу



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники должны по кругу передавать пластиковый стаканчик и следить, чтобы он не упал. При этом способ передачи каждый раз должен быть каждый разный.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения понравились? Какие вызывали сложности?

Занятие 10

Мои мотивы и потребности

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Формировать представление о личных мотивах и потребностях
- Актуализировать индивидуальные потребности и варианты их удовлетворения
- Развивать навыки самоанализа



МАТЕРИАЛЫ

Блокноты для записей, ручки, пластиковый стаканчик, мяч, флипчарт, схема «Пирамида потребностей А. Маслоу» (готовится заранее или рисуется тренером на флипчарте по ходу обсуждения материала), таблица «Я должен – я хочу»

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



5 минут

РАЗМИНКА. УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДАЙ СТАКАНЧИК»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоциональное напряжение; сплотить группу



5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники должны по кругу передавать друг другу пластиковый стаканчик и следить, чтобы он не упал. При этом, способ передачи каждый раз должен быть разный.

ОБСУЖДЕНИЕ «МОТИВЫ И ПОТРЕБНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»



ЗАДАЧИ

Создать условия для осознания участниками значения мотивов и потребностей в управлении своим поведением и деятельностью; актуализировать личные потребности



20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

1. Тренер предлагает перебрасывать мяч, продолжая фразу «Сегодня я встал с кровати для того, чтобы...». В завершении тренер подводит итоги и говорит о том, что у каждого свои потребности и свои мотивы. И это абсолютно нормально.
2. Предложите участникам послушать историю.

Шел мудрец, а навстречу ему - три человека, которые везли под горячим солнцем тележки с камнями. Мудрец спросил у каждого: «Что ты делал целый день?». Первый с грустью ответил, что весь день возил тяжелые камни. Второй сказал, что добросовестно выполнял свою работу. А третий с радостью и гордостью: «Я строил храм!».

Обсуждение:

- Почему ответы людей были разные, хотя все выполняли одну работу?
- Что такое мотивы?

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Мотив – это причина выбора действий и поступков человека. Мотивы отвечают на вопрос: «Для чего я это делаю?». Вот, к примеру, ответьте на вопрос: Для чего люди ходят на работу?

В основе мотивов лежат потребности – нужда, необходимость в чем-то. Потребности являются источником активности человека. Например, человек захотел пить на улице (потребность в воде) – идет в магазин, покупает бутылку воды – пьет – потребность удовлетворяется.

3. Что вам нужно для жизни, чтобы быть счастливыми?

Участникам предлагается записать на листе бумаги три свои потребности.

4. Обсуждение результатов. Почему потребности повторяются?

Предложите порассуждать над пирамидой потребностей человека, составленной А.Маслоу ([см. тетрадь тренера](#)). Акцентируйте внимание на то, что у разных людей потребности проявляются неодинаково: например, потребность в уважении: один хочет стать известным человеком, чтобы его знали и уважали многие, а другому достаточно, чтобы его уважали в своей семье.

Что можно сделать, чтобы удовлетворить свои потребности? ([в случае затруднений тренер приводит примеры по каждому виду потребностей, делая акцент на потребностях более высокого уровня](#)). Можно ли полностью удовлетворить свои потребности?

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДАРОК ПО КРУГУ»



ЗАДАЧИ

Сплотить коллектив, создать дружелюбную атмосферу; сформировать умение выражать и понимать информацию невербально



ВРЕМЯ

10 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Посмотрите на своего соседа справа.

Подумайте, что бы он хотел получить в подарок? Покажите свой подарок жестами, без слов, так, чтобы все могли догадаться, что вы дарите. Когда тот, кому дарили подарок, догадался, что это, он говорит: «Bay! Спасибо!» (Подарки вручаются по очереди, по цепочке. В случае затруднений тренер может первым показать подарок. После того, как все показали, участники озвучивают, что они получили в подарок и что дарили).

ОБСУЖДЕНИЕ «МОТИВЫ НАШИХ ПОСТУПКОВ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Создать условия для осознания участниками ведущих мотивов поведения и деятельности; развить умения рефлексии

15 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Наше поведение, наши поступки зависят от мотивов. Выделяют разные группы мотивов:

- Внешние связаны с другими людьми: мы идем на прогулку, потому, что позвал приятель; выполняем хорошо работу, чтобы похвалил руководитель; покупаем одежду как у друзей. Какие еще примеры вы можете привести?
- Внутренние мотивы связаны с желанием самого человека, его интересами: вы идете в кино, потому что вам хочется посмотреть этот фильм; вы убираете в комнате, потому что вам нравится, когда в квартире чисто; вы идете на работу, чтобы заработать денег и купить то, что вы хотите...

Также мотивы делят на положительные, связанные с желанием получить радость, удовольствие (к примеру, вы любите кататься на велосипеде), и отрицательные – чтобы избежать страха, боли, наказания (вы начинаете курить, потому что иначе ваши друзья будут смеяться над вами; вы идете к стоматологу, потому что у вас сильная зубная боль и т.д.).

Примечание: в зависимости от возможностей участников тренер или сам приводит несколько примеров, или предлагает высказаться участникам. Результаты могут записываться на флипчарт, в блокноты участников.

УПРАЖНЕНИЕ «АТОМЫ И МОЛЕКУЛЫ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Снять психоэмоциональное напряжение; сплотить участников; активизировать внимание

15 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: Представьте себе, что вы все - атомы. Они постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Вы свободно двигаетесь по комнате. Я буду называть числа, а вы должны будете объединиться в группу с количеством человек равным названному числу. Например, если я скажу 3, тогда вам нужно объединиться в молекулы по 3 атома: три человека встают рядом и берутся за руки.

Примечания: Для проведения упражнения необходимо свободное пространство. Тренер тоже может участвовать в упражнении. В конце называется число, соответствующее количеству участников.

УПРАЖНЕНИЕ «Я ДОЛЖЕН – Я ХОЧУ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для формирования внутренней мотивации; развить рефлексивные умения



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер: Когда в жизни человек руководствуется только внешними мотивами, делает что-то только потому, что так надо или его заставляют, он не чувствует радости, даже если он поступает хорошо, у него нет удовольствия от жизни.

Давайте попробуем изменить свое отношение к тем делам, которые мы должны делать.

Тренер раздает каждому участнику таблицу ([распечатайте из тетради тренера](#)):

| Я должен | Я хочу | Что может помочь |
|----------|--------|------------------|
| | | |

Заполните первую колонку таблицы, запишите, что в жизни вы делаете, потому что так надо или потому что так говорят другие.

Теперь во второй колонке в каждой строчке перепишите то, что писали в первой, но начинайте со слов «я хочу....» Прочтите записанное во второй колонке. Что вы почувствовали? Изменилось ли ваше отношение?

А сейчас подумайте, что может помочь вам сделать так, чтобы у вас появилось желание, интерес делать то, что записали в первой колонке, и запишите это в третью колонку.

Примечание: при необходимости тренер помогает участникам сформулировать фразы и записать в таблицу. Упражнение может выполняться индивидуально с каждым участником.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?

Занятие 11

Мои цели и ценности

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширить представления о себе
- Сформировать рефлексивные навыки, умение планировать жизненные цели, создавать мотивацию к их достижению



МАТЕРИАЛЫ

Блокноты для записей, диванная подушка, флипчарт, бумага для записей трех размеров, ручки, листы бумаги А1 (ватманы), А4, клей-карандаш, таблица «Шаги к цели», журналы, открытки, ножницы

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА «ПОДУШКА ЖЕЛАНИЙ»



ЗАДАЧИ

Создать атмосферу принятия и понимания; развить эмпатию, сплотить группу



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

1. Тренер ставит в центр круга стул и кладет на него подушку, объявляет её «волшебной». Каждый участник по очереди садится и рассказывает о своем желании. Остальные внимательно слушают.
2. Обсуждение:
 - Что ты чувствовал, когда говорил о своем желании?
 - Трудно ли было говорить?
 - Слушали ли тебя другие?

ОБСУЖДЕНИЕ «ЦЕННОСТИ В НАШЕЙ ЖИЗНИ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для осознания участниками личной ценностно-смысловой сферы; сформировать представления о жизненных ценностях



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает обсудить следующие вопросы:

- Почему у людей разные желания?
- Что такое ценности?
- Что в жизни может быть ценного?

- Какие бывают ценности?
- Что можно отнести к материальным ценностям?
- Какие могут быть нематериальные ценности?

Подведение итогов: Ценность – это важность, значимость чего-то для человека. На основе ценностей человек делает свой выбор в жизни. У разных людей разные ценности.

Знать свои ценности – очень важно и необходимо в жизни. Когда человек решает возникающие перед ним вопросы в соответствии со своими жизненными ценностями, то он живет в согласии с собой, он удовлетворен своей жизнью. Если же он не понимает, не осознает свои жизненные ценности, приоритеты, то ему очень трудно приходится в ситуациях принятия решений, в выборе партнера, работы и других жизненных обстоятельствах.

Примечание: в зависимости от возможностей участников группы тренер или сам приводит несколько примеров, или предлагает высказаться участникам. Результаты могут записываться на флипчарт, в блокноты участников.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЦЕННОСТИ»



ЗАДАЧИ

Развить самоанализ; расширить представления о себе; диагностировать особенности самосознания



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

1. Участникам раздается по три листка бумаги разных размеров и предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не деньги, а то, что особенно ценно для каждого человека. На каждом листочке предлагается написать, то, что им особенно дорого, распределив на три группы по значимости, на самом большом – самое ценное.
2. Написанные листочки при помощи клея-карандаша распределяются по трем сейфам (три листа ватмана разного размера).
3. Чтение ценностей из каждого сейфа и обсуждение.

Почему вы так распределили свои ценности?

Совпадают ли ценности в группе?

Согласны ли вы с распределением других участников?

Могут ли ценности человека измениться?

От чего это зависит?

Как влияют ценности на поведение человека?

3. Участники по очереди представляют себя для всей группы или в микрогруппах.

Примечание: если участники испытывают трудности в формулировке ценностей, можно предложить карточки с уже записанными ценностями: здоровье, семья, дом, друзья, любовь, общение, деньги, работа, близкие, красота и др.

УПРАЖНЕНИЕ «ПАЛЬЧИКИ»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоциональное напряжение; сплотить участников; развить их внимание



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Все участники сидят в кругу. Тренер: «Я прошу встать столько человек, сколько я буду показывать пальцев». Показываются различные комбинации пальцев на двух руках. В последний раз можно показать столько пальцев, сколько участников тренинга.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЦЕЛИ»



ЗАДАЧИ

Сформировать умение ставить жизненные цели и планировать их реализацию, развивать рефлексивные навыки



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

1. Тренер:

Вспомните, о каких желаниях вы говорили в начале занятия. Хотели бы вы, чтобы они осуществились? От кого это зависит?

Мы можем превратить желание, мечту в цель: четко сформулировать, наметить сроки, шаги по её достижению и действовать.

2. Напишите на листе бумаги три своих цели (если участники затрудняются – только одну. Тренер помогает сформулировать цели конкретно, реалистично и достижимо).

3. По срокам достижения цели можно разделить на краткосрочные (от недели до года), среднесрочные (до 5-ти лет) и долгосрочные (от 5-ти лет). Ваши цели к какой группе относятся?

4. Выберите одну цель, с которой будете работать дальше и заполните таблицу «Шаги к цели» (распечатайте из тетради тренера):

| | |
|---|--|
| Моя цель | |
| Срок достижения | |
| Что у меня есть сейчас, чтобы её достичь? | |
| Чего мне не хватает? | |
| Что нужно сделать, чтобы достичь цели (шаги и сроки)? | |
| Что будет, когда я её достигну, что я буду чувствовать? | |

Примечание: в случае затруднений тренер помогает в заполнении таблицы, возможна индивидуальная работа с каждым участником отдельно.

КОЛЛАЖ «МОИ ЦЕЛИ»



ЗАДАЧИ

Создать визуальную опору для намеченных целей; развить мотивацию достижения



ВРЕМЯ

15-40 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается из открытоек, вырезок из журналов составить коллаж «Мои цели». По завершению участники представляют свои работы. Можно предложить повесить коллаж дома.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 12

Уверенное поведение

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять представления о сущности уверенного поведения, обогатить активный словарь
- Формировать осознанное отношение к нарушениям личностных границ
- Формировать навыки уверенного поведения в сложных ситуациях



МАТЕРИАЛЫ

Блокноты для записей, мяч, флипчарт, бумага А1, памятка «Уверенный человек», ручки

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА «Я ЛЮБЛЮ, Я НЕ ЛЮБЛЮ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные умения; расширить представления об участниках группы; сплотить коллектив; сформировать атмосферу принятия



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер: Сейчас мы будем перебрасывать мяч по кругу. Тот, кто поймает мяч, будет говорить «я люблю...» и называть что-то любимое. Это может быть что угодно: еда, напитки, действия, люди, предметы...

После того, как мяч побывал у каждого, те же действия проводятся со словами «я не люблю...».

ОБСУЖДЕНИЕ «УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»



ЗАДАЧИ

Сформировать представления об особенностях уверенного поведения; развить рефлексивные навыки



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер: На прошлых занятиях мы говорили о своих потребностях. Важно уметь заявлять о своих потребностях, выражать свои чувства, не обижая других. Такое поведение называют уверенным. Уверенный человек выражает свои мысли, потребности, чувства, желания, но не задевает чувства и интересы других, не обижает других, он не робкий и не агрессивный.

- Почему важно уметь вести себя уверенно? Когда это может понадобиться?
- Трудно ли быть уверенным?
- Какое поведение человека можно назвать уверенным?

Результаты обсуждения записываются на флипчарт.

Далее тренер раздает памятку «Уверенный человек». Участники её читают, отмечают в правой колонке знаками +/-±, насколько у них выражены указанные качества и умения (Распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам).

| Уверенный человек | Моя оценка качества |
|---|---------------------|
| спокойный и доброжелательный не спешит, когда принимает решение смотрит в глаза вежливый, но настойчивый спокойно принимает критику уважает мнение других не оскорбляет и не обижает других | |

Обсуждение: Насколько вы уверенный человек? Каких качеств пока не хватает?

УПРАЖНЕНИЕ «МАЛЕНЬКИЕ УСПЕХИ»



ЗАДАЧИ

Сформировать умение замечать свои достижения, позитивно относиться к себе; развить уверенность



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается вспомнить и рассказать о своем любом, пусть и незначительном успехе, достигнутом им за последние три дня. После каждого выступления группа выражает одобрение и поддержку словами «Молодец» и аплодисментами.

УПРАЖНЕНИЕ «УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ»



ЗАДАЧИ

Сформировать навык уверенного поведения в случае отказа



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

1. Тренер рассказывает о ситуациях, когда человеку трудно вести себя уверенно. Многим людям сложно отказать, когда их просят о чем-то, когда что-то предлагают. Предложите вспомнить такие ситуации (если участники затрудняются, тренер сам приводит примеры с учетом особенностей личностного развития участников: навязчивые продавцы, предложение алкоголя, помочь приятелю в ущерб своим интересам, приглашение в неприятную компанию и др.). Почему нам сложно сказать «нет»? (страх обидеть, страх насмешек и одиночества, неуверенность в себе, неумение отказать). Как можно поступить в такой ситуации? (тренер предлагает варианты, записывая основную информацию на флипчарте).

Варианты поведения:

- попросить время на принятие решения («Не могу сказать сейчас, мне надо подумать»);

- предложить выполнить в другой раз, предложить другой вариант («Я могу пойти с тобой в другой день»; «Давай лучше сходим в кино»);
 - просто сказать «нет» («Нет, не хочу»; «Извините, нет»; «Нет, не получится»; «Нет, не могу»);
 - кратко объяснить причину отказа («Я буду занят»; «У меня другие планы, мне не нравится»; «Мне это не интересно»; «Нет времени»).
2. Тренер предлагает разыграть ситуации, в которой участникам необходимо ответить отказом. Ситуации могут предлагаться тренером или самими участниками (например, приятель предлагает пойти на ночную дискотеку, а тебе завтра утром надо идти на занятия; в незнакомой компании предлагают выпить алкоголь; приятель просит одолжить крупную сумму денег; подруга приглашает пойти в компанию незнакомых парней и др.). Каждый участник с опорой на информацию на флипчарте предлагает варианты уверенного отказа.
3. Обсуждение:
- Сложно ли было отказать?
 - Как еще можно поступить в таких ситуациях?

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫРВИСЬ ИЗ КРУГА»



ЗАДАЧИ

Сформировать уверенное поведение в трудных ситуациях



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники встают в круг, взявшись за руки. Один участник стоит в центре круга. Его задача – вырваться из круга, не используя при этом грубую физическую силу. Если удалось – группа приветствует аплодисментами. Если у участника долго не получается – группа сама выпускает его.

В конце проводится обсуждение чувств и эмоций всех участников.

Примечание: тренер очень внимательно следит за эмоциональным состоянием участников, не допускает агрессивного поведения, не рекомендуется приглашать в круг участников, склонных к агрессивному поведению, с низкой самооценкой.

УПРАЖНЕНИЕ «СИМВОЛ УВЕРЕННОСТИ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для формирования позитивного отношения к себе; обучить умению использовать ресурсы в сложных ситуациях



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает каждому участнику выбрать символ уверенного поведения, личный талисман, который будет помогать уверенно чувствовать себя в сложных ситуациях (например, это может быть небольшой предмет, который удобно держать в руках: скрепка, декоративный камень, брелок; кулон или брошь и т.д.).

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.

 ВРЕМЯ
5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

БЛОК 3 «Я И МОИ ЭМОЦИИ»

Занятие 13 Мои чувства и эмоции

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять представления об эмоциях и чувствах, их значении в жизни человека, обогащать активный словарь
- Формировать умение выражать собственные эмоции, понимать эмоциональное состояние другого
- Сплотить коллектив



МАТЕРИАЛЫ

Блокнот для записей, фото или пиктографические изображения людей, испытывающих разные эмоции (тренер подбирает из Интернета), карточки с записанными эмоциями и чувствами, карандаши (фломастеры), маркеры

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



5 минут

ОБСУЖДЕНИЕ «МИР ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для осознания участниками значения эмоций и чувств в жизни человека



10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер: Посмотрите на фото (показывается фото молодого человека, испытывающего радость). Как вы думаете, а у этого молодого человека сейчас какое настроение? Как вы это определили? С помощью эмоций и чувств мы выражаем свое отношение к окружающему, передаем свое состояние в данный момент. Какие эмоции и чувства вы знаете? Зачем нужно уметь понимать и выражать эмоции? Что будет, если вдруг исчезнут все чувства и эмоции?

Выделяют несколько основных эмоций: интерес, радость, удивление, печаль, гнев.

Эмоции испытывают только люди? Как люди выражают эмоции? С помощью чего? (выражения лица, жестов, интонации, слов).

Примечание: учитывая особенности интеллектуального развития участников, тренер не делает акцента на дифференциации понятий настроение, эмоции, чувства. Но в случае возникающих вопросов объясняет с опорой на психологическую литературу.

УПРАЖНЕНИЕ «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ»



ЗАДАЧИ

Сформировать умение выражать эмоции и понимать эмоционально состояния



15 минут

В зависимости от возможностей участников группы тренер выбирает один из вариантов упражнения:

1. Участники по очереди вытягивают фото людей, испытывающих различные эмоции, угадывают эмоцию, выражают ее сами (можно дать время на обдумывание).

2. Участники вытягивают карточки, на которых написаны названия эмоций. Необходимо в соответствии с заданным эмоциональным состоянием, используя мимику, интонации и жесты, произнести фразу «В лесу родилась елочка». Задача остальных участников – догадаться, какая эмоция выражается. В случае затруднений список эмоций может вывешиваться на флипчарте.

В завершении проводится обсуждение, насколько было просто или сложно, что помогало, что мешало.

Возможный список эмоций: радость, страх, злость, удивление, грусть, удовольствие, обида.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные навыки; диагностировать особенности эмоционального состояния участников



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники получают карточки со списком эмоций и чувств. Необходимо прочитать, подчеркнуть одной чертой те, с которыми они сталкивались хоть раз в жизни, двумя чертами – те, которые испытывают часто. После этого зачеркнуть те, которые им не хотелось бы испытывать.

Затем проводится обсуждение (распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам).

[Список эмоций и чувств](#): веселье, грусть, радость, скука, интерес, зависть, любовь, ненависть, обида, одиночество, вина, стыд, удовольствие, беспомощность, удивление, гордость, разочарование, тоска, печаль, жалость, страх, гнев, презрение, отвращение.

УПРАЖНЕНИЕ «МОСТИК»



ЗАДАЧИ

Сплотить участников; развить навыки взаимодействия с партнером; активизировать внимание



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Для проведения упражнения необходимо свободное пространство на ширину помещения. Участники делятся на пары и выстраиваются в ряд у стены, перед каждой парой лежит маркер. Задача каждой пары – одновременно взять маркер кончиками указательных пальцев правых рук, поднять, вместе пронести до противоположной стороны и обратно, положить на прежнее место. Если маркер упал, участники начинают движение заново. Задание можно выполнять на скорость.

В завершении: краткое обсуждение возникавших трудностей и испытываемых эмоций.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОДОЛЖИ ФРАЗУ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные навыки; сформировать умение выражать свое эмоциональное состояние, понимать его причины



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается закончить фразу, которую зачитывает тренер (каждому участнику предлагается своя фраза, с учетом возможностей и особенностей эмоциональной сферы):

- Я огорчаюсь, когда...
- Я радуюсь, когда...
- Я злюсь, когда...
- Я волнуюсь, когда...
- Я спокоен, когда...
- Я обижаюсь, когда...

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 14

Как управлять чувствами

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять представления об эмоциях и чувствах, их значении, способах выражения, обогатить активный словарь
- Формировать умение осознавать и выражать собственные эмоции и чувства, управлять ими
- Сплочение коллектива



МАТЕРИАЛЫ

Блокнот для записей, карандаши (фломастеры), флипчарт, таблица «Значение эмоций», листы бумаги (картона) формата А4, скотч, список чувств и эмоций, памятка по результатам работы, клей

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.

ВРЕМЯ
5 минут

РАЗМИНКА «ПЕРЕДАЙ СИГНАЛ»



ЗАДАЧИ

Активизировать внимание; сплотить коллектив; создать благоприятный микроклимат

ВРЕМЯ
5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники становятся в круг, держась за руки. Тренер просит всех закрыть глаза и передает какой-нибудь сигнал (два раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.) участнику, стоящему справа. Получивший сигнал должен передать его следующему по цепочке. Когда тренер получает переданный им сигнал, он предлагает следующему участнику придумать сигнал. Повторяется несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ДЕНЬ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные навыки; диагностировать особенности эмоционального состояния участников

ВРЕМЯ
10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый участник выбирает по три карандаша (фломастера) разного цвета, один из которых ассоциируется с хорошим настроением, второй – с плохим и третий – со средним (спокойным).

Затем предлагается вспомнить вчерашний день и записать все его события в блокнот в столбик. Далее закрасить события цветом, соответствующим настроению.

В завершении проводится обсуждение: какого цвета (настроения) было больше? Какие события меняли настроение и почему? Вчерашний день был обычным или отличался от остальных?

ОБСУЖДЕНИЕ «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ЧУВСТВА»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Развить рефлексивные умения; обогатить активный словарь; создать условия для осознания амбивалентности эмоций

15 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: На прошлом занятии мы выяснили, что некоторые эмоции нам не нравятся. Но можно ли сказать, что они плохие или бесполезные? Чем полезен страх? А стыд? Вспомните ситуацию, когда радость приносила вред. Каждая эмоция зачем-то нужна (она нам что-то говорит).

