**ТЕХНОЛОГИЯ « СНИЖЕНИЕ ДЕЛИНКВЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ ПУТЁМ ПРЕОДОЛЕНИЯ ИХ СОЦИАЛЬНОГО ОТЧУЖДЕНИЯ»**

**Технология направлена** на профилактику противоправного поведения подростков через преодоление ими отчуждения и развитие качеств неотчужденной личности.

**Технология заключается:**

в снижении склонности подростков к делинквентному поведению через преодоление ими отчуждения;

в применении для преодоления отчуждения механизма адекватной самоидентификации;

в проведении у делинквентных подростков коррекции качеств, характерных для отчужденной личности;

в проведении коррекционно-развивающей работы на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом;

в проведении психологической работы не только непосредственно с делинквентными подростками, но и с их родителями и специалистами, работающими с этими подростками.

Научные исследования проблем противоправного поведения подростков показывают, что всеподростки, склонные к делинквентному поведению, **переживают отчуждение.**

*Отчуждение - такое отношение человека к окружающему миру и к себе, при котором он сам, значимые другие и продукты его деятельности осознаются им как противоположные ему самому (от несходства до неприятия и враждебности), что выражается в соответствующих переживаниях субъекта (обособленности, одиночестве, отвержении, утраты Я) и сопровождается дезадаптивным деструктивным поведением.*

Причем, **чем выше уровень отчуждения, тем выше уровень склонности к противоправному поведению**. Результаты исследований, позволяют сделать вывод о том, что **отчуждение является существенной предпосылкой делинквентного поведения** и при определенных дополнительных условиях (внутриличностных, возрастных, социально-экономических) способствует в подростковом возрасте совершению действий, направленных на нарушение общепринятых норм и правил.

Причины отчуждения берут свое начало в раннем детстве и базируются на деформации детско-родительских отношений, на неумении родителей (а затем воспитателей, педагогов и других значимых взрослых) адекватно реагировать на различные проявления своих детей, помогать им в правильном самоотражении и идентификации. Нарушения в идентификации приводят к искаженному восприятию ребенком себя и окружающего мира, к ограничению возможности получать истинную информацию извне, а потому – к неадекватной оценке себя и своих возможностей, к потере субъектности.

**Выделяют следующие аспекты отчуждения личности:**

1) отчуждение **затрудняет усвоение человеком социальных норм**, регулирующих межличностные отношения, поведение;

2) отчуждение личности на раннем этапе ее развития из-за невыполнения семьей своей основной функции – включения ребенка «через себя» в структуру общества – **может закрепиться в человеке и стать причиной его социально-психологической изоляции** от семьи, учебных и трудовых коллективов, других малых групп;

3) отчуждение личности **может приводить к формированию ее негативного отношения к среде, ощущению враждебности окружающих;** это способно **породить агрессию** в качестве защиты от чаще всего воображаемого нападения или угрозы. Субъективное восприятие среды как враждебной или безразличной существенно затрудняет профилактику преступлений, исправление и перевоспитание преступников в плане их внутренней переориентации, изменения наиболее важных установок и отношений;

4) изоляция субъекта от нормальных контактов в микросреде в большинстве случаев приводит к тому, что он **ищет признания среди подобных себе**. Это выражается **в уходе в группы антиобщественной направленности** и длительном функционировании в их составе;

5) существенные нарушения связей человека со средой приводят и к **нарушениям установленных норм поведения**. Если человек отрывается от группы, он не только выходит из-под ее контроля, но и перестает разделять ее ценности и нормы. Чрезмерная привязанность только к данной группе серьезно заслоняют индивиду окружающий мир. Это может иметь криминогенные последствия, особенно если угроза утраты связи с группой, являющейся единственным адаптирующим фактором, способна привести к глубоким психическим травмам;

6) личностные особенности индивида, выражающиеся в уходе в себя, обособлении от других, часто связаны с **отсутствием эмпатии**, с неумением чувствовать эмоциональные состояния другого человека, сопереживать ему, с нарушением идентификации с другими людьми, т.е. с отсутствием способности поставить себя на их место; подобные черты содействуют совершению тяжких насильственных преступлений.

**Таким образом, отчуждение оказывает существенное влияние на формирование склонности к противоправному поведению, являясь его предпосылкой.**

Но в таком случае, **преодоление отчуждения должно привести у делинквентных подростков к снижению уровня склонности к делинквентному поведению.**

**Механизм преодоления отчуждения заключается в формировании у индивида способности адекватного отражения мира и адекватной самоидентификации посредством своей деятельности и адекватного отражения результатов этой деятельности опосредованно через значимых других.**

Одновременно с развитием навыков адекватной самоидентификации для преодоления отчуждения у делинквентных подростков целесообразно проводить и коррекцию характерных для них негативных личностных качеств:

- они часто сомневаются в способности вызвать уважение, симпатию, одобрение окружающих, не уверены в своей интересности для других людей, замкнуты, скрытны, тревожны, импульсивны, эмоционально неустойчивы, критичны, подозрительны, склонны к беспринципности, часто несдержанны и агрессивны;

- них преобладает повышенный уровень фрустрированности и напряженности. Эти подростки особенно чувствительны к одобрению или порицанию окружающих, часто бывают конфликтны, упрямы, раздражительны.

Прежде чем с этими подростками начинать занятия по развитию навыков адекватной идентификации, необходимо провести у них коррекцию качеств, присущих отчужденной личности. На первом этапе работы важно снизить у них уровень напряженности, тревожности, подозрительности, агрессии; расположить их к совместной со специалистом работе; повысить интерес к самопознанию. И только после этого можно переходить к формирующим и развивающим занятиям.

Таким образом, отчуждение проявляется на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом. Следовательно, и коррекционно-развивающую работу также следует проводить на этих трех уровнях, охватывая когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности каждого подростка.

Причиной отчуждения является нарушение адекватной самоидентификации ребенка через отражение в значимых других (прежде всего, родителей, а для этих подростков еще и педагогов, и сотрудников ОВД). Поэтому необходимо родителям этих подростков и работающим с ними специалистам не только дать знания о психологии отчуждения, но и развить у них лояльное отношение к делинквентным подросткам, сформировать навыки рефлексии во взаимоотношениях с подростками.

**Задачи использования технологии:**

провести у делинквентных подростков коррекцию качеств, характерных для отчужденной личности;

сформировать у делинквентных подростков навыки адекватной самоидентификации и адекватного отражения окружающего мира;

развить у делинквентных подростков посредством адекватной самоидентификации и адекватного отражения окружающего мира качества, свойственные неотчужденной личности;

повысить уровень компетентности родителей делинквентных подростков и работающих с ними специалистов (педагоги, сотрудники ОВД) в вопросах воспитания и взаимодействия с этими подростками.

**Модуль**

**«Коррекция у делинквентных подростков**

**качеств отчужденной личности»**

***Занятие 1. Тема: «Вводное занятие»***

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; знакомство подростков друг с другом; установление правил работы в группе; предложение программы занятий.

**Упражнение «Давайте познакомимся».** Каждый участник рассказывает о своем имени. Руководитель тренинговой группы просит участников рассказать (показать, как-то выразить для группы) историю – быль или небыль, которая связана с его именем, так, чтобы его легко было запомнить. (При этом все участники знают, что они могут выбрать вымышленное имя, псевдоним) Помощь руководителя заключается в том, что он предлагает вводить имя действенно и эмоционально. После знакомства ведущий рассказывает о целях программы. Кратко перечисляются темы занятий. Акцент делается на помощи в решении проблем подростков, развитии навыков общения, уверенности в себе.

**