Примечание: по ходу обсуждения тренер совместно с участниками заполняет таблицу «Значение эмоций», приводя примеры, делая акцент на относительности чувств и эмоций, необходимости их осознавать и выражать.

| Эмоция | Ее польза | Ее вред |
|---------|-------------------------------|---|
| Радость | Приятно, хорошо, весело | У близкого в это время может быть горе, а ты его не поддерживаешь |
| Стыд | Знаешь, что так делать нельзя | Неприятно, другие видят, что тебе стыдно |

УПРАЖНЕНИЕ «БОЛОТО»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Снять психоэмоциональное напряжение; сплотить участников

15 минут

Для выполнения упражнения необходимо свободное пространство (от одной стены до другой), где тренер на полу, на расстоянии шага, змейкой приклеивает скотчем «кочки» (листы бумаги или картона). Все участники становятся с одной стороны помещения. Они должны перебраться на другой берег болота, держась за руки, не выходя за пределы «кочек» и не размыкая рук. В случае ошибки вся группа возвращается обратно и начинает путь заново.

Обсуждение: Трудно ли было? Какие чувства вы испытывали в ходе выполнения? Группа достигла цели? Можно ли гордиться результатом? Что помогало? Что мешало?

УПРАЖНЕНИЕ «АЙСБЕРГ ЭМОЦИЙ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для осознания скрываемых чувств; развить рефлексивные умения



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер: Всегда ли человек открыто показывает другим свои чувства? Почему люди иногда скрывают свои чувства? (стесняются, не умеют выразить, не принято: «мужчины не плачут», боятся порицания: «нельзя злится» и др.). Как выглядит айсберг? Над водой видна только небольшая часть, остальное скрыто под водой. Нарисуйте айсберг в своих блокнотах (тренер показывает схематический рисунок на флипчарте). В его верхней части напишите те чувства, который вы выражаете открыто, без проблем. В нижней – те чувства и эмоции, которые вы скрываете от других.

Обсуждение: Какие чувства вы записали? (тренер по ходу обсуждения на флипчарте может составлять общий список). Каких чувств получилось больше?

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для осознания необходимости управлять собственным эмоциональным состоянием



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Вопросы для обсуждения в группе:

- Стоит ли все время скрывать свои чувства?
- Что будет, когда человек все время себя сдерживает?

Тренер приводит аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, не давать выход пару, то он взорвётся и ошпарит кипятком окружающих. Так и человек, если долго «копит» эмоции, может «взорваться» и навредить и себе, и другим людям. Но и выразить свои чувства тоже можно по-разному: так, чтобы всем было приятно, и так, чтобы другим стало неприятно, обидно.

Вспомните ситуации, когда человек выражал свои чувства, обижая, огорчая окружающих.

Почему нужно управлять своими чувствами? Когда это важно? (тренер может привести примеры поступков, совершенных в состоянии аффекта; ситуаций, когда окружающие могут использовать чувства человека в своих интересах. Получается ли у вас это делать?)

Что можно сделать, чтобы и чувства выразить, и другим не сделать неприятно?

Варианты ответов тренер фиксирует на флипчарте, при необходимости помогает группе в рассуждениях, как можно:

- научиться узнавать свои чувства и принимать их;
- научиться выражать, говорить о своих чувствах;
- научиться расслабляться, выбрасывать негативные эмоции;
- не спешить делать или говорить, сделать паузу, подумать;
- вести здоровый образ жизни;
- обращаться за помощью к специалистам (психологу) и др.

Примечание: в зависимости от возможностей и эмоциональных особенностей участников группы тренер подбирает рекомендации, может составить памятку, которую участники вклеят в блокноты. Дальше в ходе последующих занятий данная тема будет прорабатываться более подробно.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.

 ВРЕМЯ
5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 15

Негативные чувства и эмоции

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять и обогащать представления об эмоциональных проявлениях в общении
- Актуализировать личные переживания негативных эмоций и чувств
- Формировать умение осознавать, выражать и прорабатывать чувства и эмоции



МАТЕРИАЛЫ

Блокнот для записей, ручки, цветные карандаши (фломастеры), маркеры, треки с записями быстрой музыки, фото с изображениями людей, испытывающих разные эмоции, флипчарт, опорная таблица, клей, листы бумаги, карточки для деления на две команды: кошки/собаки, листы ватмана

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА «КЛОПЫ»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоциональное напряжение и раскрепостить участников; создать условия для переживания негативных эмоций



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники становятся в круг. По команде тренера под музыку надо передавать по кругу два маркера. Маркер можно передать следующему участнику или отдать обратно. Нельзя не брать маркер, если тебе его дают. Тот, у кого на руках оказались два маркера одновременно, выбывает из игры: «закусали клопы». Игра продолжается, пока не останутся три победителя.

В конце проводится обсуждение: какие эмоции испытывали?

ОБСУЖДЕНИЕ «НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные навыки; обогатить активный словарь; создать условия для осознания своих негативных чувств и эмоций



ВРЕМЯ

20 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: Вспомните, на прошлых занятиях мы говорили о том, что нет «плохих» и «хороших» чувств. Но есть чувства и эмоции, которые нам не очень нравятся, переживая их, мы испытываем дискомфорт. Вспомните, какие эмоции вы зачеркивали? (злость, гнев, страх,

скука, обида и др.). Но можем ли мы исключить их из своей жизни? (нет). Поэтому нужно уметь их понимать и справляться с ними.

Сегодня мы поговорим о трех эмоциях: злость, страх, обида.

- Что такое злость?
 - Как можно понять, что человек зол? (покажите фото, на которых люди испытывают злость)
 - Как меняется взгляд, мимика, жесты, когда человек злится?
 - В каких ситуациях люди злятся?
 - Какие есть похожие чувства? (гнев, агрессия)
 - С какими чувствами связана злость? (страх и беспомощность)
 - Чем полезна злость? (снять напряжение, успокоится)
 - Что такое страх?
 - Как выглядит человек, которому страшно? (покажите соответствующие фото)
 - Чего боятся люди?
 - Какие чувства близки к страху? (тревога, беспокойство)
 - Зачем нужен страх? (защищает от опасных ситуаций)
 - Что такое обида?
 - Как выглядит обиженный человек?
 - Когда люди обижаются друг на друга? За что? (когда ожидания не оправдываются)
 - С какими чувствами связана обида? (злость на обидчика и жалость к себе)
 - Чем может помочь обида? (изменить свое поведение, отношение к другому)
 - Почему все эти чувства мы называем негативными? (от них человеку плохо, они разрушают изнутри, влияют на здоровье и настроение, мешают радоваться жизни)
- Значит, нужно научится их понимать и справляться с ними.

Примечание: по ходу обсуждения основные моменты фиксируются на флипчарте, участники могут заполнять опорную таблицу, или тренер заранее готовит заполненную таблицу, а участники вклеивают в блокноты. Последняя строка заполняется после выполнения последующих упражнений. В случае выявления сильных эмоциональных переживаний у участников возможна индивидуальная работа после занятия, консультация психолога. (Распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам).

| | Злость (гнев, агрессия) | Страх (тревога, беспокойство) | Обида |
|-------------------|----------------------------|----------------------------------|-------|
| Как выражается | | | |
| Когда бывает | | | |
| Почему это хорошо | | | |
| Как справиться | | | |

УПРАЖНЕНИЕ «КОШКИ И СОБАКИ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для выражения агрессии в игровой форме, снять психоэмоциональное напряжение



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники делятся на две равные подгруппы: «кошки» и «собаки», вытягивая соответствующие карточки, и становятся друг напротив друга на расстоянии 2-3 шагов. Тренер проводит две параллельные линии, отделяя команды. «Кошки» шипят на «собак», «собаки» рычат на «кошек». Выходить за границы линий нельзя. Тренер завершает упражнение, когда видит усталость и снижение интереса у половины участников.

В конце проводится обсуждение: что чувствовали во время упражнения, что чувствуете сейчас? Стало ли меньше злости?

УПРАЖНЕНИЕ «НАРИСУЙ ЭМОЦИЮ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Обучить безопасным способам снятия негативных эмоциональных состояний

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники получают отдельные листы бумаги и карандаши (фломастеры). Предлагается нарисовать негативную эмоцию (выбрать одну или все по очереди).

В завершении по желанию участники показывают рисунки и рассказывают, что изобразили.

Далее обсуждается, нравятся или не нравятся участникам их рисунки. Если не нравятся, что можно с ними сделать? (смять, порвать, выбросить в мусор, сжечь). Участники выполняют выбранные действия с рисунками, а затем рассказывают о своих чувствах.

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Развить рефлексивные умения; обучить безопасным способам снятия негативных эмоциональных состояний

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Обсудите с участниками что еще можно сделать, чтобы помочь себе справится со страхом, злостью, обидой.

В зависимости от возможностей участников группы тренер может организовать работу в микро-группах (участники составляют список возможных способов), или обсуждение организуется со всей группой, или тренер сам предлагает разные способы, а участники оценивают возможность использования в своей жизни. Тренер может дополнить таблицу с учетом индивидуальных особенностей участников группы (распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам).

| Как справиться со злостью | Как справиться со страхом | Как справиться с обидой |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> заняться активностью, спортом; побить подушку; погулять в лесу, покричать; потанцевать под быструю музыку; подышать глубоко; отойти, подвигаться; открыто рассказать о своих чувствах (уважительно); поделиться с другом; лист гнева (написать-смять-порвать-выбросить) | <ul style="list-style-type: none"> найти и устраниить причину; поделиться с другом; не думать о нем, думать о приятном; изменить отношение; перевести в шутку; заняться активностью, спортом; вспомнить, как ведут себя другие; лист страха (написать-смять-порвать-выбросить) | <ul style="list-style-type: none"> открыто рассказать о своих чувствах (уважительно); не мстить, не делать плохое в ответ; уменьшить свои ожидания; простить, все могут совершать ошибки; ограничить общение с таким человеком; переключить внимание, отвлечься, подумать о другом; подумать чему меня научила эта ситуация; перевести в шутку; лист обиды (написать-смять-порвать-выбросить) |

УПРАЖНЕНИЕ «Я ПОПРОБУЮ...»



ЗАДАЧИ

Сформировать мотивацию к осознанной работе над своими эмоциональными состояниями



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

С опорой на материал предыдущего занятия участники выбирают один из способов работы с негативным эмоциональным состоянием, который они раньше не использовали, но попробуют в дальнейшем и называют его.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ . ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?

Занятие 16

Негативные чувства и эмоции (2 часть)

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять и обогащать представление об эмоциональных проявлениях в общении
- Актуализировать личные переживания эмоций и чувств
- Формировать умение осознавать, выражать и прорабатывать чувства и эмоции



МАТЕРИАЛЫ

Блокнот для записей, ручки, фото с изображениями людей, испытывающих разные эмоции, флипчарт, опорная таблица, клей, листы бумаги, настольные игры

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.

ВРЕМЯ
5 минут

РАЗМИНКА «ЗАМОРОЖЕННЫЙ»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоциональное напряжение; раскрепостить участников; развить умение устанавливать эмоциональный контакт

ВРЕМЯ
10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один участник из пары играет роль «замороженного»: застывает в неподвижности, глядя вперед перед собой. Второй – «реаниматор»: должен оживить его при помощи взгляда, мимики, пантомимики. Нельзя прикасаться и разговаривать. Участник считается «размороженным», если изменил выражение лица, рассмеялся или улыбнулся. Затем участники меняются местами.

ОБСУЖДЕНИЕ «НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные навыки; обогатить активный словарь; создать условия для осознания своих негативных чувств и эмоций

ВРЕМЯ
15 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: Сегодня мы продолжаем говорить о неприятных для нас эмоциях. Посмотрите на фото (демонстрируются фото с изображениями людей, испытывающих стыд, вину, скуку). Как вы думаете, какие эмоции испытывают эти люди?

- Что такое стыд и вина?
- Как можно понять, что человеку стыдно или он чувствует вину?

- В каких ситуациях мы переживаем эти эмоции? (когда сделали что-то, не соответствующее правилам поведения в обществе или требованиям окружающих людей)
- Бывают ли люди, которым никогда не бывает стыдно? Хорошо это или плохо?
- Чем полезны эти эмоции? (удерживают от плохих поступков, помогают нам осознать свои ошибки и измениться)
- Еще одно чувство, которое удерживает нас от плохих поступков, называется совесть. Что значит «живь с чистой совестью»?
- Как совесть помогает нам стать лучше?
- Что такое скука?
- Как выглядит человек, которому скучно?
- Когда вам бывает скучно?
- Про какого человека говорят, что ему никогда скучать?
- Чем полезна скука? (можно отдохнуть, подумать, успокоиться, побуждает заняться чем-то интересным)

Получается, что эти чувства, с одной стороны, неприятны для человека, а с другой – нужны, так как делают нас лучше, удерживают от плохих поступков. Но если человек их испытывает очень часто, это тоже плохо влияет на настроение, здоровье.

Примечание: по ходу обсуждения основные моменты фиксируются на флипчарте, участники также могут заполнять опорную таблицу, или тренер заранее готовит заполненную таблицу, а участники вклеивают в блокноты (распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам). Последняя строка заполняется после выполнения последующих упражнений.

| | Стыд, вина | Скука |
|-------------------|------------|-------|
| Как выражается | | |
| Когда бывает | | |
| Почему это хорошо | | |
| Как справиться | | |

УПРАЖНЕНИЕ «Я ВИНОВАТ...»



Создать условия для осознания чувств вины и стыда, их конструктивного выражения



15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается вспомнить людей, у которых есть за что попросить прощения, и написать им небольшое письмо.

Примечания: при желании участники могут зачитать получившиеся письма, но принуждать к этому не стоит. В конце можно обсудить, что мы можем сделать с письмами: отдать адресатам, оставить себе на память, сделать из письма кораблик и пустить в воду, сделать самолетик и др.

УПРАЖНЕНИЕ «АЛЬТЕРНАТИВА СВОБОДНОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоциональное напряжение; сформировать умение организовывать свободное время



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

В зависимости от возможностей участников тренер организует проведение какой-либо настольной игры или предлагает несколько игр на выбор участников, показывая, чем можно заняться, когда тебе скучно.

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК СПРАВИТЬСЯ С ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные умения; обучить конструктивным способам снятия эмоциональных состояний



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает обсудить варианты, как можно самостоятельно справиться чувствами вины, скучи, стыда. [\(Распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам\)](#)

| Как справиться со стыдом и виной | Как справиться со скучой |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• попросить прощения• признать, что все совершают ошибки• не брать на себя вину за поступки других• прощать себя• исправить то, что можно исправить• сделать что-то хорошее• учиться говорить «нет»• не спешить делать и говорить, обдумывать слова и поступки | <ul style="list-style-type: none">• превратить скучные обязанности в игру• найти себе хобби• заняться спортом, пойти на прогулку• пообщаться с друзьями• научиться чему-то новому• спеть любимую песню, потанцевать• почитать книгу• наблюдать за людьми (незаметно)• поиграть в настольные игры |

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения понравились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 17

Негативные чувства и эмоции (3 часть)

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять и обогащать представления об эмоциональных проявлениях в общении
- Актуализировать личные переживания эмоций и чувств
- Формировать умение осознавать, выражать и прорабатывать чувства и эмоции



МАТЕРИАЛЫ

Блокнот для записей, ручки, цветные карандаши (фломастеры), фото с изображениями людей, испытывающих разные эмоции, треки со спокойной музыкой, флипчарт, опорная таблица, листы бумаги

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.

ВРЕМЯ
5 минут

РАЗМИНКА «ПИШУЩАЯ МАШИНКА»



ЗАДАЧИ

Развить внимание; сформировать умение выполнять согласованные действия; сплотить коллектив

ВРЕМЯ
10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер распределяет между участниками буквы (по одной каждому). Далее ведущий называет слово или фразу и участники хлопают в ладоши в порядке, соответствующему очередности нахождения присвоенных им букв в слове.

5 участников. Буквы: л, а, п, в, о.

Фразы и слова: поп, пол, вол, лапа, плов, овал, поп лопал плов.

6 участников. Буквы: л, а, п, в, о, д.

Фразы и слова: лава, вода, вал, повод, плод падал в подвал.

7 участников. Буквы: л, а, п, в, о, д, р.

Фразы и слова: дрова, ров, провод, вор драпал в ров.

8 участников. Буквы: л, а, п, в, о, д, р, у.

Фразы и слова: руда, рупор, улов, лорд подул в подвал.

9 участников. Буквы: л, а, п, в, о, д, р, у, с.

Фразы и слова: аул, пруд, дуло, сало, суп, сода, рассол, у пса лапа в суп попала.

ОБСУЖДЕНИЕ «НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные навыки; обогатить активный словарь; создать условия для осознания своих негативных чувств и эмоций

ВРЕМЯ
15 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: О каких негативных эмоциях мы еще не говорили? Посмотрите на фото. Как вы думаете, какие эмоции испытывают эти люди? (грусть, печаль)

- Как человек выражает эти чувства? (взгляд, мимика, жесты)
- Какие еще есть близкие эмоции? (огорчение, горе, тоска)
- Эти чувства похожи?
- А что их отличает?
- Когда человек испытывает такие эмоции?

Давайте подберем подходящие названия эмоций для следующих ситуаций:

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• У человека умер очень близкий человек• Вы подобрали потерявшуюся собаку, заботились о ней, но нашелся хозяин и хочет забрать пса, к которому вы привязались• Ваш лучший друг уехал в длительную командировку• Из-за дождя отменился поход в лес с друзьями• Из-за случайности вы поссорились с очень близким человеком | Печаль Огорчение Грусть Тоска Горе |
|--|--|

- Можно ли прожить без грусти и огорчений?
- Надо ли избегать таких эмоций?
- Чем полезны грусть, печаль? (помогают нам понять, что мы потеряли; слезы снимают напряжение, успокаивают)
- В чем опасность таких эмоций? (Если делятся долго – плохо влияют на здоровье, может развиться депрессия)
- Стоит ли скрывать свою грусть, сдерживать горе? (нет, аналогия с закрытым кипящим чайником, надо выразить свои эмоции – станет легче)

УПРАЖНЕНИЕ «СЛОВА ПО КРУГУ»



ЗАДАЧИ

Сплотить коллектив; обучить безопасным способам снятия негативных эмоциональных состояний



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Суть упражнения напоминает игру в «Испорченный телефон». Все участники сидят в кругу.

Тренер: Вспомните ситуацию, когда вам было грустно. А что бы вам хотелось услышать? Какие слова?

Первый участник говорит слова поддержки, которые он хотел бы услышать, на ухо участнику, сидящему справа, тот передает их своему соседу справа и далее по кругу, пока слова не вернуться тому, кто их сказал. Тренер предупреждает, что не нужно менять текст, все передается дословно.

Последний участник говорит услышанную фразу вслух и сверяет с первым участником правильно ли она до него «дошла».

После этого свои слова поддержки говорит следующий участник, упражнение повторяется.

УПРАЖНЕНИЕ «НАРИСУЙ ГРУСТЬ»



ЗАДАЧИ

Обучить безопасным способам снятия негативных эмоциональных состояний



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники получают отдельные листы бумаги и карандаши (фломастеры). Предлагается нарисовать грусть или печаль. Можно включить треки со спокойной музыкой.

В завершении, по желанию, участники показывают рисунки и рассказывают, что изобразили.

Далее обсуждается, нравятся или не нравятся участникам их рисунки.

Какие цвета вы выбрали?

Если не нравится, что можно сделать, чтобы рисунок стал приятнее? (добавить ярких красок)

Так и в жизни: что мы можем сделать, чтобы уменьшить грусть? (добавить ярких, интересных событий)

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК СПРАВИТЬСЯ С ГРУСТЬЮ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные навыки; обучить конструктивным способам снятия эмоциональных состояний



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Вопросы для обсуждения:

- Что еще можно сделать, чтобы помочь себе справится с чувствами грусти и печали?
- Если у друга горе, как себя вести, как ему помочь?

Распечатайте таблицу из тетради тренера и раздайте участникам.

| Как справиться с грустью? | Как помочь пережить горе? |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• заняться спортом, пойти на прогулку• сделать что-то приятное• хорошо выспаться• найти новое интересное занятие• встретиться с другом• потанцевать• посмотреть комедию• больше отдыхать• сменить обстановку | <ul style="list-style-type: none">• внимательно слушать молча• дать возможность поплакать• сказать, что ты рядом и сочувствуешь• спросить, чем ты можешь помочь• проявить заботу: приготовить чай, принести еду, убрать в квартире• быть рядом, но не навязываться |

Если печальное настроение длится долго, человек плохо спит, отказывается от еды, все время находится один – нужно обратиться за помощью к психологу.

УПРАЖНЕНИЕ «ВВЕРХ ПО РАДУГЕ»



ЗАДАЧИ

Сформировать навыки релаксации; снять психоэмоциональное напряжение



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Все участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения понравились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 18

Позитивные чувства и эмоции

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять и обогащать представления об эмоциональных проявлениях в общении
- Актуализировать личные переживания эмоций и чувств
- Формировать умение осознавать и выражать свои чувства и эмоции, определять эмоциональное состояние другого человека



МАТЕРИАЛЫ

Блокнот для записей, ручки, цветные карандаши (фломастеры), фото с изображениями людей, испытывающих разные эмоции, карточки с предметными изображениями, разрезанные на 3-4 части, флипчарт, памятка «Комplименты», клей, листы бумаги

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА «МЫ ПОХОЖИ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные навыки; сплотить коллектив



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер заранее готовит материал для распределения участников на группы: разрезает несколько картинок на 3-4 части, общее количество частей соответствует количеству участников. Участники по очереди вытягивают карточки и должны собрать целое изображение, объединиться в микро-группы. Каждая микро-группа садится вместе.

Участники должны обсудить и найти по три общих черты/характеристики – чем они похожи, что у них есть общего (любимый сериал, вкус мороженого, вид спорта и т. д.). Далее каждая группа называет характеристики, которые их объединяют.

ОБСУЖДЕНИЕ «ПОЗИТИВНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные навыки; обогатить активный словарь; создать условия для осознания своих позитивных чувств и эмоций



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает вопросы для обсуждения:

- О каких чувствах мы говорили на прошлом занятии? (грусть, печаль)

- А какие эмоции являются их противоположностью? (радость, счастье) Сегодня мы будем говорить про положительные эмоции. Какие это эмоции? (счастье, веселье, гордость, удовольствие, восхищение и др.)
- Давайте выберем фото, на которых люди испытывают такие чувства и эмоции.
- Как человек выражает эти чувства? (взгляд, мимика, жесты)
- В каких ситуациях человек чувствует себя счастливым?
- Что вам доставляет радость?
- Когда человек чувствует удовольствие? А восхищение?
- Почему эти чувства называют положительными?

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДАРКИ»



ЗАДАЧИ

Сплотить коллектив; развить рефлексивные умения, эмпатию



ВРЕМЯ

25 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер: «Когда, в какой день в году человек чувствует себя особенно счастливым? (в день рождения или другой праздник) Почему? (все поздравляют, дарят подарки) Сейчас мы представим, что сегодня у всех нас день рождения. Мы будем каждому дарить подарки. А для этого представим, что каждый из нас на несколько минут стал волшебником с неограниченными возможностями».

Тренер раздает участникам листы бумаги и предлагает разорвать (разрезать) их на столько частей, сколько участников в группе.

Тренер: «Сейчас мы все будем собирать подарки для Р. (первый участник). Посмотрите на Р. внимательно и подумайте, что бы он хотел получить? Можете дарить все, что угодно, вы все волшебники».

Участники анонимно пишут свои подарки на маленьких листочках, тренер собирает их, складывает стопкой. Далее подарки собираются для следующего участника. Тренер также может участвовать, писать подарки для других, а участники напишут и для него.

После того как все подарки собраны, тренер раздает листочки участникам, а они индивидуально их читают.

Обсуждение: Понравились ли вам подарки? Вам подарили разное или подарки повторяются? Что вы чувствовали, когда читали листочки?

УПРАЖНЕНИЕ «Я ГОРЖУСЬ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные навыки; сформировать позитивную самооценку



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Вопросы для обсуждения:

- Что такое гордость? (радость за успехи или поступки – свои или другого человека)
- Это хорошее чувство?
- Когда человек его испытывает?

- А есть еще такое качество, как гордыня, когда человек считает себя лучше всех других. С таким человеком приятно общаться?

Тренер предлагает каждому участнику вспомнить какой-то свой поступок, умение, качество, которым можно гордиться и рассказать о нем (в случае затруднений тренер или группа может помочь).

ОБСУЖДЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТЫ»



ЗАДАЧИ

Сформировать умение говорить и принимать комплименты; сплотить коллектив



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Вопросы для обсуждения:

- Что можно сделать, чтобы у человека улучшилось настроение, чтобы ему было приятно? (сделать для него что-то хорошее, сказать приятное, похвалить, сделать комплимент)
- Что такое комплимент? (форма похвалы, выражение одобрения, признания, восхищения человеку)
- Всегда ли мы радуемся комплименту? (нет, только если искренний)
- Поднимите руки те, кто любит, когда ему говорят комплименты. А теперь поднимите те, кто любит их говорить. А сейчас те, кому сложно принимать комплименты.
- А кому сложно сказать комплимент?
- Что нужно помнить, чтобы правильно говорить и принимать комплименты?

По итогам обсуждения вместе с участниками составляется памятка, которую потом можно раздать, чтобы участники вклеили в блокноты. Распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам.

В заключение можно потренироваться: сказать комплименты другим участникам.

| Как говорить комплименты | Как принимать комплименты |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • уверенно, глядя на человека • с улыбкой • искренне • без выгоды • в подходящей ситуации <p>Варианты комплиментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отметить, что есть у человека: «У тебя новые джинсы? Супер!», «Красивая прическа, тебе идет!» • отметить качество, умение: «Ты здорово рисуешь!», «Мне нравится, как ты поешь!» • «Ты отлично выглядишь!» - можно использовать всегда | <ul style="list-style-type: none"> • с улыбкой • в ответ поблагодарить: «Спасибо!», «Спасибо, мне очень приятно!» • не отказываться, не отрицать • сказать комплимент в ответ • не думать, что ты теперь обязан что-то сделать для человека |

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.

 ВРЕМЯ
5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 19

Стресс

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять и обогащать представления о стрессе, его позитивной и негативной роли в жизни человека
- Развивать рефлексивные навыки: осознавать свое состояние в стрессовой ситуации
- Формировать умение управлять собой в стрессовой ситуации, снимать психоэмоциональное напряжение



МАТЕРИАЛЫ

Блокнот для записей, ручки, цветные карандаши (фломастеры), флипчарт, опорная таблица, листы бумаги, треки с записями музыки для релаксации, список «Способы борьбы со стрессом» (для каждого участника)

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА «ПЕРЕДАЙ УЛЫБКУ ПО КРУГУ»



ЗАДАЧИ

Развить умение выражать позитивные чувства и эмоции; сплотить коллектив



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Тренер поворачивается к соседу справа, улыбается, глядя в глаза и говорит: «Я дарю тебе свою улыбку». Следующий участник повторяет то же самое.

В завершении проводится краткое обсуждение: легко или сложно было выполнять упражнение, что мешало, изменилось ли настроение участников.

ОБСУЖДЕНИЕ «СТРЕСС В НАШЕЙ ЖИЗНИ»



ЗАДАЧИ

Обогатить представления о причинах, механизмах и признаках стресса



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Вопросы для обсуждения:

- Что такое стресс? (Реакция организма, состояние напряжения, которое появляется в ответ на сложные ситуации, к которым человек не был готов или не привык)
- В каких ситуациях человек может испытывать стресс? (в неожиданных и непривычных: экзамен, потеря близкого человека, потеря работы, переезд, конфликты, новая работа)

- Разные люди реагируют на одно событие по-разному, поэтому и уровень стресса, напряжения будет разный. Вспомните такие ситуации.
- Можно ли прожить без стрессов?
- Стресс-это хорошо или плохо? (Легкий стресс может быть полезен: человек становится более внимательным, собранным. Еще стресс полезен тем, что заставляет думать, искать выход из сложившейся ситуации. Но если трудная ситуация длится долго или стресс очень сильный, это плохо влияет на человека: он становится раздражительным, агрессивным или замкнутым, плохо спит, часто болеет, худеет или набирает вес, быстро устает. Длительный стресс – может вызвать разные хронические болезни, депрессию).

Примечания: в зависимости от возможностей участников группы тренер может упростить или дополнить материал, по ходу обсуждения помечает основную информацию на флипчарте, может подготовить памятки для участников.

Распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам

| Плюсы стресса | Минусы стресса |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • заставляет думать, искать выход из сложившейся ситуации • человек становится внимательным, выносливым, повышается работоспособность • придает смелость • усиливает интуицию | <ul style="list-style-type: none"> • приводит к быстрой усталости • человек становится раздражительным, агрессивным, замкнутым • пропадает интерес к жизни • изменяется вес, часто болит голова, нарушается сон • изменяется аппетит (нет или наоборот постоянно хочется есть) |

УПРАЖНЕНИЕ «УХОДИ, СТРЕСС»



ЗАДАЧИ

Обучить приемам снятия психоэмоционального напряжения



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники получают отдельные листы бумаги и карандаши (фломастеры). Предлагается нарисовать стресс или стрессовую ситуацию.

В завершении по желанию участники показывают рисунки и рассказывают, что изобразили.

Далее обсуждается, нравятся или не нравятся участникам их рисунки. Если не нравятся, что можно с ними сделать? (смять, порвать, выбросить в мусор, сжечь) Участники выполняют выбранные действия с рисунками, а затем рассказывают о своих чувствах.

ОБСУЖДЕНИЕ «СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные умения; ознакомить со способами преодоления стрессовых ситуаций



ВРЕМЯ

15 минут

Тренер дает участникам посыл, что нужно научиться снимать напряжение, чтобы эффективно бороться со стрессом.

Далее тренер раздает список «Способы снятия напряжения», предлагает прочитать и отметить «+» те способы, которые участники уже используют; «-» те, которые им не подходят; и «+-» те, которые пока не используют, но попробуют. Далее можно обсудить и предложить дополнить список. Также тренер предлагает обсудить, помогают ли алкоголь, курение, компьютерные игры, шумные компании снять напряжение.

Распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам

Способы снятия напряжения

- заняться спортом;
- принять контрастный душ;
- порвать газету на мелкие кусочки;
- потанцевать;
- погулять в лесу, в парке;
- покричать то громко, то тихо;
- позаниматься любимым делом;
- сделать упражнения для расслабления;
- медленно и глубоко вдохнуть 10 раз;
- испытать положительные эмоции;
- посидеть в тишине;
- хорошо выспаться;
- послушать спокойную музыку;
- поговорить с другом;
- выпить травяной чай (ромашка, мятта, мелисса);
- принять ванну с пеной;
- спланировать свой день, свои расходы;
- посмотреть комедию;
- ...

УПРАЖНЕНИЕ «ДОМ МОЕЙ МЕЧТЫ»



ЗАДАЧИ

Обучить приемам релаксации, снять психоэмоциональное напряжение



ВРЕМЯ

20 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте, что вы сейчас оказались там, где любите бывать и отдыхать. Или это пока место вашей мечты. Представьте, что там стоит дом, такой, как вы хотите. Какой он? Из чего сделан? Сколько в нем этажей? Что в доме внутри? Сколько комнат, какая мебель? Там кто-то живет? Походите по дому. Что вы чувствуете? Запомните свое состояние. Выйдите из дома, еще раз посмотрите на него и откройте глаза.

Получилось ли представить? Понравилось ли вам быть там?

Это дом вашей души. И если вдруг вам плохо, переполняют негативные эмоции, вы всегда можете представить тот дом, мысленно побывать в нем, снять напряжение.

Примечание: Перед началом можно включить музыку для релаксации. В зависимости от возможностей участников упражнение можно заменить на простые задания для релаксации (сжали кулаки-расслабили, медленно дышать, считая про себя, напрягать и расслаблять разные группы мышц и др.).

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.

 **ВРЕМЯ**
5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 20

Эмпатия

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Расширять и обогащать представления об эмпатии, ее роли в жизни человека, развивать эмпатию и умение активного слушания
- Актуализировать личные переживания эмоций и чувств
- Формировать умение понимать эмоции и чувства других людей



МАТЕРИАЛЫ

Блокнот для записей, ручки, цветные карандаши (фломастеры), флипчарт, листы бумаги, памятки «Правила активного слушания» (для каждого участника)

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА «КОНТАКТ ВЗГЛЯДОМ»



ЗАДАЧИ

Развить умение устанавливать визуальный контакт; сплотить коллектив



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники садятся в круг. Задача – без слов, только глазами, установить контакт с кем-то из группы. Когда контакт установлен, участники поднимают руки. Когда все пары будут готовы, по команде тренера, нужно поменяться местами с тем, с кем нашли контакт, при этом пожать друг другу руки.

Далее дается задание снова установить глазами контакт, но уже с новым участником. Так задание повторяется несколько раз.

Если участникам сложно, тренер может раздать карточки, на которых написаны имена тех, с кем они должны установить контакт.

В завершение проводится обсуждение, сложно или легко было найти пару. Трудно ли было смотреть в глаза другому человеку? Что чувствовали во время упражнения?

ОБСУЖДЕНИЕ «ЧТО ТАКОЕ ЭМПАТИЯ»



ЗАДАЧИ

Обогатить представления об эмпатии, ее значении и проявлениях



ВРЕМЯ

15 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНАРА

Текст тренера: На предыдущих занятиях мы обсуждали, какие эмоции и чувства может

испытывать человек. Сложно ли выразить свои эмоции? А понимать эмоции другого человека? А зачем нам понимать эмоциональное состояние других людей? (чтобы учитывать это при общении, понимать их поступки, это влияет и на наше поведение тоже) Например, вы пришли на встречу с близким другом, он в очень хорошем настроении, радуется. Что вы скажете ему? Что будет дальше? А если видите, что друг огорчен чем-то? Что скажете, как будете вести себя тогда?

Умение понимать эмоции другого человека, сопереживать им называется эмпатией. В чем проявляется эмпатия? (Сочувствие чужому горю, «заражение» смехом, уместные шутки и комплименты, переживание чужой ситуации как своей...) Когда легче понять состояние человека: если ты его хорошо знаешь или если ты с ним не знаком?

Дополнительная информация в тетради тренера.

УПРАЖНЕНИЕ «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ»



ЗАДАЧИ

Сформировать умение выражать эмоциональное состояние с помощью цвета и графических образов, понимать эмоции других людей



ВРЕМЯ

25 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники получают лист бумаги и карандаши (фломастеры). Тренер предлагает нарисовать какую-то эмоцию (в помощь можно дать список эмоций и чувств), не говоря другим, какую эмоцию выбрали. Закончив, участники подписывают свой рисунок и отдают его тренеру.

Далее тренер по очереди показывает рисунки, называя автора, а участники, с опорой на список эмоций и чувств, должны определить, какое эмоциональное состояние хотел выразить автор рисунка. После высказывания участников авторы говорят, какую эмоцию они изобразили, а участники сверяют свои догадки.

В конце проводится обсуждение:

- Сложно ли было угадывать эмоции?
- Что помогало? Что мешало?

УПРАЖНЕНИЕ «ФРУКТОВЫЙ САЛАТ»



ЗАДАЧИ

Развивать внимание; снять психоэмоциональное напряжение; сплотить группу



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники делятся на три группы, рассчитываясь по очереди: яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется «Фруктовый салат», то местами должны меняться все.

Пока все меняются местами, ведущий может занять чье-то место, и этот человек становится новым водящим, который просит поменяться местами все яблоки, бананы, груши.

УПРАЖНЕНИЕ «СЛУШАЕМ С ЭМПАТИЕЙ»



ЗАДАЧИ

Сформировать умение эмпатического слушания, понимания эмоционального состояния других людей



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер поясняет, что часто бывают ситуации, когда наш собеседник хочет поделиться с нами чем-то важным для него. Хороший слушатель должен придерживаться определенных правил»

Правила активного слушания:

- смотреть на собеседника
- внимательно слушать, стараться понять его настроение, эмоции
- иногда добавлять уточняющие или ободряющие слова: ага, да, а дальше и т.д.
- не перебивать
- не давать советов, если собеседник не просит
- в конце сказать о чувствах и эмоциях собеседника

Тренер делит группу на пары и предлагает одному участнику рассказывать о каком-то событии, а другому слушать, используя предложенные приемы. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение:

- Что было легче: говорить или слушать?
- Что помогало, что мешало?
- Удалось ли показать активное слушание?

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ . ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

БЛОК 4 «Я И БЛИЗКИЕ»

Занятие 21 Что такое отношения

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Формировать понимание видов отношений, для чего они нужны, каковы их задачи
- Дать представление о том, что такое социальные границы
- Способствовать развитию уверенности в себе при общении с другими людьми



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А4, А1, ручки, цветные карандаши/фломастеры/маркеры, блокноты для записей, флипчарт, маленький мягкий мячик, распечатанные по количеству участников карточки с «Кругами близости»

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

УПРАЖНЕНИЕ «ДОРОГА ЖИЗНИ»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам визуализировать степень близости/отдаленности при разных видах отношений с людьми



ВРЕМЯ

20 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: Ваша задача – нарисовать свою дорогу жизни, для этого нарисуйте прямую линию на весь лист бумаги. Изобразите на ней яркие мечты, планы, события, которые уже были, и раскрасьте дорогу, как вам хочется. Далее надо расположить на ней людей, с которыми вас связывают какие-либо отношения. Нарисуйте всех, кто приходит в голову, из вашего прошлого и настоящего. Чем ближе с вами был этот человек, тем ближе он будет нарисован к вашей линии жизни. А вокруг, намного дальше от вашей линии жизни, нарисуйте много разных человечков – это люди, с которыми вас мало что связывает или связывало: это всякие прохожие, случайные встречи в компаниях друзей и пр.

Обсуждение получившихся рисунков в группе:

- Какие ощущения от выполнения упражнения?
- Много ли очень близких людей бывает?
- Многие ли люди были в твоей жизни временно? Что это за люди? Какие отношения тебя с ними связывали? Что полезного тебе дало это общение, нужно ли оно было?
- Замечаешь ли ты, что лишь немногие с нами остаются в течении долгого времени?

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ «ВИДЫ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ»



ЗАДАЧИ

Дополнить представление обо всех видах отношений, в которые вступают участники в течение жизни; помочь разобраться, по каким правилам строятся те или иные виды отношений между людьми



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер поясняет, что отношения с людьми бывают различными, например:

- дружеские отношения;
- отношения с любимым человеком;
- родственные отношения;
- отношения знакомых/приятелей;
- деловые отношения (начальник, коллеги, одногруппники, преподаватели, клиенты);
- отношения с малознакомыми (например, соседи по подъезду) и незнакомыми людьми (например, люди в общественных местах, продавец, прохожий).

У всех этих перечисленных отношений будут разные цели, разная степень доверия, близости.

Примечание: Можно пройтись совместно с участниками по вышеописанным видам отношений и помочь им порассуждать о том, как будут отличаться и чем характеризоваться данные виды отношений по цели, по степени близости, по степени включенности в жизнь друг друга, по частоте общения, по наличию, характеру и глубине чувств и желания сближаться и раскрываться.

Используйте подсказки, чтобы участникам было легче ([дополнительная информация в тетради тренера](#)).

ИГРА «НАШИ ПРОЯВЛЕНИЯ И ГРАНИЦЫ В РАЗНЫХ ОТНОШЕНИЯХ»



ЗАДАЧИ

Помочь увидеть разницу в выстраивании отношений с различными людьми



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Необходимо разбиться на пары. Каждой паре дается своя ситуация, которая после 5 минутной подготовки проигрывается на группу.

Ситуация встречи:

- двух коллег
- родственников
- любящих людей
- приятелей
- родителя и ребенка
- соседей
- начальника и подчиненного
- продавца и покупателя

Важно постараться, проигрывая роли, передать мимику, жесты, слова, прикосновения к другому человеку или их отсутствие.

Затем участникам в группе надо обсудить поэтапно все пары ролей, указывая, чем отличались проявления в том или ином случае. Поговорить о том, как они ощущали свои границы с другим человеком, зная ту или иную роль, помнили ли они про существование границ между людьми.

Подведение итогов: то, что вы допускаете в общении с любимым человеком или другом, может быть неуместным с коллегой или начальником, малознакомым человеком. В поддержании этих норм общения и есть проявление уважения к чужому пространству и границам.

Примечание: Важно напомнить теоретическую часть о границах и личном пространстве из 1 блока о том, что между нами и другими людьми существует некая физическая и эмоциональная дистанция. Часто ее называют личным пространством. Границы личного пространства показывают, где оно кончается и начинается «территория» другого человека. Они помогают понять, где я, а где другой человек.

Есть также социальная дистанция (расстояние, на котором мы находимся от человека, когда общаемся), которую принято соблюдать в разных видах общения:

- Близко, на интимном расстоянии (от 0 до 45 см) мы находимся при общении с самыми близкими людьми,
- Еще дальше мы стоим (от 45 до 120 см), когда общаемся со знакомыми людьми при бытовом общении,
- Социальное расстояние (от 120 до 400 см) мы соблюдаем при общении с чужими людьми и при официальном общении.

УПРАЖНЕНИЕ «ВСТРЕЧИ»



ЗАДАЧИ

Помочь почувствовать разницу в допустимых проявлениях и приближении в разных видах отношений; научить чувствовать свои границы и их степень контакта с чужими границами в разных отношениях



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается встать в круг и по сигналу тренера начать перемещаться хаотично по комнате, но на момент хлопка тренера надо быстро собраться парами и, послушав задание, выполнить его. Затем по двойному хлопку тренера участники снова начинают ходить до следующего одиночного хлопка, после которого они снова находят пару и слушают задание.

Варианты заданий:

- Встреча двух любящих людей, которые недавно поругались и решили расстаться
- Встреча друзей, которые накануне сильно поругались
- Встреча приятелей (знакомых), которые пару раз виделись на вечеринке общего друга
- Встреча с учителем школы, в которой вы раньше учились, но учитель не работал с вашим классом, хотя вы его знаете
- Встреча с бывшим коллегой по работе, общались как друзья, но потом ни вы, ни он не стремились сблизиться и, в общем, больше не общались

Затем важно обсудить, влияла ли информация о том, в каких отношениях вы состоите, на выбор формы общения, поведения с человеком.

УПРАЖНЕНИЕ «КРУГИ БЛИЗОСТИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

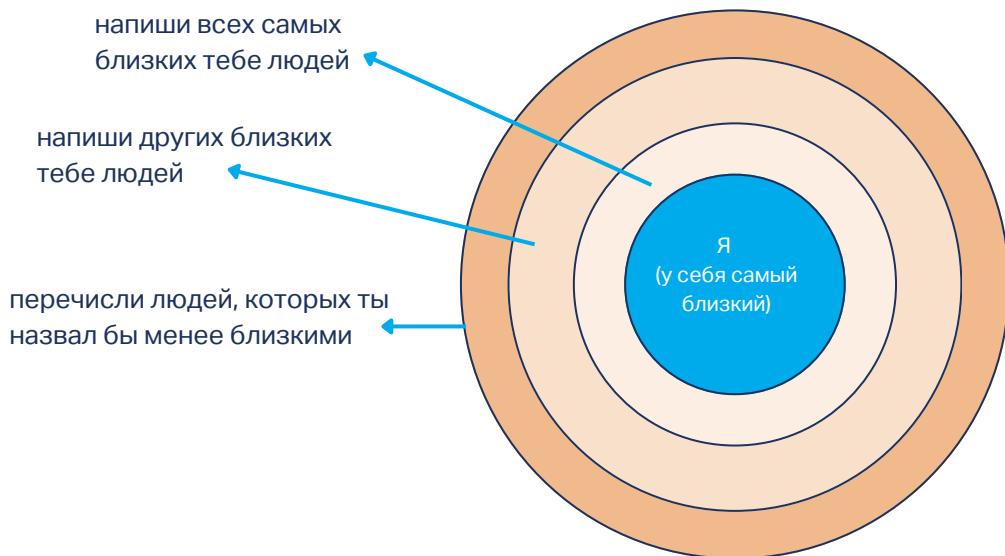
20 минут

Оценить отношения с окружением, выделить близких и значимых людей; проанализировать взаимодействие с людьми

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам выдаются заготовки кругов, с 4-5 кольцами внутри ([распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам](#)). Тренер предлагает последовательно заполнять круги (перечисляя, людей из своего окружения).

В первом круге после круга «Я» попросите отметить всех самых близких людей, а в каждом последующем кругу писать людей, которые менее близки, чем написанные в кругу до этого.



Обсуждение в группе:

- В каких кругах оказались друзья? Любимый человек? Родственники? Много ли у вас самых близких? Много ли совсем не близких людей?
- Как вы решали, кто в каком круге будет?
- Чем отличаются люди, находящиеся в разных кругах? Как они к вам относятся, как себя ведут? Как вы себя с ними чувствуете?
- Хотите ли что-то изменить в рисунке?

Подведение итогов: в самом центральном круге должны находиться только вы. Это ваше личное, только ваше пространство, если у вас не будет круга и пространства, где только вы со своими мыслями, желаниями, где вы уделяете себе время, то это может причинить вред вашему физическому, интеллектуальному и эмоциональному здоровью, а также создать проблемы в отношениях с другими людьми. Есть вы, а есть другие, они важные, близкие, вы им доверяете, но самый близкий для вас человек – это вы.

Для того, чтобы определить место человека в кругу каждого участника, предложите подумать, какое влияние эти люди оказывают. Их способность причинять боль или вызывать радость определяется близостью к кругу 1 или 2. В этих кругах должны оказываться люди, с которыми спокойно, безопасно.

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛНА ПОТЯГИВАНИЙ»



ЗАДАЧИ

Снять напряжение в группе после активной мыслительной работы



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Все стоят в кругу. Тренер медленно потягивается. Когда он закончит, человек стоящий слева от него, начинает медленно потягиваться, когда он закончит – начинает следующий участник и т.д. Таким образом, по кругу проходит волна потягиваний.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 22

Отношения в семье

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Формировать понимание отношений между членами семьи, функций семьи
- Дать представление о семейных традициях и ценностях
- Способствовать развитию уверенности в себе при общении с другими людьми



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А1 и А4, ручки, цветные карандаши/фломастеры/маркеры, блокноты для записей, флипчарт, три небольшие мягкие игрушки (или три мягких мяча) для разминочных упражнений, заготовки дерева ценностей семьи и перечня ценностей по количеству подгрупп (примерно, 2-3 заранее напечатанных экземпляра)

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



МИНИ-БЛОК «РАЗОГРЕВАЮЩИХ» ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ



ЗАДАЧИ

Помочь участникам снять психоэмоциональное напряжение; способствовать снятию эмоциональных зажимов



ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Примечание: тренер может ограничиться проведением одного-двух из нижеперечисленных упражнений.

«Летающие кошки»

Участники стоят в общем кругу. Тренер бросает мягкую игрушку одному из участников, который ловит ее и кидает следующему и т.д., пока игрушка не побывает у каждого из участников и не вернется обратно к тренеру. Когда игрушка возвращается к тренеру, он снова кидает ее тому участнику, который кинул вначале. Просит группу повторить и запомнить последовательность, кидая игрушку как можно быстрее. Затем спрашивает группу, могут ли они еще ускорить темп.

После того как группа достигает максимального темпа, тренер сразу вслед за первой кошкой кидает вторую, после нее третью, в результате чего «кошки» (мячи) летают. Тренеру необходимо поддерживать проявление эмоциональности, раскрепощения участников в процессе игры.

«Я падаю»

Участники прогуливаются по комнате. Неожиданно кто-нибудь, закричав: «Я падаю», начинает медленно опускаться на пол или падать (только вперед!), остальные должны немедленно поспешить к нему на помощь и подхватить его прежде, чем он коснется пола.

Как только падающий «спасен», упражнение продолжается дальше. При этом необходимо соблюдать меры безопасности, чтобы не получить повреждений.

Примечание: Попросить участников быть очень аккуратными, бережными друг к другу.

«Восковая палочка»

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад.

Техника безопасности: Исходное положение у стоящих в кругу – правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить.

ЛИЧНЫЙ РИСУНОК «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О БУДУЩЕЙ СЕМЬЕ»



ЗАДАЧИ

Помочь сформировать личное представление о своих потребностях в вопросе создания семьи; диагностировать эмоциональное и ценностное отношение к семье



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается разместиться в комнате, чтобы каждый мог сам нарисовать рисунок, не мешая друг другу. Далее предлагается следующая инструкция: «Закрой глаза, расслабься и войди в свое внутреннее пространство.

Представь, что ты – взрослый человек, у тебя есть своя семья. Вот ты идешь по улице, подходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглядись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник изображает то, что он представил. В завершении участники в кругу презентуют рисунки и рассказывают о том, что они видели. Листы крепятся на общий флипчарт.

БЕСЕДА В КРУГУ «О ВАЖНОСТИ СЕМЬИ»



ЗАДАЧИ

Развить представление о семье на основе базовых ценностей: поддержка, забота, принятие; способствовать формированию ценности семьи, ресурсности данной формы организации жизни с партнером



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер: У каждого человека есть безусловные ценности, то есть то, что при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать, отстаивать. Одной из таких ценностей в жизни человека может стать семья, которую он создаст с партнером, с любимым человеком. От нас во многом зависит то, в какой семье мы окажемся, как верно выберем человека, с которым создание семьи станет надежным, безопасным, дающим силы и поддержку.

Поэтому так важен выбор человека, который будет с нами рядом. [Дополнительная информация в тетради тренера](#).

В семье мы должны получать и давать поддержку. Попросите участников высказаться, как они понимают поддержку. Приведите пример поддержки из разминки. Затем поясните:

Мы все имеем потребность в [поддержке](#). В разной поддержке. Иногда мы можем поддержать друг друга физически: ты устал - я могу помочь тебе это сделать, взять обязанность временно на себя, дать необходимый тебе отдых. Эмоциональная поддержка: выслушать другого, выразить свое сочувствие и понимание, просто выслушать, что он чувствует, спросить, как его дела. Семья – это поддержка, когда близкий и нужный тебе человек верит в тебя и дает тебе «крылья».

Второе, что важно в семье – это [принятие](#). В семье тебя принимают таким, какой ты есть. Семья – это искренность, в ней вы можете быть собой, тем, кто вы есть на самом деле, в семье вы не боитесь, что вас раскритикуют, отвернуться от вас, скажут что-то обидное, неприятное. В семье все честны друг с другом, все бережно относятся друг к другу и стараются понять и принять позицию другого, чтобы вместе спокойно решать вопрос.

Третье, что важно в семье – это [комфорт](#). Попросите участников подумать, что для них значит состояние комфорта с другими людьми. И о чем они бы сразу договорились с партнером, если бы создавали общую семью.

В семье также важна [забота](#). В чем проявляется забота в семье по отношению друг к другу? Как бы вы хотели, чтобы партнер проявлял заботу по отношению к вам? Как и какими способами вы будете заботиться о членах своей семьи? Попросите участников привести примеры (готовлю кушать, создаю уют, знаю, что любит близкий человек и стараюсь это учитывать, могу ночью накрыть их одеялом, контролирую чистоту его одежды, зарабатываю деньги, чтобы у всех было все необходимое, дарю подарки, целую, обнимаю, жду с работы, предлагаю общие планы, всегда найду время на близкого человека, на разговоры с ним, лечу, когда он болеет, помогаю в домашних делах).

И просто не забывайте про [терпение](#). Нет ни одной семьи, на долю которой не выпали бы трудности и испытания. В каждой семье что-то случается. Без терпения тут никак. И чем больше терпения, чем спокойнее и без ненужных эмоций мы можем поговорить, что-то решить, принять недостатки и особенности друг друга, если они не вредят нам, тем легче пройти трудный жизненный период вместе. Чтобы терпеть человека, нужно его любить, сопереживать ему. Если нет сопереживания, то другой человек утомляет своими проблемами, своим состоянием.



Чего точно нельзя терпеть в семье никогда и надо закончить такие отношения:
плохое к себе отношение, неуважение, оскорбления, причинение вам боли, страданий, насилие в отношении вас! Никогда не терпите такое ни от кого из близких! Вы всегда можете обратиться за помощью в правоохранительные органы, если с вами поступили жестоко дома: ударили, оскорбили, принуждали делать что-то против вашей воли, не выпускали, отнимали деньги!!

Попросите участников написать на флипчарте слова, ощущения, мысли, которые возникают, когда они произносят слово «Семья». Для этого в центре листа сделайте круг, со словом «семья» внутри. Участники могут записать свои ответы вокруг круга. Зачитайте полученные ответы, спросите участников, хотят ли они что-то изменить, добавить, согласны/не согласны ли они с такими ответами.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ»



ЗАДАЧИ

Определить и ранжировать семейные ценности, акцентировать внимание на их значимости и влиянии на благополучие семьи



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите группе разбиться на две-три равные подгруппы по взаимному желанию. Каждая подгруппа получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей в помощь ([распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам](#)).

Задача каждой подгруппы – ранжировать ценности семьи:

- в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях
- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться
- в крону – желаемые, но не обязательные ценности

Участникам поясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня ценностей, а могут добавить что-то свое.

Представление результатов работы группами. Сравнение разных деревьев, выявление сходств, различий, обмен мнениями.

ИГРА «ЖИЗНЬ СЕМЬИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

15 минут

Сформировать представление о семейных ценностях, семейных ролях, функциях членов семьи, правилах, по которым строится общение в кругу семьи

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) выбирает других на разные роли, чтобы разыграть сцены из жизни семьи. Остальные участники – зрители. После представления зрители делятся своими впечатлениями от увиденного. Затем сцены разыгрывают другие участники. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, к разговору об отношениях, проблемах, о развитии семьи. Желательно, чтобы примеры событий участники придумали сами, но если это затруднительно, то можете предложить следующие варианты:

- члены семьи планируют отдых
- члены семьи собираются за покупками
- члены семьи решают, что важнее купить сейчас: обувь младшему ребенку или новый телевизор
- жена пошла в гости к подруге, забыв предупредить супруга, чтобы он забрал из садика детей
- семья выиграла в лотерею крупную сумму
- папа сломал ногу

Можно предложить инсценировку с множеством героев:

Выбирают троих участников. Двое из них – папа и мама, а третий – младенец. Он еще не умеет

говорить, а только лежит на спине в кроватке. Он может реагировать только жестами и звуками. Родители нагибаются над ним и играют с ним, кормят его, меняют ему пеленки и т.д., стараясь понять, чего же он хочет. По ходу игры тренер может создать какую-то помеху семейной идиллии, например, звонит телефон или приходит гость. Можно выбрать тот момент, когда «младенец» чего-нибудь хочет.

УПРАЖНЕНИЕ «КРУГИ БЛИЗОСТИ»



ЗАДАЧИ

Дать участникам представление о способах сплочения членов семьи, поддержки различных способов коммуникации, в том числе через создание своих традиций семьи



ВРЕМЯ

5 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: В каждой семье существует своя непередаваемая атмосфера любви, понимания и душевного тепла. Как же она возникает? Зачастую такие законы берут свои корни из семейных устоев предыдущих поколений – они крепкие и незыблевые. Благодаря им создается ощущение надежности семейных отношений, возникает крепкая связь между членами семьи, поддерживаются близкие и доверительные отношения, дети ощущают стабильность семьи.

Традиция – правило поведения, событие, регулярно повторяющееся.

Семейные традиции – это регулярно повторяющиеся действия членов семьи, направленные на сплочение внутрисемейных связей и укрепление своей семьи. Каждая семья индивидуальна и создает свою личную историю. Семейные обычай позволяют всем членам почувствовать свою значимость, уделить время и внимание родным, проявить к ним уважение и любовь.

См. теоретический блок в тетради тренера.

А какие бывают семейные традиции? (проведение семейных праздников, игры с детьми, вечернее обсуждение минувшего дня, совместное принятие пищи, празднование значительных событий, чтение сказок перед сном, прогулки всей семьей, походы и др.)

Предложите подумать, какие еще традиции в семье могут сложиться? Какие традиции вы хотели бы, чтобы были в вашей семье? Что кажется вам интересным, правильным при возникновении традиций?

УПРАЖНЕНИЕ «ПОИГРАЕМ В СЕМЬЮ»



ЗАДАЧИ

Закрепить общее представление о понятии «Семья»; помочь на примерах поразмышлять о семье, чем она живет, какие функции и обязанности есть у ее членов



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Группа делится на «семьи». Подгруппы располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников – определить состав «семьи», возраст ее членов, семейные роли.

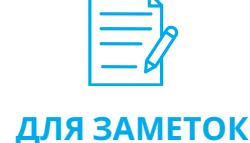
Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены «семьи» решают, как проходят их будни и выходные, где и как они проводят отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения, решают они семейные вопросы коллегиально или через главу семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей «семьи», которые отражаются в фамилии. Ее тоже можно придумать. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой не рассказывают окружающим. Все идеи и наработки заносятся на бумагу в виде записей и рисунков. Количество и содержание рисунков, общие они или свои у каждого члена «семьи» — подгруппа решает сама.

В завершение проводится совместное обсуждение ощущений от упражнения, мыслей, которые появились после него.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?



Занятие 23

Отношения с любимым человеком

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Определить свои потребности при построении партнерских отношений, показать недопустимое поведение в отношениях
- Способствовать развитию уверенности в себе при общении с другими людьми
- Развивать умение аргументированно излагать свое мнение, развивать гибкость мышления, умение рассуждать



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А1 и А4, ручки, цветные карандаши/фломастеры/маркеры, блокноты для записей, флипчарт, мягкий мяч.

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

МИНИ-БЛОК «РАЗОГРЕВАЮЩИХ» ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ



ЗАДАЧИ

Помочь участникам снять психоэмоциональное напряжение; способствовать снятию эмоциональных зажимов



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Примечание: тренер может ограничиться проведением одного из нижеперечисленных упражнений.

«Передай маску»

Тренер: «Посмотрите, пожалуйста, на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое (запечатлите на лице какое-то выражение, медленно поверните голову, чтобы у всех участников появилась возможность увидеть выражение вашего лица). А дальше я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева».

И так все делают по очереди. Можно сделать пару кругов с маской от разных участников.

«Групповое гудение»

Вся группа стоит в кругу. Тренер просит группу начать тихое гудение. После того как все загудели, тренер спрашивает группу, может ли она гудеть громче. Тренер просит группу гудеть громче либо тише и ещё тише. Можно попросить группу варьировать громкость в зависимости от положения руки тренера – гудеть громче, если рука поднимается вверх, и тише, если она опускается. В конце упражнения тренер либо опускает руки до пола, и гудение становится почти неслышным (в этом варианте упражнение работает на то, чтобы утихомирить участников), либо, если нужно их взволновать, поднимает руки вверх настолько,

насколько позволяет рост, и гудение становится максимально громким. Также можно предложить управление гудением группы одному-двум участникам. Второй вариант: это топот на месте. Можно провести также, с увеличением темпа и громкости.

УПРАЖНЕНИЕ «ИМЯ + ЧТО ОБО МНЕ НИКТО НЕ ЗНАЕТ»



ЗАДАЧИ

Развивать навыки самопрезентации; прививать потребность интересоваться другим человеком



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники сидят в общем кругу, тот, у кого в руках мягкий мячик, должен назвать свое имя и то, чего о нем никто не знает, и передать мячик дальше по кругу, перебросив участнику, ответ которого ему особенно интересен. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать, что говорят. Пример: «Я, Таня, никто не знает, что я ...».

В конце важно завершить общим обсуждением:

- Интересно ли вам было ближе узнавать других людей, их факты о себе?
- Хотелось ли делиться фактами о себе в группе?
- Помогает ли это сближаться с другими людьми, когда ты делишься чем-то новым о себе?
- Для чего людям сближаться друг с другом и лучше узнавать друг друга?
- Вызывали ли какие-то факты о других эмоцию удивления или другие эмоции, например, симпатию, антипатию?

УПРАЖНЕНИЕ «ВСТРЕЧА В РЕСТОРАНЕ»



ЗАДАЧИ

Проработать варианты установления контакта и общения с другими людьми; помочь научиться проявлять себя в ситуации интереса к другим людям, выражать заинтересованность общением



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Поясните участникам, что сейчас им предстоит познакомиться друг с другом лучше. Им важно будет представить, что они попали в уютный ресторан, где могли бы познакомиться заново, возможно, узнать друг о друге что-то интересное, задать интересующие вопросы да и просто свободно пообщаться в приятной обстановке. Можете спросить у участников, какое заведение им представляется уютным для общения, было бы приятным для знакомства, попросите вкратце описать его, чтобы создать атмосферу для упражнения, немного «перенестись в выдуманное место».

Участникам предлагается поговорить на различные темы и поближе познакомиться. Для этого группе необходимо свободно двигаться по помещению. Предложите участникам прогуливаться по заведению в поисках человека, с которым они хотели бы пообщаться, вместе покушать и поближе познакомиться. Затем предупредите их, что по вашей команде они должны будут объединиться за столиком по количеству посадочных мест, которое вы назовете. В первый раз вы скажите: «Столик на двоих!», это означает, что каждый участник должен найти себе пару для совместного обеда/ужина и беседы. Затем пары должны разместиться и поговорить, имитируя первое знакомство: рассказать партнеру о себе, своей жизни, расспросить партнера о нем, о его занятиях, жизни. На такую беседу им дается

5 минут (2-3 минуты для каждого). Тему общения можно проговорить в процессе того, как участники ищут пару.

Затем участники продолжают свой «поход» по заведению, но уже парой, их задача смотреть на пары других участников и выбирать себе пару для общения, с которой они хотят познакомиться. Тут вы говорите: «Столик на четверых!». И участникам из одной пары надо выбрать себе еще одну пару для общения и совместного ужина. Можно предложить тему для общей беседы: «Чем я охотнее всего занимаюсь в свободное время». На это дается 10 минут. После того как четверки пообщаются, стоит вернуться в круг.

Затем дайте возможность группе собраться вместе для краткого обмена впечатлениями: «Что я узнал о других членах группы? Что было особенно интересным или неожиданным?» Если бы я выбирал себе человека, близкого мне по ценностям, по тому, как он живет, кто бы это мог быть из участников?

Достаточно ли информации, которую мы получили во время знакомства, чтобы строить близкие отношения сразу? Почему?

ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ «НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, КОГДА ИЩЕШЬ И ВЫБИРАЕШЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

20 минут

Углубить представление о том, с чего, для чего и как между людьми начинаются близкие отношения; определить критерии, по которым мы можем определить, что человек близок

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Для начала попросите участников вместе придумать список тем, которые важны, чтобы поближе познакомиться и понять, нравится ли им человек, который перед ними. Также необходимо обсудить качества человека, которые важны для близких отношений. Как минимум 10 первостепенных качеств запишите на флипчарте. Затем определите черты характера, качества и описание человека, с которым точно не хотелось бы сближаться, не стоит начинать близкое знакомство. Также запишите 10 отрицательных характеристик.

Задайте участникам следующие вопросы и разберите их вместе:

- Что такое близкие отношения? Почему мы ищем такие отношения?
- Как между людьми появляется симпатия? Как она может перерости в любовь?

УПРАЖНЕНИЕ «ОБЪЯВЛЕНИЕ О ЗНАКОМСТВЕ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

20 минут

Помочь сформулировать представление о возможном и желаемом партнере для более осознанного выбора в общении и построении отношений; развить умение представить себя и говорить о себе при знакомстве

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

В этом упражнении участникам раздаются листы бумаги и дается задача: написать объявление в газету в рубрику «Ищу любовь». Каждый участник должен написать:

- внешность человека, которого он ищет;
- какие качества ему важны в человеке;
- какие отношения хочет построить и иное, что посчитает нужным.

А также описать, какой он сам человек, чтобы вызвать интерес у другого, при этом не приукрашивая себя.

Неподписанные объявления отдаются тренеру, который просит участников встать со своих мест. Тренер на сиденьях раскладывает объявления. Участники должны пройти по кругу, прочитать все объявления и поставить крестики на тех трех объявлениях, которые понравились больше всего. После чего зачитываются и анализируются только те объявления, которые набрали наибольшее количество крестиков. Подводя итог, ведущий повторяет те качества и ценности, которые оказались выбраны многими и важны большинству в группе. Также можно обсудить, почему не выбрали другие объявления. Например, участник указал слишком много требований к партнеру или описал себя так, что интерес не возник, что-то не отозвалось. Без называния имен и авторов, каждый сможет сделать свои личные выводы о своей самопрезентации и о требованиях к другим. В конце обязательно проговорите, что каждый участник точно найдет того человека, с которым ему будет хорошо, что они будут нравиться друг другу и их отношения сложатся удачно.

Примечание: тренер может ограничиться проведением одного из вышеперечисленных упражнений (упражнения «Объявление о знакомстве» и «Встреча в ресторане», Групповая дискуссия «На что обратить внимание, когда ищешь и выбираешь близкого человека?») или провести их все в зависимости от интереса участников и временных возможностей.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК «БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ»



ЗАДАЧИ

Дать информацию об этапах построения отношений, возможных формах поведения, которые помогают поддерживать позитивные и здоровые отношения



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер: С детства наше подсознание как бы составляет список качеств и поступков, которые кажутся нам привлекательными. Мы все время носим внутри себя некую «формулу любви».

Встречая человека, мы просто накладываем образ, живущий в наших мечтах, на реальную личность. Вот мы примерили наш идеальный образ на юношу или девушку, тем самым наделили его важными для нас качествами. Теперь начинаем сравнивать: подходит он или она под наш стандарт или не подходит? Если мечта совпадает с реальностью, мы влюбляемся, если же нет, понимаем, что это не то, и расстаемся.

Дополнительная информация в тетради тренера.

Вопросы для обсуждения:

У кого складываются самые крепкие отношения? Какие это пары? (Это пары, где люди разделяют и имеют общие ценности, умеют открыто про все говорить друг с другом, внимательны друг к другу, уважают мнения друг друга, даже если они разные, во время трудных ситуаций объединяются и не обвиняют друг друга, а ищут способы вместе решить

проблему и пережить трудности и др.). Какие еще способы проявления любви вы знаете?

Самое хорошее, что может сделать твои отношения счастливыми, – это надежный партнер. И ты также должен быть надежным, чтобы отношения развивались, нравились и были крепкими. Кто такой надежный партнер? (ведет себя с нами бережно, искренен и честен с нами, соблюдает все, про что мы с ним договорились, никогда не сделает специально нам больно, не ударит, не станет оскорблять, умеет пойти на компромисс и др.)

[Дополнительная информация в тетради тренера.](#)

УПРАЖНЕНИЕ «МАГАЗИН»



ЗАДАЧИ

Развивать навыки партнерства и кооперации в отношениях с другими; научиться говорить с другим и договариваться; снизить напряжение при общении с другими людьми через игровые формы коммуникации



15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники делятся на «семейные пары». Все пары садятся в один ряд и делают покупки в магазине, продавцом в котором работает тренер. Это магазин ВСЕГО! Тут каждая пара может купить все, что им важно для их личной и общей жизни, быта. По условиям игры все пришли в магазин в плавках или купальниках. Для того, чтобы что-то купить, надо отгадать слово, задуманное консультантом. Консультант загадывает слово, которое они должны отгадать: можно описывать его словами, например, класс предмета, свойства, для чего он нужен. Можно объяснять просто жестами, без слов. Слова можно взять любые по желанию консультанта. Отгадавшая пара получает возможность купить любую вещь. Обычно участники покупают сначала одежду, потом квартиру, мебель, машину.

В завершение важно обсудить ощущения участников каждой пары от работы с партнером. Насколько вы в паре советовались при выборе покупок? Учитывали ли вы интересы партнера? А он ваши? Насколько совпадали интересы? Участники могут поделиться соображениями о том, как обустроен быт их пары, описать, какие у них отношения.

УПРАЖНЕНИЕ «СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ»



ЗАДАЧИ

Помочь почувствовать одновременно свою обособленность и общность с другим человеком в процессе общего действия; помочь понять важность комфорта каждого человека в межличностном общении



10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Группа случайным образом разбивается на пары. Получившиеся пары связываются по левой/правой ноге и левой/правой руке. Теперь каждой паре необходимо сделать несложное дело, не задействуя связанные руки (например, завязать бантик из нитки или завязать три узелка на нитке). Можно предложить это делать на время (тогда организуется соревнование между парами).

В обсуждении нужно подумать над вопросами: Представьте, что это был ваш любимый

человек и вы так привязаны друг к другу. Удобно ли вам так? Какие отношения с любимым человеком являются наиболее комфортными?

Тренер подводить итоги: наиболее комфортными являются те взаимоотношения, в которых существует определенная свобода каждого человека, сохранение самостоятельности, но при этом уважение, доверие и сохранение близости.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.

 ВРЕМЯ
5 минут



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 24

Отношения с друзьями

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Актуализировать представления о дружеских отношениях, мотивах выбора друзей, признаках поведения, негативно влияющих на дружбу
- Помочь понять свои потребности в построении дружеских отношений
- Способствовать развитию уверенности в себе при общении с другими людьми



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А1 и А4, ручки, цветные карандаши/фломастеры/маркеры, блокноты для заметок, флипчарт, мягкий мяч.

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

УПРАЖНЕНИЕ «РАБОТА С НЕЗНАКОМЦЕМ»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам сформировать умение ориентироваться в степени близости отношений с другим человеком, его безопасности; создать атмосферу доброжелательности и самораскрытия



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает участникам группы по очереди расставить людей в линию по критерию «Насколько, как вам кажется, вы хорошо знаете/понимаете этого человека». После того, как участники выполнили это упражнение, ведущий предлагает объединиться в пару с тем человеком, который оказался самым незнакомым или непонятным. Это служит подготовительной частью для следующего упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «ИНТЕРВЬЮ В ПАРАХ»



ЗАДАЧИ

Способствовать развитию навыков общения, познания другого человека; сократить психологическую дистанцию между участниками



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Группа разбивается на пары, которые получились в предыдущем упражнении. За ограниченное время (10 минут, по 5 минут для каждого участника пары) необходимо собрать друг о друге как можно больше информации. Подскажите участникам, что важно задавать разные вопросы, чтобы получше понять и узнать человека. Затем участники представляют друг друга всем присутствующим в группе. Форма представления следующая: один участник встает за спину партнера по общению, кладет ему руки на плечи,

рассказывает о нем от первого лица. Например, Лена встает за спину Наташи и говорит: «Меня зовут Наташа, я...» и рассказывает все, что она узнала о Наташе, затем участники меняются местами.

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»



ЗАДАЧИ

Прояснение и закрепление представлений участников о дружбе



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники делятся по кругу своими мнениями: какие ассоциации возникают у них, когда они слышат слово «дружба/друг»? Эти ассоциации записываются тренером на доске: друг не бросит; не подведет, вместе гуляем, разговариваем, не скучно и т.д. (см. информационный блок в тетради тренера).

УПРАЖНЕНИЕ «ГРУППОВОЙ РИСУНОК ПО КРУГУ НА ТЕМУ «РАЗНЫЕ ВИДЫ ДРУЗЕЙ»



ЗАДАЧИ

Пересмотреть стереотипы в понимании дружбы; почувствовать ценность разных людей в собственной жизни



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается нарисовать шуточный рисунок по кругу: каждый участник должен придумать свой вид друга и дружбы и нарисовать отдельный рисунок на общем листе, рисунки и виды могут быть похожи, различаться, самое главное, чтобы каждый выразил свое мнение и предложил свой вариант. Участники могут одновременно рисовать и делиться мнениями. Очень ценно, если каждый ответит предварительно на вопросы: Зачем люди дружат? Какие бывают друзья?

В конце важно проговорить с участниками, что на разных этапах жизни может быть разное количество друзей, каждому нужно уделять свое время и внимание, с каждым можно заниматься разными делами, все эти люди могут быть одинаково важны. Друг в жизни не обязательно должен быть один.

Примечание: тренер может выбрать любое из предложенных ниже упражнений («Что я люблю в себе/что мне не очень в себе нравится» и «Выбор друзей») или провести оба в зависимости от интереса участников и временных возможностей.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО Я ЛЮБЛЮ В СЕБЕ/ ЧТО МНЕ НЕ ОЧЕНЬ В СЕБЕ НРАВИТСЯ»



ЗАДАЧИ

Способствовать развитию критичности при самовосприятии; побудить к саморефлексии, идентификации своих личностных качеств и сильных сторон



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам надо подумать о себе как о друге, какие они в дружбе. Каждый участник садится на стул в центре круга и рассказывает в течение 30 секунд, почему он считает, что он хороший друг, что ему в себе как в хорошем друге нравится, кажется привлекательным. Какие качества, дела и умения в себе он ценит и любит. В конце надо назвать одно качество, которое участнику кажется мешающим в его дружеских отношениях. Далее желающие могут дать ему советы, как себе помочь, чтобы это качество не мешало и как его можно использовать в позитивном ключе.

И так по очереди делает каждый участник.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫБОР ДРУЗЕЙ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Помочь научиться формулировать причины отказа и выхода из отношений; научить концентрироваться на важном при выборе людей близкого круга общения

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренеру необходимо произвольно объединить участников в две группы. Затем каждый участник одной из групп должен выбрать двух «друзей» из другой группы, придумывая причины отказа для всех остальных и проговаривая их. Здесь можно пользоваться опытом общения в группе, а также опытом вне группы с данными участниками.

Важно: отказ должен прозвучать доброжелательно, но четко.

УПРАЖНЕНИЕ «МАГНИТ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Помочь аккумулировать представления о надежных, психологически здоровых дружеских отношениях; снять в игровой форме психоэмоциональное напряжение участников

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники стоят в шеренге у стены, им говорится, что они к ней «прилипли». Тренер выходит в центр, он выступает в роли «магнита». Он начинает называть «самые важные качества друга» (например, доброта, отзывчивость). Тот, кто чувствует, что его очень «притягивает» эта характеристика (это качество важно для него самого или он им обладает), присоединяется к магниту. Теперь они начинают притягивать вместе, по очереди называя качества друзей. Попросите участников внимательно отнести к себе и выбрать наиболее важное, по их мнению, качество, чтобы «притянуться». Игру продолжать, пока вся группа не соберется «на магните». Также можно провести упражнение в обратную сторону. Тренер при помощи участников начинает называть не совсем приятные или отталкивающие качества друга (например, бывает грубым, обманывает), а те, кому не нравится определенное названное качество, могут «оттолкнуться» от магнита и прилипнуть к стене.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.

 ВРЕМЯ
5 минут



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 25

Конфликты в отношениях с близкими

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Определить возможные причины конфликтных ситуаций в общении и проработать возможные варианты их решения
- Способствовать развитию уверенности в себе при общении с другими людьми, снижению психоэмоционального напряжения
- Развивать умение аргументированно излагать свое мнение, развивать гибкость мышления, умение рассуждать



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А1 и А4, ручки, цветные карандаши/фломастеры/маркеры, блокноты для заметок, флипчарт, мягкий мяч, карточки/стикеры двух цветов (красный и зеленый для упражнения №5), мелкие предметы: скрепки, спички, зубочистки для игры «Коллекционер», карточки-высказывания для упражнения «Как разрешать конфликты с близкими»

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА «ПЕРЕДАЙ УЛЫБКУ ПО КРУГУ»



ЗАДАЧИ

Сплотить коллектив; снизить эмоциональное напряжение; поддержать ресурсное состояние, необходимое для совместной деятельности



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Группа выполняет задания быстро и четко. Тренер последовательно дает инструкцию: постройте, используя всех игроков группы:

- квадрат
- треугольник
- круг
- ромб
- угол
- букву

Можно использовать некоторые усложнения, например, построить в полной тишине, с закрытыми глазами и т.д. Также, если участников более 12, можно разбриться на две подгруппы и поиграть друг против друга командами на скорость.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ»



ЗАДАЧИ

Развить понимание системы взаимоотношений; глубже познать себя и свое состояние в процессе общения с близкими



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Разбившись на пары и прислонившись спинами друг к другу, предложите найти максимально удобное для себя положение, чтобы тело расслабилось; необходимо снять напряжение, чтобы стало комфортно обоим. Затем поясните, что обычно в семье и паре люди чувствуют связь и действия одного отражаются на другом, так как пара и семья – это всегда система. Когда участники заняли комфортное положение по отношению друг к другу, можно предложить им разные формы взаимодействия спинами в их паре:

- В паре один участник больше «наваливается весом» на спину другого, а другой должен среагировать, чтобы остаться спиной к спине (что символично означает, что он остается в паре, отношения продолжаются);
- Затем меняются ролями, и второй участник также выполняет это действие;
- Можно попросить участников потолкаться спинами (это символично показывает конфликт, проявление недовольства);
- К паре подстраивается третий участник (у родителей появляется ребенок).

Далее можно поиграть, добавляя разные варианты поведения новых участников, примыкающих спинами и давящими на пару (родственники, дети, друзья). Или добавить новые обстоятельства, например, трудности на работе одного из партнеров, их роль играет третий участник, который будет примыкать спиной к паре и совершать какие-либо действия, например, давить на одного из партнеров (как давление и напряжение от работы). Задача участников в ходе работы – стараться вернуться в самое комфортное положение, например, как в начале, или то, которое можно спокойно потерпеть, без вреда для себя.

Упражнение выполняется без слов и обсуждения. Единственное, чем участники могут пользоваться, – это их спины.

Далее обсуждение результатов в группе:

Как вы себя чувствовали?

Было ли напряжение?

Может быть, вы все «держали» на себе? Или «переложили» все на партнера?

Терпимо ли было ощущение давления, напряжения, или вам хотелось закончить работу, выйти из пары?

Как вы считаете, партнер бережно, хорошо с вами обращался?

КОЛЛЕКТИВНАЯ СКАЗКА «ДОБРЫЙ КОНФЛИКТ В ЦАРСТВЕ ДРУЖБЫ И ЛЮБВИ»



ЗАДАЧИ

Проговорить возможные трудности в жизни и пути их решения через пространственное мышление; развивать коммуникативные навыки; способствовать сплочению группы



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Группе дается задание придумать сказку на тему: «Сказка про дружбу/ сказка о любви» (можно совместить обе темы в один сюжет, а можно предложить один или второй вариант

темы) следующим образом: первый участник говорит одно предложение, второй - второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершенная история.

Самое главное, что в их сказке должно быть много разных трудностей, неприятностей, конфликтов, которые непременно есть в сказках, но все они решаемы. Участники должны придумать на каждую проблему 1-2 способа её разрешения. Тренер завершает упражнение, когда чувствуется логичный конец истории.

Краткое обсуждение выполнения задания:

- Какие причины приводили к конфликту?
- Какие способы помогали его решить?
- Стала ли ситуация лучше? Что этому способствовало?
- Почему все конфликты удавалось разрешить?

УПРАЖНЕНИЕ «МНЕНИЕ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

15 минут

Помочь сформировать у участников личное отношение к теме конфликтов в близких отношениях; способствовать развитию навыка рассуждения на заданную тему

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер раздает каждому участнику по две заранее приготовленные карточки, красную и зеленую, и дает инструкцию: «У вас в руках карточки двух цветов – красная и зеленая. Сейчас я буду читать утверждения, и, если вы с ними согласны, то поднимаете зеленую карточку, а если не согласны – красную».

Утверждения:

1. Друг – это человек, с которым мы никогда не поругаемся
2. Мнение и решения близких всегда правильные, мне надо согласиться, им виднее
3. В любви люди настолько близки, что у них не бывает разных мнений, желаний, только общие
4. Ругаться и выяснять отношения надо сразу же, как случилась ситуация, иначе потом поздно будет. Нечего тут и думать
5. В конфликте на самом деле всегда каждый по-своему прав
6. Главный способ решить сложную ситуацию в отношениях – это поговорить с другим, будь это друг, любимый человек или родственник
7. В жизни лучше избегать конфликтов всегда!
8. Люди конфликтуют со мной просто потому, что они злые
9. Если мало конфликтов – это всегда значит, что это хорошие отношения
10. Лучше уступить, чем потерять друга

После каждого утверждения следует обсудить мнения участников. Сами постараитесь занимать нейтральную позицию. Контролируйте время обсуждения.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК «КАК РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам понять основные правила поведения, формы самовыражения в конфликте, способы, которые помогают экологично участвовать и разрешать конфликтные ситуации; понять основные причины конфликтов между близкими людьми



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Вопросы для обсуждения:

- Что же нужно для того, чтобы человеческое поведение стало более понятным?
- Бывает ли, что мы не понимаем близких, друзей?

[Дополнительная информация в тетради тренера.](#)

Важно обсудить с участниками их личный опыт. Для этого можете задать им следующие вопросы: Ругался ли кто-нибудь из вас с близкими вам людьми? Если да, то из-за чего?

УПРАЖНЕНИЯ «ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

10 минут

Помочь наглядно увидеть различные причины конфликтов; поддержать умение сохранять терпимость к другим участникам конфликта, сохранять уважительную позицию

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Примечание: тренер может выбрать любое из предложенных упражнений ниже.

«Пруд»

Тренер: представьте себе, что в одном уютном пруду обитают цапля, лягушка и бабочка. Все мы знаем, что цапля питается лягушками, а лягушка кушает бабочек. По условию нашей игры и цапля, и лягушка жутко голодны. Умереть, естественно, никто не хочет. Как же быть?

Сейчас мы поделимся на три команды. Задача каждой команды – отстоять свою позицию. Первая отстаивает позицию цапли, вторая – лягушки, третья – бабочки. На подготовку аргументов каждой команде дается по 5 минут. Затем начинается дискуссия.

Как видно из игры, конфликты, как правило, начинаются из-за различий во взглядах.

«Формулировка»

Тренер предлагает участникам представить, что в семье происходит конфликт по поводу невынесенного мусора или стирки белья. Спросите участников, какими фразами обычно обмениваются члены семьи в такой ситуации? Запишите на флипчарте фразы, например: «Неужели так сложно вынести мусор, когда я тебя об этом прошу?»; «Я целый день, как белка в колесе, неужели сложно включить стиральную машину» и т. д. Предложите участникам перефразировать эти слова так, чтобы смысл был тот же, но не было нападок, обвинения. Например, «Я сегодня очень устала, помоги мне, пожалуйста, со стиркой белья». Часто конфликт может возникать из-за обидных формулировок.

«Разница во мнениях»

Предложите участникам поделиться на три группы. Каждая команда получит утверждение.

Можно использовать фразы, которые участники могли слышать от старших, взрослых. Задача участников в группах – написать все рациональное и правильное, что они видят в этих высказываниях, с чем могли бы согласиться. И все, с чем они не согласны и почему. Отведите на это задание 5-7 минут.

Фразы:

- Думать надо об учебе, а не о гулянках!
- Экзамен (другое важное событие)? Да здесь же нечего бояться!
- Вот исполнится 18, тогда будешь решать, что тебе делать!

Обсудите упражнения, выслушайте мнения. По желанию тренера фразы могут быть другими. Их могут предложить по вашей просьбе сами участники.

«Внимание»

Из группы выбрать добровольца. Он встает спиной к группе. Тренер задает ему вопросы о членах группы, а доброволец старается вспомнить и ответить. Примерный список вопросов:

- У кого сегодня не очень хорошее настроение?
- Какие на участниках предметы одежды?
- Какой цвет волос, глаз у ... (имя участника)?

Если доброволец хорошо справился с заданием, отметьте это обязательно, так как такие ситуации очень редкие. Можно вызвать еще кого-нибудь, если позволяет время, или кто-то из участников считает, что он лучше бы справился с заданием.

Часто люди требуют внимания, но не получают его от нас. Всем приятно, когда окружающие помнят о дате рождения, замечают обновки и пр. Мы не всегда проявляем внимание, а отсутствие внимания может спровоцировать конфликтную ситуацию.

«Коллекционер»

Для этого упражнения тренер заранее должен подготовить мелкие предметы: скрепки, спички, зубочистки и т.д. Мелкие предметы тренер высыпает на пол и предлагает собрать каждому как можно больше предметов из рассыпанных, но с условиями:

во-первых, нельзя брать и носить в руках больше, чем 3 предмета: взял три предмета – положи в свою отдельную кучку;

во-вторых, и это главное условие, – нельзя препятствовать отбору предметов из своей кучки, то есть любой быстрый и ловкий участник может в любой момент взять три предмета из вашей кучки.

Далее проводится совместное обсуждение:

Как вам упражнение? Какие чувства возникали, когда кто-то из вашей честно набранной кучки пытался забрать предметы? И не только пытался, но и забирал! А кому было интересней не собирать самому, а забирать предметы из кучек соседей? Почему?

Конкуренция появляется, когда несколько человек претендуют на одно и то же. Это может быть вещь, или желание принять окончательное решение по какому-то семейному вопросу, или стремление доказать, что вы знаете лучше, как воспитывать детей и т. д. Конкуренция может стать причиной серьезных конфликтных ситуаций.

Примечание: тренер может выбрать любое из двух предложенных упражнений ниже (Мозговой штурм и Упражнение «Без маски») или провести их оба в зависимости от интереса участников и временных возможностей.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЧТО МЫ ЗАПОМНИЛИ О ТОМ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТЕ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ?»



ЗАДАЧИ

Определить приемлемые правила поведения в конфликтной ситуации



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер резюмирует, что участники уже рассмотрели основные причины конфликтов. Предложите участникам подумать, какие еще причины могут быть? (например, непонимание позиции другого человека, возникшая антипатия, накопившиеся недопонимания, обиды, некие ограничения и т.д.)

Предложите написать список рекомендаций, как вести себя в конфликте с близкими людьми. Тренер фиксирует ответы на флипчарте и, если участники что-то не озвучили, дополняет их. Примерный список приведен ниже ([распечатайте из тетради тренера](#)):

Утверждения:

1. Имейте свою четкую позицию, но не пытайтесь навязать ее окружающим
2. Будьте добре и терпимее
3. Помните о своем эмоциональном состоянии: если эмоции зашкаливают, лучше повременить с разрешением ситуации, ведь эмоции – не самый хороший советчик
4. К некоторым ситуациям относитесь с юмором
5. Давайте людям право на ошибку
6. Не переходите на личности: оценивайте ситуацию в целом, а не человека
7. Используйте позицию сотрудничества, ведь вместе вы стараетесь решить проблему. А общая конечная цель от разнообразия позиций только выигрывает
8. Страйтесь прислушаться и к иной точке зрения, совсем не всегда мы не согласны полностью, собеседник может говорить и толковые вещи. А из-за эмоций и соперничества мы не слышим этого

УПРАЖНЕНИЕ «БЕЗ МАСКИ»



ЗАДАЧИ

Снять эмоциональное напряжение; сформировать навыки искренних высказываний для анализа сущности своего «Я»



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Все участники по очереди берут карточки, которые лежат на столе, и без подготовки продолжают высказывание, начало которого записано на карточке ([распечатайте из тетради тренера](#)). Группа прислушивается к интонациям, голосу, оценивает меру искренности. Если признано, что высказывание было искренним, то упражнение продолжает следующий участник. Если же группа признает, что оно было шаблонным, неискренним, участник делает еще одну попытку, но уже после всех. Содержание незаконченных предложений:

- «Мне особенно не нравится, когда...»
- «Мне знакомо острое ощущение одинокости. Помню...»
- «Мне очень хочется забыть, что...»
- «Бывало, что близкие люди вызвали у меня почти ненависть. Однажды, когда...»

- «Однажды меня напугало то, что...»
 - «В незнакомом обществе я ощущаю...»
 - «Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды ...»
 - «Помню случай, когда мне стало стыдно. Я...»
 - «В особенности меня бесит то, что...»

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

БЛОК 5 «Я И ОКРУЖЕНИЕ»

Занятие 26 Общение на работе

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Дать представление об этикете профессионального общения
- Формировать умение продуктивного взаимодействия в ходе выполнения профессиональной деятельности
- Развить коммуникативные навыки, сплотить коллектив



МАТЕРИАЛЫ

Блокноты для записей, ручки, маркеры, флипчарт, листы ватмана, несколько мячей или смятых комков бумаги, памятки по количеству участников «Правила общения на работе», клей

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА «ЗАМОРОЖЕННЫЙ»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоциональное напряжение; сплотить участников; развить внимание



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Все участники сидят в кругу близко друг к другу. Тренер тоже участвует в упражнении. Каждый кладет свою правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку – на правое колено соседа слева. Ведущий хлопает правой рукой по колену соседа, далее участники хлопают по цепочке, не нарушая очередность. Постепенно темп хлопков увеличивается.

ОБСУЖДЕНИЕ «ОБЩЕНИЕ НА РАБОТЕ»



ЗАДАЧИ

Сформировать представление об особенностях отношений в трудовом коллективе; актуализировать и обогатить активный словарь



ВРЕМЯ

10 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: Сегодня мы с вами обсудим особенности общения в трудовом коллективе. Мы все живем в обществе, и на работе вокруг нас тоже есть люди. Кто это? (коллеги, руководство, клиенты) Всегда ли людям приятно общаться? Какие могут возникать трудности? Общение между людьми будет комфортным, если участники придерживаются определенных правил поведения или этикета. Какие еще правила поведения вы знаете? (за столом, при телефонном разговоре, в общественных местах) Зачем нужны правила? Какой была бы наша жизнь без правил? Правила помогают или мешают в жизни?

Примечание: в процессе обсуждения тренер фиксирует основные моменты на флипчарте.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ НА РАБОТЕ»



ЗАДАЧИ

Обогатить представления о правилах общения в профессиональной деятельности; сформировать коммуникативные навыки, навыки работы в команде



ВРЕМЯ

25 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

В зависимости от возможностей участников группы тренер выбирает один из трех вариантов проведения упражнения:

1. Участники делятся на три группы. Каждая группа получает задание: составить список правил общения с руководителями, с коллегами, с клиентами. Составленный список записывается на листе ватмана. Затем каждая группа представляет получившийся результат. Другие участники могут добавлять правила. В процессе обсуждения тренер оказывает помощь группам.
2. Все три списка правил по очереди составляются в процессе обсуждения всей группой. В процессе выполнения тренер может провести упражнение на разминку или активизацию, если видит, что участники устали.
3. Тренер по очереди сам представляет правила, записывает на флипчарте, объясняет, обсуждает их с группой, приводит примеры.

По окончании упражнения тренер может раздать участникам памятки «Правила общения на работе» ([распечатайте их из тетради тренера](#)).

УПРАЖНЕНИЕ «МЯЧИКИ»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоциональное напряжение; развить внимание; сформировать умение принимать и выполнять инструкции



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Для проведения упражнения нужно 2-5 мячиков (можно использовать смятые в комок листы бумаги).

Сначала участники, стоя в кругу, просто перебрасывают мячик друг другу. Затем добавляется новая инструкция: нельзя бросать мяч тому, кто кинул тебе; далее – нельзя перебрасывать соседу; в игру может вводится еще один мяч... Усложнение инструкций зависит от возможностей участников.

В конце проводится обсуждение об эмоциях, которые возникали в ходе выполнения, о трудностях.

УПРАЖНЕНИЕ «СИТУАЦИИ»



ЗАДАЧИ

Создать условия для формирования умения взаимодействовать с людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности



ВРЕМЯ

10 минут

В зависимости от места работы участников, получаемой профессии или их запросов тренер составляет несколько ситуаций, которые могут вызывать трудности у участников во взаимодействии с людьми во время выполнения профессиональных обязанностей (например, ты плохо понял инструкцию мастера; мастер просит остаться после работы; клиент недоволен выполнением работы и др.). Участники делятся на микро-группы, обсуждают ситуацию, проигрывают возможные варианты поведения, выбирают наиболее продуктивные. В ходе выполнения тренер оказывает помощь.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.

 ВРЕМЯ
5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 27

Общение с незнакомыми и малознакомыми людьми

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Сформировать представление об этикете общения с незнакомыми и малознакомыми людьми
- Развить коммуникативные навыки, навыки работы в команде
- Сплотить коллектив



МАТЕРИАЛЫ

Блокноты для записей, ручки, маркеры, флипчарт, листы А1 и А4, памятки по количеству участников «Правила общения с незнакомыми людьми», клей, повязка на глаза

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА. УПРАЖНЕНИЕ «НАЙДИ ОТЛИЧИЕ»



ЗАДАЧИ

Развить внимание; создать условия для осознания своей уникальности, принятия себя, формирования позитивной самооценки



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается внимательно посмотреть на остальных и найти что-то в своей внешности, что отличает его от других. Все по очереди называют отличительную черту. В завершении тренер делает акцент на уникальности каждого, отмечая, что отличия есть у всех и это нормально.

ОБСУЖДЕНИЕ «ОБЩЕНИЕ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ»



ЗАДАЧИ

Сформировать представления об особенностях общения в социуме; актуализировать и обогатить активный словарь



ВРЕМЯ

10 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: На прошлом занятии мы обсуждали, с кем и как мы общаемся на работе. В таких ситуациях мы лично знаем тех, с кем говорим. А бывает так, что мы общаемся с незнакомыми или малознакомыми людьми. Незнакомые люди окружают нас везде: в транспорте, в магазине, на улице. И мы с ними взаимодействуем, хотя лично и не знаем. Эти люди для нас не друзья и не враги: нельзя вести себя с ними как со знакомыми, слишком доверять, но и считать врагами тоже не стоит. При необходимости можно обратиться с просьбой к незнакомому человеку. Основное правило поведения в таких случаях: не мешать другим.

Также мы общаемся с людьми, которые оказывают нам какие-то услуги. Кто это? (продавцы, официанты, водители транспорта, сотрудники банка и др.)

Еще есть соседи в доме, мы не всегда знаем, как их зовут. Не обязательно поддерживать с ними близкие отношения, но нужно быть вежливым, здороваться.

Примечание: по ходу обсуждения тренер фиксирует основные моменты на флипчарте.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Обогатить представления о правилах общения в социуме; сформировать 25 минут коммуникативные навыки, навыки работы в команде

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

В зависимости от возможностей участников группы тренер выбирает один из трех вариантов проведения упражнения:

1. Участники делятся на три группы. Каждая группа получает задание: составить список правил общения с незнакомыми людьми, с людьми, оказывающими услуги, с соседями. Составленный список записывается на листе ватмана. Затем каждая группа представляет получившийся результат. Другие участники могут добавлять правила. В процессе обсуждения тренер оказывает помощь группам.
2. Все три списка правил по очереди составляются в процессе обсуждения всей группой. В процессе выполнения тренер может провести упражнение на разминку или активизацию, если видит, что участники устали.
3. Тренер по очереди сам представляет правила, записывает их на флипчарте, объясняет, обсуждает с группой, приводит примеры.

По окончании тренер может раздать участникам памятки «Правила общения с незнакомыми людьми» (распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам).

| Правила общения с незнакомыми людьми | Правила общения с людьми, оказывающими услуги | Правила общения с соседями |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Ставиться никому не мешать• Соблюдать дистанцию: не подходить слишком близко, не задавать личных вопросов• Обращаться на «Вы», начинать со слова «Извините»• Не стоит игнорировать обращение незнакомого человека, но можно вежливо ему отказать: «Извините, я не знаю», «Извините, я спешу», | <ul style="list-style-type: none">• Быть вежливым, обращаться на «Вы»• Ставиться четко говорить, что тебе нужно• При необходимости говорить о своих трудностях (я медленно говорю, я плохо считаю) и просить о помощи• Не задавать личных вопросов и не делать личных замечаний | <ul style="list-style-type: none">• Поддерживать доброжелательные отношения, быть вежливым• В случае конфликтных ситуаций (когда соседи мешают тебе) спокойно высказать просьбу, постараться прийти к решению, которое будет устраивать обе стороны, возможно, немного уступить• Самому не мешать соседям |

- «Извините, мне это не нужно»
- Нельзя обращаться к незнакомым детям
 - Не всегда другие люди выполняют все правила, но если они их нарушают, не стоит делать им замечания
 - Человек не обязан помогать незнакомым, но можно это сделать, если тебя просят, или можно предложить помочь

- Предупреждать о возможных конфликтных ситуациях: ремонтные работы в квартире, празднование дня рождения

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ»



ЗАДАЧИ

Развить рефлексивные умения; диагностировать коммуникативные трудности участников



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

В зависимости от возможностей участников, уровня доверия в группе возможны следующие варианты выполнения упражнения:

1. Тренер предлагает вспомнить и рассказать по очереди о ситуациях, когда участники испытывали трудности в общении с другими людьми. Затем организуется обсуждение, какие это были трудности, повторялись ли ситуации. После обсуждения тренер с участниками выделяет ряд трудностей, общих для участников группы, результаты обсуждения фиксируются на флипчарте.
2. Тренер предлагает вспомнить ситуации, когда участники испытывали трудности в общении с другими людьми, записать на листочках бумаги и сдать тренеру. Далее можно зачитать ситуации, не называя автора, или, предварительно прочитав, рассказать о том, какие трудности возникают у участников, фиксируя их на флипчарте.
3. Тренер сам заранее подбирает ситуации социального взаимодействия, вызывающие трудности у участников группы (необходимо обратиться с просьбой к продавцу, к прохожему, попросить водителя высадить на нужной остановке, рассказать о своем запросе служащему банка и т.д.), спрашивает, у кого в жизни возникали такие трудности, также отмечая основные результаты на флипчарте.

В конце организуется обсуждение того, что трудности в общении могут возникать у каждого.

УПРАЖНЕНИЕ «БИП»



ЗАДАЧИ

Снять психоэмоциональное напряжение; сплотить группу



ВРЕМЯ

10 минут

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ»



ЗАДАЧИ

Информировать участников о приемах развития навыков коммуникации; развить рефлексивные умения



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

В зависимости от того, какие коммуникативные трудности были выявлены у участников группы, тренер организует обсуждение путей преодоления этих трудностей, приемов развития коммуникативных навыков, способов формирования уверенного поведения. Результаты фиксируются на флипчарте, можно подготовить рекомендации и раздать участникам.

Рекомендации по развитию уверенности в общении ([распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам](#)):

Утверждения:

1. Тренироваться: например, в людном месте (торговом центре) подходить к незнакомым людям с простым вопросом: сколько времени и т.д.
2. Чаще ходить в те места, где много людей.
3. Здороваться с незнакомыми людьми, например, с прохожими или продавцами.
4. Репетировать перед зеркалом ситуации общения.
5. Делать людям комплименты. Говорить знакомым, коллегам приятные слова, хвалить их работу (не забывая об искренности).
6. Сделать абсурдную вещь. Если ты боишься выглядеть глупо, когда скажешь или сделаешь что-то не так, попробуй сделать это специально. Надень разные носки, чтобы всем это было видно; скажи что-то глупое в людном месте.
7. Ставить не думать о том, что про тебя подумают другие. Обычно незнакомым людям до тебя нет дела, они быстро забудут о тебе.
8. Контролировать речь, говорить четко, без слов-паразитов.
9. Наблюдать за тем, как ведут себя другие люди в общественных местах.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ . ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?

Занятие 28

Травля и издевательства

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Информировать о недопустимости буллинга в любом проявлении
- Формировать навык активного противостояния буллингу, оказания помощи и поддержки в коллективе



МАТЕРИАЛЫ

Блокноты для записей, треки с быстрой музыкой, ручки, маркеры, флипчарт, листы А1 и А4, памятка по количеству участников «Поведение в случае травли и издевательства», клей

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

РАЗМИНКА «ПОВТОРИ ДВИЖЕНИЕ»



ЗАДАЧИ

Развивать внимание; сплотить группу



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Все участники стоят в кругу. Тренер выходит в центр круга и выполняет любые однотипные движения под музыку. Остальные участники повторяют эти движения. Через 15-20 секунд тренер выбирает нового водящего, который выходит в круг и придумывает свое движение.

ОБСУЖДЕНИЕ «ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА»



ЗАДАЧИ

Расширять представление о признаках буллинга, его причинах



ВРЕМЯ

20 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

К сожалению, не все люди и не всегда ведут себя по отношению к другим доброжелательно. Есть люди, которые могут обижать других, бить, портить вещи, говорить неприятные и нецензурные слова. Некоторые издеваются над другими, чтобы заставить их почувствовать страх, боль, унижение, они обзывают тех, кто младше или слабее их. Другие делают так потому, что их самих травили в детстве.

Вопросы для обсуждения:

Кто может выступать в роли агрессора? (сверстники, коллеги, незнакомая компания) Где человек может столкнуться с преследованием? (в колледже, на работе, на улице, в компании)

При этом те, кого обижают, не виноваты в этом. Даже если человек сделал что-то плохое, совершил ошибку – это не повод для издевательства. Это очень важная и сложная проблема: человек, которого травят, испытывает большой стресс, ему нужны помощь и поддержка.

Может, вы помните фильмы, в которых поднимается эта проблема? (тренер постоянно делает акцент на том, что причина всегда в личности агрессора, а не в жертве, что жертвой может стать каждый. Основные моменты отмечаются на флипчарте).

Примечания: Учитывая высокий уровень психотравмы, не стоит просить возможных жертв или свидетелей рассказать о ситуации буллинга, если они сами не захотят рассказать об этом. Возможно, необходимо будет продолжить работу с ними в индивидуальном порядке или направить к психологу.

Как может выражаться травля и издевательства? (тренер записывает предлагаемые участниками варианты на флипчарте. При необходимости может сам привести примеры: порча личных вещей, обидные слова и клички, высмеивание, насилиственное удержание, избиения, оскорблении в соцсетях, бойкоты и др. Иногда молодые люди, в силу особенностей интеллектуального развития могут не понимать, что над ними издеваются).

Кто-то хочет стать объектом насмешек или носить обидную кличку? Никто не должен подвергаться травле или унижению, такое поведение нельзя оправдывать. Каждый человек должен следить за собой, думать о том, не делает ли он того, что может обидеть другого, унизить его достоинство.

УПРАЖНЕНИЕ НА СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Учитывая высокую степень включения и эмоционального переживания темы, тренер может провести любое из упражнений на снятие напряжения, которые использовались ранее и понравились участникам.

 ВРЕМЯ
15 минут

ОБСУЖДЕНИЕ «КАК ОТВЕТИТЬ НА ПОПЫТКУ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА»

 ЗАДАЧИ

Информировать участников о вариантах конструктивного поведения в ситуациях буллинга; развить навыки рефлексии; создать условия для формирования уверенного поведения

 ВРЕМЯ
20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает участникам алгоритм поведения в ситуации буллинга, подробно проговаривает все моменты, приводит примеры. В завершении участники получают памятку и вклеивают ее в блокнот (распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам).

Поведение в случае травли и издевательства:

1. Постарайся вести себя спокойно. Ты не виноват в том, что стал мишенью. Тот, кто пытается издеваться, ведет себя неправильно. Ты не единственный человек, которого обижают
2. Твердо и спокойно скажи одну из фраз: «Мне это не нравится, прекрати», «Я хочу, чтобы ты прекратил», «Я тебя услышал»

3. Уйди после того, как сказал фразу
4. Обязательно сообщи о попытке издевательства педагогу, психологу, другому взрослому человеку, которого знаешь и кому доверяешь
5. Не заигрывай с обидчиком, не пытайся откупиться или подружиться, не проявляй агрессию в ответ
6. Не жди, что со временем травля прекратится сама собой
7. По возможности не находись в одиночестве в местах, где можно столкнуться с травлей
8. Если ты стал свидетелем травли или тебе предложили в ней поучаствовать – спокойно и твердо скажи: «Мне это не нравится, я не хочу в этом участвовать», если есть возможность – помоги жертве уйти вместе с тобой, обратись за помощью к педагогам, другим взрослым людям, которых знаешь и кому доверяешь

УПРАЖНЕНИЕ «МОЕЧНАЯ МАШИНА»



ЗАДАЧИ

Сплотить группу; сформировать чувство доверия; снять психическое напряжение



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники становятся в шеренгу парами друг напротив друга на расстоянии двух шагов. Это и есть моечная машина. Один из участников играет роль автомобиля, который необходимо «помыть». Он проходит между участниками, которые осторожно и бережно прикасаются по очереди к нему ладонями (в верхней части тела) и говорят слова поддержки и одобрения. На выходе из «машины» его ждет «сушилка» (один из участников), который должен обнять. После этого происходит смена ролей «сушилки» и «автомобиля». Упражнение считается завершенным тогда, когда все члены группы побывают в заданных ролевых образах.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Обсуждение: О чём сегодня говорили на занятии? Какие упражнения запомнились? Какие вызывали сложности?



ДЛЯ ЗАМЕТОК

БЛОК 6

«Я И ЖИЗНЕУСТРОЙСТВО»

Занятие 29

Моя жизнь

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Дать участникам представление о сферах жизни человека, создать более целостное восприятие себя в контексте собственной жизни
- Показать важность совершения осознанных жизненных выборов с целью заботы о себе
- Расширить представления участников о возможностях самореализации в разных сферах своей жизни



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А1 и А4, ручки, цветные карандаши/фломастеры/маркеры, блокноты для записей, флипчарт, маленький мягкий мячик

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

Предлагается на первом занятии и повторяется на последующих. В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

УПРАЖНЕНИЕ «ЦИФЕРБЛАТ»



ЗАДАЧИ

Развивать внимание; включить участников в активное групповое взаимодействие; снизить психоэмоциональное напряжение



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов». Каждый участник соответствует определенной цифре. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе играющих кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата.

Тренер называет любое время, а «циферблат» его показывает – сначала встает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем тот – на чью цифру пришлось показание минутной стрелки.

Примечание: тренер может выбрать любое из предложенных ниже упражнений («Хорошие события», «Мои жизненные ценности», «День из жизни взрослого человека») или провести их все в зависимости от интереса участников и временных возможностей.

УПРАЖНЕНИЕ «ХОРОШИЕ СОБЫТИЯ»



ЗАДАЧИ

Помочь провести самоанализ; выделить позитивное в ежедневных событиях; помочь находить поддерживающие события, состояния



ВРЕМЯ

20 минут

Участникам необходимо написать на листочках:

- хорошее событие за сегодняшний день;
- 2-3 события, которые порадовали на неделе;
- 3-4 события, которые показались приятными и очень их поддержали за месяц.

Далее в кругу можно поделиться своими событиями и отметить, что радует, что вдохновляет и создает хороший настрой.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии жизненных ценностей

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер просит участников минутку подумать, что им важно в жизни, что ценно.

Затем тренер раздает участникам по 6 маленьких листочеков и предлагает на каждом из них написать то, что им больше всего ценно и важно в этой жизни (по одной ценности на листочек).

По сигналу тренера, например, по хлопку, каждому участнику надо будет подумать не более 10-20 секунд и убрать одну наименее важную для него ценность. Затем по команде тренера участники убирают еще по одной ценности – и так, пока у каждого участника не останется по 1 бумажке с его ценностью.

Затем тренер предлагает посмотреть на бумажки, которые уже убрали. Участники могут подумать и вернуть одну ценность назад. В итоге у каждого будет всего две оставшиеся ценности, которые они выбрали.

Далее обсудите в кругу:

- Какие ценности у вас остались?
- Трудно ли было понять, что для вас важно, ценно в жизни?
- Что решили убрать, почему?
- Много ли вы уделяете времени тем ценностям, которые остались у вас?
- Как вы думаете, не страдают ли от этого все другие ценности и то, что еще важно в жизни?

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Иметь представление о сферах жизни, обязанностях и ответственности, которые есть у взрослого человека

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается разбиться на пары, все встают в круг. Каждая пара становится поближе друг к другу, нога к ноге, а остальные пары от них на расстоянии двух шагов.

Все пары становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Каждая пара продумывает вместе и называет такие сферы жизни, дела, обязанности, интересы, которые, на их взгляд, наполняют взрослую жизнь человека каждый день (например, поход за покупками, поход на работу). Когда пара быстро придумала ответ (10 секунд), она кидает мяч по кругу следующей паре. Так можно провести игру несколько кругов, чтобы создать общее представление о жизни человека и ее устройстве. В конце нужно обсудить: Кто какие ответы запомнил? Как вы представляете взрослую жизнь? Из каких сфер, частей она состоит?

УПРАЖНЕНИЕ «ГАЛАКТИКА МОЕЙ ЖИЗНИ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

20 минут

Помочь представить свою собственную жизнь состоящей из разных сфер, и в тоже время понять, что все наши дела и действия составляют жизненный процесс; помочь участникам увидеть то, чем они наполняют свою жизнь; помочь найти опору на собственные ценности

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый участник на отдельном листе бумаги рисует галактику своей жизни с имеющимися там планетами и звездами – то из чего состоит вся их обычная жизнь. Что можно отобразить в рисунке в виде планет: ежедневные дела, обязанности, увлечения, развлечения, занятия в свободное время, людей и прочее.

Поясните им, что, крупные планеты и звезды – это то, что в их жизни есть часто, почти каждый день. А мелкие планеты и звезды – то, что не так часто или чему они сейчас меньше уделяют времени.

По желанию участники могут рассказать группе о планетах своей жизненной галактики.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ «СФЕРЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

15 минут

Помочь сформировать собственное представление о распределении ресурсов, времени и работоспособности участников между сферами в их жизни

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Сфера жизни человека – это наиболее важные области жизни, которым он уделяет внимание. Но все сферы жизни человека одинаково важны для хорошего самочувствия, развития, ощущения себя счастливым:

- здоровье и активный образ жизни
- работа/учеба
- проведение досуга и свободного времени
- наши финансы
- наш быт
- время с друзьями и близкими

- общение в социуме (с коллегами, знакомыми)
- наши увлечения и хобби
- саморазвитие – наше развитие себя как человека (узнавать новое, пробовать новые дела, занятия).

Вот почему иногда важно задумываться, а как устроена моя повседневная жизнь, все ли мне в ней нравится или, может быть, в какой-то из сфер что-то хочется поменять.
(Дополнительная информация в тетради тренера)

Тренер предлагает участникам ответить на следующие вопросы:

- Что бы вы делали, если бы могли все?
- О чём вы мечтаете?
- Каковы Ваши желания и цели на ближайший месяц, ближайший год, ближайшие 5 лет?

Подумайте и давайте поговорим, как вы будете использовать свою энергию и время.

МЕТОДИКА «МОИ СФЕРЫ ЖИЗНИ»



ЗАДАЧИ

Помочь сформировать собственное представление о приоритетах в жизни



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите участникам нарисовать круг и разделить его линиями на сектора через центр, подписать названия сфер жизни, из которых состоит их жизнь сейчас. Перечислите им основные сферы, которые были предложены в теоретической части.

Попросите участников подписать сектора круга этими названиями и дополнить своими, если они хотят. Затем предложите подумать и обозначить по шкале от 1 до 5 каждый из секторов, где 5 – мне все нравится, а 1 – мне совсем не нравится, надо что-то менять. Дополнительная информация в тетради тренера.

Затем предложите им задать себе вопрос по каждой сфере:

- Что я для неё делаю?
- Что бы еще хотел сделать?
- Что надо убрать?

Также важно сказать, что с течением времени наш круг жизни может меняться. Мы растем, заводим отношения, идем работать, появляется что-то новое в жизни, и тогда могут добавляться или убавляться сектора круга на нашем рисунке. Но точно будут неизменны, например, сектор здоровья. Или, например, когда мы начинаем работать, сектор отношений с друзьями и близкими должен сохраняться, но времени на это становится меньше.

Предложите участникам посмотреть на свои круги, затем положить перед собой бумагу. Представить свою счастливую дальнейшую жизнь, и придумать по одной-две привычки, которые были бы полезны для поддержания каждой сферы, чтобы жизнь была такой счастливой, как они представили.

После завершения работы, спросите участников, в какой сфере и какую привычку каждый начнет внедрять в жизнь уже с сегодняшнего дня?

Домашнее задание «Мои пожелания мне настоящему от меня из будущего».

По результатам предыдущего упражнения нужно дома написать себе пожелания и свои важные решения, которые помогут прийти к желанному будущему.

МЕТОДИКА «ТОРТ ВРЕМЕНИ»



ЗАДАЧИ

Содействовать рациональному использованию собственного времени



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Попросите участников подумать, как обычно проходит их день. Затем важно обсудить, какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек. После этого обсуждения узнайте, могут ли участники как-то перераспределить свое время.

Дайте следующую инструкцию: чтобы определить, на что вы тратите время, нарисуйте торт. Этот торт будет символизировать все ваше ежедневное время. Для этого разделите круг торта на части, отражающие, как много времени у вас уходит на каждую из следующих групп занятий:

- занятия, которые вы не любите, но обязаны делать;
- дела, которые вам нравятся;
- праздное времяпрепровождение;
- ежедневные занятия, дела, встречи (в том числе все, что связано с ежедневными необходимыми делами).

Ваша задача – из всего торта выделить на каждую группу такой кусок времени, который вы регулярно на эту группу занятий тратите. И написать в каждой группе, какие именно это занятия. «Куски торта» могут быть разными по величине.

Также можете предложить участникам создать альтернативный «торт времени», где они также провели бы распределение времени и дел, но в более "идеальном" варианте.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 30

Моя работа

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Углубить представления участников о значимости выбора профессии и выполнения работы в их жизни, о необходимых качествах для успешной занятости
- Отработать навыки оценки информации о предлагаемых вариантах работы и заработка, создания самопрезентации при поиске работы
- Снизить уровень тревожности при последующем трудоустройстве



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги А1 и А4, ручки/цветные карандаши/фломастеры, блокноты для заметок, флипчарт, маленький мягкий мячик, заранее распечатанный бланк «Дорожной карты» по числу участников



ПРИМЕЧАНИЕ

Данная тема обширная и может быть разделена на несколько занятий. В зависимости от потребности участников и динамики работы группы разделите материал на части и пройдите его в течении нескольких занятий

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.

 ВРЕМЯ
5 минут

МЕТОДИКА «МОЯ ВОЛШЕБНАЯ ЗЕМЛЯ»



ЗАДАЧИ

Поддерживать представления участников о собственной значимости; способствовать умению рассуждать, совершать выбор, определять свое место в мире, который их окружает

 ВРЕМЯ
10 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Представьте, что в центре круга находится голубой шар нашей планеты Земля. Он медленно вращается. И на нем есть все формы и виды жизни. Кем бы лично каждый из вас хотел быть на этой земле? Выберите себе образ. Это может быть абсолютно любой природный объект, как живой, так и неживой природы: зверь, птица, человек, дерево, гора, растение и т. п. После этого важно, чтобы участники поделились, кем они себя представили. Предложите рассказать, в чем их сила и польза, почему они важны и какую работу они выполняют. Далее можно подчеркнуть, что каждый на этой земле полезен и важен, каждый выполняет работу или делает дело, которое умеет. Это обогащает жизнь всех. Например, муравьи строят дома, бобры создают на реках плотины, деревья очищают наш воздух, ветер разносит семена и растения продолжают расти и т.д. Основная цель – дать представление об отсутствии незначимых и неважных форм жизни, о вкладе каждого в этот мир.

ДИСКУССИЯ «РАБОТА В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА»



ЗАДАЧИ

Помочь осознать роль работы в жизни человека; определить необходимые для работы качества, которые помогут успешно трудиться на рабочем месте



ВРЕМЯ

40 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите участникам следующие вопросы для дискуссии:

- Что такое работа? Что вам приходит на ум, когда вы слышите это слово?
- Для чего человеку нужна работа?
- По каким причинам человек идет работать?
- Какие причины могут помешать человеку работать?

Почему здорово иметь работу:

- Возможность приобрести ценный опыт
- Возможность улучшить навыки межличностного общения
- Возможность научиться новому (например, управлять своим временем)
- Свобода иметь собственные деньги на расходы (учит быть ответственным и планировать своей бюджет)
- Приятно быть включенным в жизнь общества, чувствовать свой социальный статус, значимость. Это влияет на восприятие себя как более уверенного человека, который имеет такую роль, как работник, сотрудник.

Дополнительная информация в тетради тренера.

Упражнение «Какое место работы занимает в жизни человека»

Тренер заранее рисует на флипчарте пустой круг, который называется «Жизнь человека». Участники по очереди встают со своих мест и рисуют каждый разным цветом круг в границах общего круга таким размером, каким, по их мнению, занимает работа в жизни человека.

Далее каждый участник должен ответить, почему он так считает, и как он оценивает круги других участников? Может быть, какой-то круг кажется ему теперь более подходящим по размеру?

Затем спросите участников, кто проголосовал бы за то, что работа все же занимает большую часть жизни?

А кто проголосовал бы, что работа занимает меньшую часть жизни?

Участникам необходимо просто поднять руки, когда тренер произносит подходящий им ответ.

Далее участники разбиваются на группы, в соответствии с их ответом. В группах можно обсудить свои аргументы: почему они не согласны с мнением другой команды, а с чем они могли бы согласиться.

В конце важно вместе прийти к общему мнению, какое все-таки место работы занимает в нашей жизни?

Упражнение «На работе самое главное»

Предложите каждому участнику написать на стикерах три критерия, по которым он будет выбирать себе работу. Прикрепите все ответы на флипчарт.

Далее можете дать пояснение, как можно оценить свою удовлетворенность на работе по следующим наиболее важным критериям:

- приносит ли работа необходимые вам деньги;
- хватает ли вам умений и навыков для данной работы;
- нравится ли то, чем занимаюсь;
- нравится ли вам отношение ко себе на работе и отношения в коллективе.

Далее важно пояснить, что если в критериях есть неудовлетворенность, а тем более в нескольких, тогда важно подумать: Что я могу сделать? Всегда ли можно что-то сделать, чтобы ситуация поменялась?

[Дополнительная информация в тетради тренера.](#)

Упражнение «Портрет важных профессиональных качеств»

Участники рисуют на флипчарте фигуру человека, который ищет работу.

Затем рисуют справа от него стрелочку, под которой вместе пишут все возможные качества, которые важны человеку при поиске работы и в работе. А слева – стрелочку, что может мешать при поиске работы и в самой работе. Если есть те, кто осознает мешающие ему качества, предложите варианты, как с этим можно поработать.

В конце упражнения попросите участников вернуться в круг и вместе проанализировать себя в том, какие качества из каждой стороны они в себе находят. Для этого тренер читает качества, а участники поднимают руку.

УПРАЖНЕНИЕ «Я В БУДУЩЕМ»



ЗАДАЧИ

Содействовать осмыслинию собственного образа будущего, ценностей будущей работы, возможностей развития в профессии



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается письменно ответить на вопросы:

- Кем вы будете через ... лет? (вы можете вместе выбрать любые хронологические рамки, например, будущее через год, через пять лет, десять лет, через двадцать пять лет).
- Как будет выглядеть ваша работа?
- Занимаетесь ли вы той работой, для которой учились?
- Если да, то как сейчас выглядит ваша работа?
- Если нет, то чем вы уже стали заниматься?
- Какой будет ваш ежемесячный доход?
- Где вы будете жить?
- Кто будет рядом с вами?
- Как вы будете себя чувствовать?

Так же предложите участникам подумать о своей жизни в личностном плане (семья, дети и т.д.) и в психологическом плане (человеческие качества).

УПРАЖНЕНИЕ «ДОРОЖНАЯ КАРТА»



ЗАДАЧИ

Помочь в осознании промежуточных этапов и возможных путей достижения своих профессиональных целей; дать представление о том, по какому «маршруту» строить свои планы при поиске работы, при устройстве на работу, при нахождении на рабочем месте



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите участникам заполнить «Дорожную карту», которая представляет собой алгоритм действий для получения желаемой работы/или для успешного развития на предстоящей работе.

1. Напишите вашу профессиональную цель (или несколько целей) – конечную остановку вашего пути. Например:
 - работать по специальности;
 - зарабатывать деньги (желательно указать конкретную сумму денег);
 - достичь конкретных достижений по работе (продвигаться от молодого специалиста к следующей ступени профессионального мастерства);
 - работать с получением наград, премий и прочего.
2. Запишите в свою «Дорожную карту» промежуточные остановки, то есть все, что вы будете делать, чтобы это вам удалось.

Например, моя цель: найти работу, которая бы мне нравилась и на которой я получал бы хорошие деньги (сумма). Тогда мои остановки будут, например, такие:

- остановка 1 – приобрести знания, успешно учиться;
- остановка 2 – получить диплом;
- остановка 3 – определить желаемую работу, варианты работы, но с учетом реальных возможностей сейчас, например, из-за ограничений по здоровью;
- остановка 4 – определить свои сильные и слабые стороны применительно к данной работе, чтобы чувствовать себя увереннее или помочь себе подтянуть какие-то навыки, качества;
- остановка 5 – если это новая работа (не по распределению) или вы меняете работу в дальнейшем: написать резюме, отправить его, договориться о собеседовании, подготовиться и успешно пройти его.

В «Дорожной карте» в виде остановок могут быть любые действия, выбранные участниками.

Например, зарекомендовать себя на практике с целью последующего трудоустройства; учиться дальше и пройти курсы; найти работу, получив информацию о вакансиях/стажировках из интернета и других источников.

Затем попросите каждого участника рассказать о своей карте, совместно с группой дайте ему советы, какие еще действия он может предпринять для осуществления своей цели.

УПРАЖНЕНИЯ «САМОРЕКЛАМА»



ЗАДАЧИ

Обучить навыкам профессиональной самопрезентации; снизить страх перед процессом устройства на работу



ВРЕМЯ

40 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Если вам предстоит самим искать место работы, то вам необходимо иметь резюме, которое отражает информацию о вас. Работодатель на основании резюме определяет, подходите ли вы на вакансию или нет. Поэтому важно хорошо и подробно внести все данные о себе: образование, трудовой опыт, свои навыки, способности и др.

Бывают такие вакансии, где достаточно просто по телефону договориться об очной встрече. Но в любом случае вы должны знать, что такое резюме.

Дополнительная информация в тетради тренера.

Давайте подумаем, что вы умеете, что могло бы вам пригодится из ваших знаний на работе, если вы ищите работу по вашей специальности? Нужно указать не только специализированные навыки, но и универсальные навыки, которые важны и ценятся для многих мест работы, например, умение работать в команде, умение выполнять поручения в срок.

Какие еще качества вы могли бы написать, если бы искали работу по специальности? Ранее мы рисовали человечка. Вспомните ценные качества, которые мы там указали. Какие из них можно указать в резюме, чтобы заинтересовать работодателя?

Предложите участникам потренироваться в создании примерного резюме.

Всем участникам группы дается время (минут 20), чтобы написать работодателю письмо с предложением своих услуг и описанием своих навыков, умений и опыта работы. Автор подписывает письмо и сдает его тренеру. Тренер, не называя автора, читает письма вслух. Проводится обсуждение писем в круге. Участники круга пытаются угадать автора.

УПРАЖНЕНИЕ «БУДУЩАЯ РАБОТА И ЕЕ ПОИСКИ»



ЗАДАЧИ

Снять напряжение и неопределенность от процесса поиска и выбора работы; помочь освоиться с навыками поиска на практике



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер: «Начнем с того, что каждый из вас сейчас определится, кем бы вы хотели работать. Возьмите, пожалуйста, листок бумаги и напишите, в какой сфере вы бы хотели работать, в какой компании/организации, какую заработную плату вы хотите получать, какой график вас бы устроил. У вас есть 5 минут. Давайте обсудим ваши цели. Что было легче вам определить для себя? Что сложнее? Какие еще критерии при выборе работы вы хотели бы учитывать? Выслушайте мнение каждого. Сохраните, пожалуйста, ваши записи – они вам еще понадобятся, если вы займетесь поиском.»

Спросите участников, знают ли они где искать работу, где можно узнать о существующих вакансиях.

Поясните, что есть специализированные газеты, интернет сайты, объявления на информационных досках в городе, объявления в вагонах метро, поиск работы по рекомендации от знакомых людей, друзей. Если нашел вакансию, можно самому звонить по указанным контактам в отделы кадров интересующих вас организаций, чтобы узнать информацию о том как к ним попасть на работу, что будет нужно делать. Кроме того, существуют Центры Занятости, где вы можете узнать о существующих вакансиях бесплатно, куда можно встать на учет и при необходимости пройти обучение (для постановки на учет необходимо взять с собой паспорт и документ об образовании).

Тренер: «А сейчас я предлагаю вам попробовать отыскать работу по тем критериям, которые вы уже определили. Для поиска вы будете использовать сайт rabota.by, так как он в нашей стране самый крупный и проверенный. На нем многие работодатели выкладывают предложения по работе для соискателей (так называют человека, который ищет работу, то есть вас). Помните, что это лишь один из вариантов, где можно узнать о вакансиях, на котором вы потренируетесь. Не забывайте про другие каналы поиска.»

Предложите участникам в течение 10 минут просмотреть сайт, попробовать в нем соориентироваться и выбрать что их заинтересует.

Затем попросите участников поделиться своим выбором с группой, рассказать о своих впечатлениях и наблюдениях.

Как вы думаете, каким вакансиям можно доверять, а каким нет? На что нужно обращать внимание? Нужно подвести группу к тому, что не стоит доверять вакансиям следующего типа, скорее всего за ними стоит обман ([распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам](#))

Вопросы для обсуждения:

1. «Золотые горы» (огромная зарплата, но нигде не написано, в чем конкретно заключается работа; либо несоизмеримость зарплаты и выполняемой работы, например, сбор ручек на дому, зарплата –3 000 BYN в месяц).
2. Отсутствие контактного телефона (дан только адрес и предлагается приехать в определенное время в определенное место).
3. Просят сразу что-либо у них оплатить: страховку, анкету, семинар и т.д. Запомните, честный работодатель никогда не берет деньги с соискателя. Если с вас пытаются взять деньги, то, скорее всего, вас обманывают. Нет никакой гарантии, что вас возьмут на работу.
4. Отсутствие каких-либо требований к соискателю (регистрация, навыки, образование). Если при этом работа предлагается молодым, красивым девушкам, это может быть завуалированным предложением работы в сфере интим-услуг.
5. Сомнительное место для проведения собеседования (отсутствие офиса у фирмы-работодателя, собеседование на квартире, в машине, у метро). Никогда не едьте на такие встречи, тем более одни. У надежного работодателя указано название фирмы, вакансия, требования к кандидату, контактное лицо (отдел кадров).

Также важно знать: если работодатель предоставляет социальный пакет, то это также указывается в вакансии. Уровень заработной платы может не указываться. Его вы узнаете при звонке в отдел кадров либо уже непосредственно на собеседовании. Теперь, после нашего обсуждения, еще раз просмотрите выбранные вами вакансии. Они все еще внушают вам доверие?

Примечание: Сообщите участникам о том, что существует торговля людьми и современное рабство. Труд свободен. Каждый имеет право свободно распоряжаться своими способностями к труду, выбирать род деятельности и профессию. Принудительный труд запрещен. Каждый имеет право на труд в условиях, отвечающих требованиям безопасности и гигиены, на вознаграждение за труд без какой бы то ни было дискриминации и не ниже установленного минимального размера оплаты труда, а также право на защиту от безработицы. Каждый имеет право на отдых. Работающему по трудовому договору гарантируются установленные законом продолжительность рабочего времени, выходные и праздничные дни, оплачиваемый ежегодный отпуск.

Дополнительная информация в тетради тренера.

ДИСКУССИЯ «ПОДГОТОВКА К УДАЧНОМУ СОБЕСЕДОВАНИЮ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Помочь участникам составить свое представление о том, что такое собеседование и его целях; помочь справиться с напряжением от новизны данного процесса, почувствовать себя увереннее

15 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: Представьте, что вы уже нашли подходящую вакансию. Например, вы выслали резюме и вам ответили, что приглашают вас на собеседование. Давайте обсудим, что это такое, как подготовиться и не бояться.

При подготовке к собеседованию нужно уделить внимание своему внешнему виду.

Мы считываем информацию друг о друге еще не начав общение. За 30 секунд составляется первое впечатление, которое потом трудно изменить. Конечно, кандидата будут «проводить по уму». Но пока на руках у работодателя только резюме, хорошее впечатление, которое оно произвело на работодателя, можно усилить.

Правильно подобранная одежда — первый и самый простой шаг в этом направлении. Одежда должна быть чистой, аккуратной, отглаженной, желательно либо в деловом, либо в классическом стиле, лучше одеться просто, аккуратно и максимально сдержанно (дополнительная информация в тетради тренера).

Соблюдайте деловой этикет общения. Что это значит? Попросите участников описать форму обращения, форму поведения, которая отвечает правилам делового этикета.

Задайте участникам группы вопрос и порассуждайте вместе: Какие вопросы можно задавать на собеседовании или до собеседования, если звонишь работодателю? (какие мои обязанности, какие условия работы, график, оплата) Подскажите участникам, что надо записывать все, что говорят, чтобы не запутаться, особенно если рассматривается сразу несколько предложений по работе. Так легче будет потом выбирать наиболее подходящее предложение (дополнительная информация в тетради тренера).

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «УДАЧНОЕ СОБЕСЕДОВАНИЕ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Помочь участникам получить представление о процессе собеседования; развить навык деловой коммуникации; снизить собственное внутреннее напряжение

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Предложите участникам разбиться на пары и в парах проиграть ситуацию собеседования. Лучше выбрать простую вакансию, по их специальности. Задача участника, который играет роль нанимателя, – понять, берет ли он сотрудника. Задача соискателя на вакансию – понять, подходит ли ему эта работа.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ «ПЕРВОЕ ВРЕМЯ НА РАБОТЕ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

7 минут

Способствовать снятию социальных зажимов, обогащению собственного репертуара действий в рабочей среде через расширение представлений о рабочих процессах в коллективе

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

В первый день и первое время на работе привыкать к новому окружению, новым внутренним правилам всегда немного тревожно и непросто. Это нормально, так происходит у всех людей. Выходя на новую работу, многие испытывают стресс не от страха, что не справятся с обязанностями, а от тревоги из-за того, как их могут воспринять коллеги. Как вести себя на новой работе, чтобы быстро освоиться с рабочими задачами, произвести хорошее впечатление на коллег и сделать так, чтобы вас начали принимать всерьёз?

Наблюдайте за коллегами. Следите, как они ведут себя, как решают рабочие задачи, что принято в коллективе, а что нет. Не пытайтесь сразу со всеми подружиться, будьте вежливы, доброжелательны, но присмотритесь к людям. Не забывайте, что это общение по работе, а не с друзьями, и тут важно соблюдать свои и чужие границы. Потом постепенно с кем-то может сложиться более близкое общение, но дайте и людям, и себе познакомиться поближе. Постарайтесь точно понять свои задачи, не выполняйте задачи, которыми должны заниматься другие. Если не уверены, должны вы это делать или нет, входит ли это в ваши обязанности, лучше спросите у вашего руководителя. Бывают коллективы, где сотрудники пытаются спихнуть свои дела новичку. Научитесь говорить твердое «нет», если вы уверены, что это не ваши рабочие задачи. И, наоборот, уточняйте прямым вопросом, чья это задача, если есть сомнения. Если вы пришли работать в новую для вас сферу и пока что не разбираетесь в процессе, попросите кого-то из коллег объяснить вам его пошагово. Это необязательно должен быть ваш руководитель или кто-то старше по должности. Возможно, полезнее будет поговорить с равными вам сотрудниками. Постепенно вы разберетесь. Все вокруг прекрасно понимают, что вы – новый сотрудник, и даже ждут от вас этих вопросов. Главная ваша задача в общении с коллегами – понемногу всех запомнить, понять кто есть кто и как вы с ними взаимодействуете. И понемногу осваивайтесь на новом месте. Главное – качественное выполнение своей работы.

Если вам непонятно, хорошо ли вы справляетесь, вы можете спросить и попросить, чтобы начальник вам сообщал, все ли в порядке. Но постоянно задавать такие вопросы не стоит, чтобы не быть навязчивым.

Спросите участников, есть ли у них еще вопросы касательно темы работы? Какие? Постарайтесь дать краткие пояснения по данным вопросам.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

Занятие 31

Мой дом

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Содействовать выработке представлений об организации комфортного проживания
- Поддержать ресурсное состояние и уверенность для безболезненной адаптации к условиям отдельного проживания
- Формировать ответственное отношение к своему жилью, повышать социальные навыки, связанные с необходимостью охраны и защиты себя и своего жилища от потенциально опасных ситуаций



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги, ручки, цветные карандаши (фломастеры), блокноты по количеству участников для личных пометок, флипчарт, маленький мягкий мячик

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

УПРАЖНЕНИЕ «О СЕБЕ В ПАРЕ СЛОВ»



ЗАДАЧИ

Продолжать закреплять навык самопрезентации; снижать социальную тревогу при общении



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается после недолгой подготовки (в пределах 3 минут) рассказать о себе, представив, что им предстоит встреча с незнакомым человеком. Предложите им представить себя, используя следующие вопросы:

- Назови себя (свое имя, отчество, фамилию).
- Сообщи дату своего рождения, свой возраст.
- Назови домашний адрес или место где ты живешь, зарегистрирован по месту жительства.
- Каков состав твоей семьи (с кем ты живешь)?
- Какое у тебя образование (где ты учился)?
- Какими умениями и навыками ты обладаешь (что ты умеешь делать)?
- Как ты проводишь свободное время?
- Какое твое любимое занятие?
- Занимаешься ли ты спортом?
- Знаешь ли ты свои сильные и слабые черты характера? Какие?
- Как борешься со своими недостатками?
- Какие признаки выделяют тебя из толпы?
- Опиши свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться.
- Есть ли у тебя жесты, обращающие на себя внимание?

По окончанию задания участники делятся впечатлениями.

УПРАЖНЕНИЕ «ДОМ ПО ПАМЯТИ»



ЗАДАЧИ

Активизировать долгосрочную память участников, диагностировать существующий у участников опыт в вопросе представлений о жилье человека, его атрибутах и оснащении, общем устройстве



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает участникам вспомнить дом/квартиру, которую они когда-либо видели, им она особо запомнилась и нравится. Может быть, они видели ее на картинке в интернете, или у знакомых, или у друзей, которые уже живут отдельно в собственной квартире. Далее можно предложить нарисовать по памяти это место и в кругу поделиться впечатлениями, дать обратную связь о том, что они решили изобразить и почему именно этот дом или квартира им запомнились.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ГРАНИЦЫ»



ЗАДАЧИ

Способствовать снятию психоэмоционального напряжения при нахождении в состоянии одиночества; сформировать навык защищать и уважать свои границы



ВРЕМЯ

10 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК ДЛЯ ТРЕНЕРА

Тренер: Мы с вами уже много раз на встречах упоминали слова «личное пространство» и «границы». Попросите участников припомнить, что такое личные границы и пространство. Далее, выслушав ответы, проговорите им вводную часть упражнения: у каждого человека должно быть в жизни какое-то свое место, где он чувствует себя комфортно. Если участники хотят, они могут закрыть глаза.

Иногда хочется быть с людьми, иногда нужно побывать и одному. Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим. (Предоставьте членам группы больше времени и убедитесь, что каждый нашел вполне удовлетворяющее его место). Ваше место находится там, где вы сейчас стоите. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядьте на пол. Когда вы садитесь, вам нужно чуть-чуть больше места, чтобы удобно разместиться, – и все это тоже ваше место. Попробуйте использовать его, ведь оно принадлежит вам. Почувствуйте его под ногами. Теперь вытяните руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий ваше место. Сделайте его таким большим, как вы хотите. При этом обратите внимание на то, чтобы вы могли дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой вы можете свободно дотянуться, принадлежит вам. Теперь прикоснитесь к полу на своем личном месте. Это ваш собственный пол. Быть может, вы захотите обнести свое место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда (покажите это движение). Эту стену вы можете построить любой высоты. Она может быть совсем низкой или такой высокой, чтобы вас никто не видел за ней. Иногда эта воображаемая стена может меняться, в зависимости от того, какое у вас сейчас настроение. Стена может быть сделана из любого материала. Вы сами сможете его выбрать. Я буду называть материал, а вы будете представлять, что находитесь за стеной именно из этого материала. Попробуйте представить себе, что стена вокруг вашего места сделана из (камня, кирпича, бетона, прозрачного, но очень крепкого стекла). Это стена очень крепкая – ее невозможно пробить. А сейчас представьте, что стена сделана из картона. Она уже не такая крепкая

и плотная. А сейчас представьте себе, что стена сделана из ткани. Она колеблется от ветра. И время от времени вы оказываетесь вообще без стены. А сейчас представьте себя за такой стеной, за которой вам уютно. Сейчас я попрошу сделать в стене окошко. Оно может быть разной формы. Оно может быть похоже на круг или квадрат, на треугольник, а возможно, и на сердце. Представьте, что в окне вы видите лица близких и любимых вами людей. Они смотрят на вас, улыбаются, они тепло относятся к вам. Вы тоже можете им улыбнуться и сказать что-то важное, как они дороги вам. А сейчас представьте себе, что в вашей стене появилась дверь. Она тоже может быть выполнена из любого материала. Она может быть железной, деревянной, или вместо двери может висеть занавеска. Выберите дверь, которая вам подходит больше всего. Скажите себе: «Это моя дверь, я хозяин этой двери. Я могу ее открыть и впустить туда своих близких, друзей, всех, кто мне нравится, если только я хочу. Я могу ее закрыть, если захочу побывать в одиночестве. Никто не имеет права открывать мою дверь, если мне этого не хочется». Сейчас я громко скажу: «Откройте глаза и поменяйтесь местами». И каждый из вас должен будет на счет «три» вскочить на ноги, вытянуть вперед руки, сжать кулаки, потом выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли новые места? Нравится ли вам ваше новое место так же, как прежде? А теперь мысленно вернитесь на свое место. Как вы чувствуете себя на нем? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно «сложите и упакуйте» свое личное пространство и положите его рядом с собой.

После выполнения упражнения необходимо обсудить мысли и чувства, которые пережили участники.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Из какого материала были сделаны ваши окна, двери? Какой материал вам подошел больше всех?
- Что было трудным?
- Что вы чувствовали, когда были на чужом месте и когда вернулись на свое?
- Что вы думаете о своем пространстве?

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИЯ»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам получить представление об основных правах и обязанностях собственника (хозяина) жилья; сформировать ответственное отношение к своей будущей роли хозяина жилья



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам необходимо по кругу назвать от одной до трех ассоциаций к слову «жилье».

Примечание: можно проговорить, что даже если жилье дается вам во временное пользование, или вы снимаете себе жилье, или приезжаете на проживание в жилье, где за вами закреплены метры – на это время все заботы по этому жилью, вся ответственность по его содержанию, сохранению, охране и использованию по назначению лежит на вас. В случае с закрепленным жильем, совместной аренде – на вас и остальных проживающих.

Далее проведите разминку по кругу «Вопрос по цепочке» (каждый участник называет один-два ответа, а тренер пишет их на флипчарте):

- Какое бывает жилье? (все ассоциации, которые приходят на ум участникам, тренер старается логически обобщить, чтобы собирать общее представление о том, для чего человеку жилье, как оно может выглядеть, безопасно оно или нет, свое оно или данное во временное пользование)

- Кто является собственниками жилья? (можно также обсудить понятие «хозяин жилья», «квартиросъемщик»)
- Какие есть права и обязанности у собственников (хозяев), квартиросъемщиков жилья?

ДИСКУССИЯ «ПОГОВОРИМ ПРО САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ»

ЗАДАЧИ

Содействовать принятию грядущих в жизни участников изменений; снизить страх перед необходимыми и неминуемыми переменами в их жизни; продиагностировать участников на наличие опасений и страхов перед взрослой самостоятельной жизнью

ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Задайте участникам вопрос о том, что, по их мнению, значит «самостоятельность». Далее проведите обмен мнениями в кругу, совместное обсуждение, как они чувствуют себя в связи с тем, что им предстоит в скором времени принять на себя ответственность за проживание отдельно, за ведение хозяйства, выбор работы, самостоятельное распоряжение своими деньгами и т.д. Есть ли у них страхи, опасения, пожелания и необходимость в поддержке в этой связи? Проговорите, как они намерены помочь себе осваиваться, к какой помощи и поддержке считают нужным и возможным прибегнуть, на кого опереться?

[Дополнительная информация в тетради тренера.](#)

Подумайте вместе с участниками о примерах нестандартных для них ситуаций и о том, какие страхи у них есть от проживания одним в квартире. Это поможет расширить список ситуаций и сделать его более актуальным. Ситуации для примера:

- оплата коммунальных услуг
- покупка мебели
- планирование и проведение ремонта
- прорвало трубу в квартире
- капает кран в квартире
- пропал свет в квартире
- сломался дверной замок
- захлопнулась дверь
- в квартире появились насекомые
- залили соседи сверху
- боюсь газовой плиты
- боюсь жить один

Придумайте с участниками как можно больше примеров ситуаций и их решения. Для этого можно даже разделить участников на две команды, каждая из которых решает одинаковую задачу и представляет свой вариант решения. Или просто организуйте обсуждение в кругу.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ КВАРТИРА»

ЗАДАЧИ

Помочь участникам разобраться с назначением жилых помещений в квартире, их наполнением необходимым для проживания, познакомить с вопросом зонирования помещения, способами поддержания порядка

ВРЕМЯ

30 минут

Для данного упражнения разбейте участников на две подгруппы. Проговорите им, что перед ними стоит задача изобразить, как должна выглядеть квартира и что в ней минимально должно быть, чтобы туда для проживания мог въехать человек и там долгосрочно проживать. Каждой группе участников необходимо взять лист А1 и совместно нарисовать план их однокомнатной квартиры, как они его представляют, с учетом оснащения: утварь, технику, мебель.

Затем участникам важно поделиться своими ответами и получившимися работами.

Важно проговорить, что каждому хочется все сразу обустроить, но это не очень реалистичное желание, если нет достаточной суммы денег сразу. Скажите, что для полного обустройства нужно время, долгосрочное планирование покупок, на крупные покупки придется откладывать деньги, собирать их, чтобы обустраивать дом без вреда для своих регулярных трат и жизни в целом.

Обсудите с участниками, что в процессе длительного проживания в квартире появляется более полное оснащение. Предложите подумать, что еще им хотелось бы добавить, какие можно запланировать покупки.

Далее всем вместе важно обсудить:

Какие комнаты и зоны должны быть в квартире, для чего (по цели использования), надо ли разделять квартиру на разные зоны, по мнению участников?

Удобно ли перемещаться в такой квартире?

Не забыли ли вы оставить место для передвижения, или мебели слишком много? В идеале проходы между мебелью должны быть не менее 70 см. Если покупают шкаф с распашными дверцами, учитывают их ширину.

Что такое зонирование помещения? Каким образом можно сделать зонирование?
[\(Дополнительная информация в тетради тренера\)](#)

Что такое уют, уютный дом? Спросите участников, что, по их мнению, может создавать уют в доме.

Каждый из нас понимает это по-своему и по-своему создает индивидуальный, неповторимый уют. Дом – это место, где человек не просто живет, там ему должно быть комфортно, тепло, уютно. Обеспечить это современным ремонтом можно лишь частично, остальное – за мебелью, отделкой, любимыми вещами, сделанными своими руками, приятными запахами. Уют – это особая энергетика дома, которая делает так, что в доме приятно находиться и хочется возвращаться. Приходя домой, человеку хочется расслабиться: присесть, а лучше прилечь. Уютная квартира – та, в которой достаточно мест, где с комфортом могли бы расположиться все члены семьи и гости. Даже если размер дивана рассчитан на двоих сидящих, то ковер с плотным ворсом и мягкие подушки (с дивана) могут позволить устроиться удобно даже на полу. А еще в уютном доме должно быть тепло. Если в комнате холодно или дует, она сразу кажется неуютной.

Предложите участникам мысленно убрать (картины со стены, шторы, растения и прочее, что есть в комнате, в которой вы находитесь, все кроме стен и самой мебели). Попросите поделиться впечатлениями, как им кажется, изменится ли комната и как? Спросите, важны ли эти детали, которые мысленно убрали?

Спросите, считают ли участники уютными те квартиры, которые они нарисовали, хотят ли они что-то добавить в свои работы?

Но хуже всего атмосфера в домах, где хозяевам долго было не до уюта. Убирали точечно, где-то годами не вытирали пыль, а ненужные вещи просто выносили на балкон и забывали.

Как сделать уютной такую квартиру? Заняться генеральной уборкой! Чистота и уют –

понятия неразделимые. Замените или постирайте шторы, почистите ковер и далее по списку. В неубранных и захламленных квартирах часто пахнет чем-то затхлым. Уютная квартира – это чистая квартира.

Спросите, как часто ребята считают нужным убирать свои квартиры и каким образом? Что, по их мнению, нуждается в уборке? Какие правила в уборке важны? Участникам необходимо сообщить полезные рекомендации, которые облегчают поддержание чистоты в квартире (распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам).

Вывод: чтобы в доме всегда были порядок и чистота, лучше стараться уделять внимания уборке понемногу каждый день.

Спросите участников, знают ли они, какие услуги организаций жилищно-коммунального хозяйства они в своей квартире потребляют (электроэнергия, газ, отопление, вода)? Знают ли они, когда и вообще для чего надо обращаться: в ЖЭС, РСЦ, ЭНЕРГОСБЫТ, ВОДОКАНАЛ? Напомнить основное правильно, что оплата услуг по коммунальным платежам и иным расходам по жилью, интернету, телефону – это обязательные, ежемесячные расходы, которые надо оплачивать. А также, если в чем-то не разобрался, надо попросить помощи у сотрудников, которые помогают оплатить платежи в РСЦ, Банке, чтобы не создать задолженность и контролировать свои оплаты.

Спросите, знают ли участники, о том, что такая безопасность в доме, и какие есть правила безопасности.

Напомните основную схему безопасности:

- Ключ от твоей квартиры только у тебя!
- Выходя из дома, проверь, все ли ты выключил («осмотр дома на безопасность перед выходом»)
- Проверь, заперта ли дверь перед сном и перед тем, как выйти на улицу по делам!
- Оплачивай регулярно все платежи по жилью

Обсудите вместе: Что участники знают о содержании дома и домашних животных, планируют ли они ими обзавестись? Какие условия нужно соблюсти, чтобы иметь домашнее животное и это не мешало проживанию других жильцов?

Основное, что важно напомнить:

- Что покупка еды и средств гигиены (наполнитель) – это также регулярная ежемесячная трата
- Что животному нужен уход и забота о здоровье, и тогда могут понадобиться средства для посещения ветеринара, осуществления всех прививок и осмотров! Есть государственные вет. станции, важно узнать, какие виды услуг они предоставляют
- Важно узнать в ЖЭС, какие есть правила содержания/выгула домашних питомцев
- Оставлять питомцев без ухода/выгула на продолжительное время (более одного дня) нельзя. Так что для содержания животных важно располагать свободным временем, временем для заботы о них и учитывать их наличие, когда планируете свое время и образ жизни (отлучки из дома, поездки)

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



Занятие 32

Интересы – Свободное время – Отдых

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Помочь участникам понять ценность и важность грамотного распределения свободного времени
- Познакомить с тем, как участники могут самостоятельно организовывать свое свободное время, как спланировать время для отдыха, занятий по интересам
- Познакомить с видами отдыха, досуга, вариантов увлечений, хобби



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги, ручки, цветные карандаши (фломастеры), блокноты по количеству участников для личных пометок, флипчарт, маленький мягкий мячик

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут

МЕТОДИКА «ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ»



ЗАДАЧИ

Содействовать формированию чувства времени



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участников просят закрыть глаза и постараться уловить момент, когда, по их субъективным ощущениям, пройдет минута времени.

Далее участникам предлагается разбиться на пары, повернуть стулья от центра круга, чтобы в паре сидеть рядом друг с другом, а не напротив, и поговорить в течение трех минут о том, какие дела они на сегодня запланировали. Как только им покажется, что их три минуты вышли, они останавливают общение и показывают взмахом руки тренеру, без слов, что закончили, но молча продолжают ждать, когда так же закончат все.

Далее можно спросить, какие у них были ощущения во время упражнения? Легко ли было представить, когда время истекло. Легко ли им вообще ориентироваться по времени в своей ежедневной жизни? Что они используют, чтобы облегчить себе эту задачу? Как тренируются, чтобы лучше ориентироваться, везде успевать? Важно ли ориентироваться во времени? Если да, то почему? Если нет, то почему?

Можете также упомянуть, что иногда наше восприятие времени связано с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлеченность дают ощущение того, что время «пролетает» быстрее.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ С УПРАЖНЕНИЯМИ «ЧТО ТАКОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам понять ценность времени, важность распределения незанятого под работу или учебу времени в конструктивном ключе, с пользой для своего психологического и физического здоровья



ВРЕМЯ

35 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

У каждого человека есть время, которое не занято делами по учебе, работе, то есть не связано с нашими повседневными обязанностями. Все это время, которое у нас остается, и есть наше свободное время, время, которое так или иначе уйдет на решение каких-то повседневных задач (сделать уборку в квартире, сходить за продуктами или в поликлинику к врачу, поехать решить какие-то бытовые вопросы, например, купить обои), это первое, на что уходит наше свободное время. Мы не можем встать и посреди рабочего дня поехать заниматься своими личными делами. Если это, конечно, не экстренное событие, когда надо отпроситься с работы (например, в квартире прорвало трубу, или тебе стало плохо и надо экстренно обратиться к врачу). В остальных случаях встать и пойти в рабочее или учебное время заниматься своими другими делами не получится.

Еще свободное время нужно для отдыха, чтобы организм восполнил силы, и мы смогли работать и решать разные задачи (сюда входит наш полноценный ночной сон, прием пищи, воды, возможность полежать, пройтись, чтобы немного переключиться и снять напряжение после работы/учебы, других дел, общения). Есть обязательная часть отдыха для восстановления организма, она всегда должна вами выполняться, от этого зависит здоровье, физическое состояние человека, да и настроение! И есть вторая часть отдыха -- это такое время, которое мы посвящаем всему, что нам нравится делать. Отдыхать также можно по-разному. Кому-то просто достаточно полежать, поспать, кому-то важно позаниматься чем-то полезным или развивающим, кто-то отдыхает, встречаясь с друзьями, кто-то ищет развлечения, кто-то хобби, увлечения, которые бы помогли интересно и нескучно провести время. В разное время каждому из нас хочется разного, все зависит от состояния/настроения: то нам хочется активного отдыха, то просто полежать. Тут важно послушать, чего хочет ваш организм и в каком вы состоянии. Существуют разные способы переключения с повседневной рутины, рабочей/учебной деятельности: путешествия, новые впечатления, физическая нагрузка, общение с друзьями, вечеринки и праздники.

Вопросы для обсуждения:

Как чаще всего они проводят свое свободное время, кроме решения повседневных и бытовых задач? Что любят делать, нравится ли им их времяпрепровождение в их свободное время? Ценят ли они время, отводят его на что-то важное, нужное для себя? Если нет, тогда обсудите, почему так получается?

Упражнение «Свободное время сейчас»

Предложите участникам прерваться на небольшой 10-минутный отдых. Но до этого попросите их сесть в кругу, расслабиться и про себя подумать, как они хотят провести это время для себя. После того как участники решат, как проведут время, каждый из них находит удобное место в комнате и посвящает свободное время тому, что выбрал. Затем группа собирается в кругу и обсуждает, как прошло это время, что им за это время удалось, считают ли они, что удовлетворили какие-то свои потребности за этот промежуток времени, с пользой ли они его провели.

Викторина «Куда пойти, куда податься?»

Предложите участникам по желанию разбиться на три группы.

И предложите им следующее задание. Участникам необходимо сопоставить потребность, состояние или настроение человека с той деятельностью (занятием), которой он мог бы заняться в свободное время. Каждой подгруппедается 1 минута, чтобы обсудить и подобрать к различным состояниям человека более подходящие виды досуга. Ниже приведены варианты ситуаций-состояний и примерные варианты досуга. Игра идет по кругу. Побеждает команда, которая придумает и назовет больше вариантов по итогу всех раундов.

Обсудите с участниками следующие ситуации:

- Грустно
- Все бесит
- Скучно
- Познакомиться с кем-нибудь
- Хочется чего-то нового
- Хочется научиться чему-то новому
- Нехватка общения
- Весело
- Все надоели
- Хочется посмотреть что-то новое, или интересное, или красивое

Можете перечислить участникам варианты видов досуга/культурно-развлекательные учреждения в качестве примера:

- Театр
- Курсы фотографии, рисунка
- Тренажерный зал
- Бассейн
- Выезд или пешая прогулка на природу
- Поход в клуб
- Посиделки с другом в кафе
- Покататься на роликах, велосипеде
- Поиграть в компьютерную игру
- Посвятить время уборке
- Посвятить время просмотру кино, чтению книги
- Поискать для себя увлечение, хобби, которое бы расслабило, порадовало
- Посвятить время уходу за собой

Викторина «Кто больше назовет»

Участники остаются в тех же подгруппах. Задача каждой группы – составить список с максимальным количеством городских мест, где можно провести время. На выполнение дается 5 минут. После чего каждая команда по очереди озвучивает свой список. Побеждает команда с самым подробным списком.

Викторина «Проведите время»

Чем займется, если:

- к тебе приехали друзья из другого города (задание первой подгруппы)
- у тебя уже есть семья с детьми (задание второй подгруппы)
- к тебе пришли гости в дом (задание третьей подгруппы)

Далее можно совместно посчитать все результаты за три раунда и определить победителей.

УПРАЖНЕНИЕ-АНТИСТРЕСС «ОБЪЯТИЯ БАБОЧКИ»



ЗАДАЧИ

Снизить уровень эмоционального возбуждения, напряжения; обучить быстрой технике снятия напряжения в стрессовой ситуации



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает участникам проделать следующее:

Найдите комфортное положение в пространстве (стоя, сидя на стуле или лежа). Прикройте глаза или оставьте их открытыми. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, старайтесь дышать глубоко и медленно.

Обнимите себя руками так, чтобы каждая рука касалась противоположного плеча. Начните медленно двигать руками, как крыльями бабочки, поочередно простирая ими по плечам. Позвольте вашим рукам двигаться свободно. Продолжайте простирая себя по плечам в течение нескольких минут. Остановитесь, когда в теле появится ощущение расслабления и достаточности, опустите руки на бедра. Сделайте глубокий вдох и выдох и обратите внимание на то, как изменилось ваше состояние.

Проговорите участникам, что такое упражнение можно делать в любом месте и в любое время, оно может расслаблять и снижать уровень стресса.

УПРАЖНЕНИЕ «РАСПОРЯДОК ДНЯ В ВЫХОДНОЙ»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам представить, чем они наполняют свой день, научить планированию, умению рассуждать о ценности времени, умению полезно задействовать свободное время



ВРЕМЯ

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый участник на отдельном листе описывает свой день, начиная с фразы «Я просыпаюсь в .. (указание времени)». Затем в кругу каждый участник рассказывает о том, как примерно проходит его выходной день. И участники делятся впечатлениями от проделанной работы и о том, что они послушали в кругу от других участников.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ»



ЗАДАЧИ

Стимулировать у участников осознанность при организации своей досуговой деятельности, развивать креативность, умение совершать выбор в пользу полезного времяпрепровождения



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники сидят в кругу, тренер дает им задание по следующей инструкции:

Представьте, что вы вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из вас поехал в свой дом, чтобы подготовить все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды, топлива, тренажерный зал, бассейн, телевизор, библиотека, алкоголь, компьютер с играми и интернетом. Ребята описывают свои предполагаемые действия при условии, что связь с внешним миром отсутствует.

Затем задание усложняется тем, что:

- эта ситуация продолжается на следующий день
- эта ситуация продолжается неделю
- эта ситуация продолжается месяц

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Занятие 33

Мои финансы

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

- Повысить уровень осведомленности участников в вопросах финансовой грамотности
- Помочь осознанно формировать и расходовать личный и семейный бюджет
- Поддержать в принятии ограниченности собственных финансовых ресурсов, необходимости совершать выборы при удовлетворении потребностей с учетом их первостепенности, значимости



МАТЕРИАЛЫ

Листы бумаги, ручки, карандаши (фломастеры), блокноты, флипчарт

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В качестве приветственного ритуала можно использовать техники, описанные на странице 8. Либо вы можете использовать разминочное **упражнение «Ответы в кругу»**, которое поможет сформировать атмосферу дискуссии, настроит участников на тему встречи.



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает поднять руку тому, кто будет согласен с утверждением, которое он произнесет: «Поднимите руки все, кто ...»:

- знает точную сумму финансовых средств в своем кошельке;
- планирует крупные покупки;
- пользуется для расчета электронными картами;
- кто когда-нибудь брал кредит, рассрочку;
- когда-либо брал или давал деньги в долг и др.

В конце тренер проговаривает, что так или иначе мы все являемся участниками финансовых отношений.

УПРАЖНЕНИЕ «ФИНАНСОВАЯ ОШИБКА»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам научиться анализировать свой опыт управления финансами, повысить уровень осознанности при совершении финансовых действий



ВРЕМЯ

5 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, в которой они недостаточно грамотно распорядились своими финансовыми средствами, попали в проблемную ситуацию.

Тренер: «Вспомните свою импульсивную покупку, о которой пожалели. Вспомните, например, как дали или взяли в долг, купили дорогую вещь в рассрочку или кредит, одолжили или заняли у друга, вложили деньги во что-то ненужное и потеряли их, стали жертвой мошенников, которые выманили деньги и т.д.»

Предложите каждому вспомнить свою ненужную, как оказалось потом, лишнюю покупку

за этот месяц.

- Что вы при этом чувствовали?
- Что вы делали, как действовали, как вели себя?
- Какие выводы для себя вы сделали?
- Как вы планируете в дальнейшем использовать этот опыт?

УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОВОРИМ»



ЗАДАЧИ

Помочь осознать важность финансовой грамотности в повседневной жизни каждого участника



ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам предлагается поделиться своими размышлениями по поводу понятия «финансовая грамотность»:

- Что значит быть финансово грамотным человеком?
- Как правильно и разумно распоряжаться деньгами?
- Как деньги влияют на нашу жизнь? Для чего они нам?
- Куда их стоит тратить?
- Основные траты человека: куда уходят наши деньги?
- Какие правила вам известны и какими вы пользуетесь при распоряжении деньгами?

Ответы участников тренер записывает на флипчарте, а затем зачитывает вслух.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК «РОЛЬ ДЕНЕГ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ФИНАНСОВО ГРАМОТНЫМ»



ЗАДАЧИ

Закрепить представления о деньгах, доходах, расходах, бюджете



ВРЕМЯ

10 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Знания о деньгах очень важны для самого человека, так как люди пользуются деньгами практически каждый день: рассчитываются ими за покупки и услуги, с их помощью стремятся реализовать свои мечты ([Дополнительная информация в тетради тренера](#)).

К сожалению, родиться финансово грамотным нельзя. Для этого нужно учиться. Не важно, какую профессию вы выберете, – знания о финансах пригодятся всегда. Полезно вести учет собственных доходов и расходов.

Нам постоянно чего-то хочется: есть, спать, гулять, покупать новые вещи, общаться с друзьями в социальных сетях и т. п., то есть мы испытываем различные потребности.

Потребности возникают с момента рождения человека и сопровождают его в течение всей

жизни. По мере взросления человека меняются его интересы, возникают новые, более сложные, а старые, из детства, уходят. Потребности зависят и от условий, в которых живет человек, культурного уровня и многих других факторов.

Подумайте, одинаковы ли потребности, которые вы испытывали в шестом классе, и те, что вы испытываете сегодня? Сравните потребности свои и, например, у вашего знакомого более взрослого человека, который уже живет отдельно, или у сверстника, который уже переехал из общежития в полученную социальную квартиру. Какие там появляются новые потребности? Чем они схожи с вашими и чем отличаются?

Список потребностей людей бесконечен, в нем нельзя поставить точку. Каждый из нас в отдельности и все мы вместе постоянно чего-то хотим. И это хорошо ([дополнительная информация в тетради тренера](#)).

Тренер предлагает участникам вместе записать все постоянные ежемесячные необходимые траты, от которых нельзя отказаться (участники называют, тренер записывает на флипчарт).

Далее тренер предлагает всем вместе подумать, что такие доходы.

Доходы условно подразделяются на постоянные и временные. К постоянным относятся заработка плата, стипендия, пенсия и другие. К временным — те доходы, которые получают не каждый месяц, а время от времени. Это может быть премия квартальная (раз в три месяца) или единовременная материальная помощь от государства.

Далее тренеру важно пояснить основные правила цифровой безопасности личных финансов и правила безопасного использования платежных карт. [Распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам](#).

Далее тренер озвучивает участникам правила безопасного использования мобильного и интернет банкинга. [Распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам](#).

УПРАЖНЕНИЕ «СУПЕРМАРКЕТ»



ЗАДАЧИ

Помочь участникам снизить уровень импульсивности трат, эмоциональности трат; ввести понятие ограниченности в финансах, необходимости выбора, планирования покупок и трат



ВРЕМЯ

15 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участникам тренинга предлагается для решения следующая ситуация: «Представьте, что вы находитесь в огромном современном супермаркете. Здесь можно купить все, что продается за деньги. У вас для этого неограниченные возможности, но ограниченное время. За 3 минуты вы можете придумать и купить все, что пожелаете. Сделайте это быстро, не раздумывая, и нарисуйте на листе бумаги все, что вы купили. Время пошло».

Рефлексия после выполнения упражнения. Каждый участник показывает свой рисунок, комментируя и объясняя, почему именно эти покупки он сделал. Участники обсуждают результаты выполнения упражнения.

Резюме тренера: «Все покупки так или иначе отражают ваши неудовлетворенные потребности, желания, а также уровень ваших притязаний в отношении финансового благополучия...»

Тренер предлагает участникам представить, что у них все же есть финансовые ограничения – это определенная сумма в виде вашего ежемесячного дохода. Что из этого всего вы оставили бы при покупке, а на что надо было бы копить? Что первостепенно важно, а что можно приобрести и потом? Что из этого всего может быть примером сиюминутного желания, в котором нет острой необходимости?

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ БЮДЖЕТ»



ЗАДАЧИ



ВРЕМЯ

Помочь понять важность осуществления планирования в распоряжении денегами и удовлетворении потребностей

20 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер предлагает обсудить, что такое бюджет. Каждому человеку важно разбираться в своих финансах. Удобнее всего анализировать бюджет на неделю/месяц. Чтобы это сделать, можно составлять табличку. Предложите участникам выполнять это действие ежедневно и фиксировать абсолютно все потраченные суммы.

Далее предложите участникам потренироваться и заполнить таблицу за текущую неделю. [Распечатайте из тетради тренера и раздайте участникам.](#)

| Все мои доходы (неделя/месяц) | Как часто | Все мои расходы (неделя/месяц) | Как часто (раз в месяц, каждый день, только по праздникам, раз в год, раз в неделю) |
|----------------------------------|-------------|-----------------------------------|--|
| 1. Пенсия (сумма) | Раз в месяц | Продукты питания | Крупные закупки продуктов основных (2 раза в месяц) - сумма Мелкие походы в магазин (помечай каждый раз) - сумма |

Предложите посчитать недельные сбережения -- от суммы бюджета на неделю вычесть итоги таблицы расходов на неделю. Полученная сумма -- это то, что сэкономлено и может быть отложено на крупную покупку или "подушку безопасности".

Предложите участникам анализировать свои «мелкие растраты».

Также можно использовать метод календариков: запиши в названия календариков соблазны, которые «съедают» больше всего денег. Заполненные календарики покажут тебе твои главные слабости, а пустые – то, на чем тебе удается экономить. Каждый день помечай, перед какими из соблазнов тебе не удалось устоять. [Дополнительная информация в тетради тренера.](#)

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

В качестве завершающего ритуала можно использовать техники, предложенные на странице 8.



ВРЕМЯ

5 минут



ДЛЯ ЗАМЕТОК

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грей, К. Социальные истории: Инновационная методика для развития социальной компетентности у детей с аутизмом / К. Грей. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2018. – 432 с.
2. Костин, И. А. Помощь в социальной адаптации подросткам и молодым людям с расстройствами аутистического спектра: монография / И. А. Костин. – М.: Теревинф, 2018. – 144 с.
3. Микляева, А. В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8 класс) / А. В. Микляева. – СПб.: Изд.-во «Речь». – 2003. – 119 с.
4. Микляева, А. В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс) / А. В. Микляева. – СПб.: Изд.-во «Речь». – 2003. – 110 с.
5. Хартман, Д. Программа просвещения детей и подростков с РАС в сфере сексуальности и взаимоотношений: Комплексное руководство для психологов, педагогов и родителей детей с аутизмом / Д. Хартман – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2019. – 456 с.
6. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения/К. Фопель-Генезис, 2011.- 336 с.
7. Мой жизненный путь: программа по подготовке выпускников детских интернатных учреждений к самостоятельной жизни: метод. пособие / Е.Н. Алтынцева, А.П. Лаврович. – Минск: В.И.З.А. Групп, 2009. – 215 с.
8. Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги». Руководство для ведущих групп. – СПб.: Санкт-Петербургская общественная организация «Врачи детям», 2013. – 92 с.
9. Финансовая грамотность: материалы для воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Советы на каждый день / Л. В. Стакович, Е. В. Семенкова, О. А. Зарубина. — М.: НОЧУ ДПО УЦ «Сетевая Академия», 2020. — 252 с.
10. Финансовая грамотность: материалы для воспитанников организаций (учреждений) для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Е. А. Абросимова. — М.: НОЧУ ДПО УЦ «Сетевая Академия», 2020. — 302 с.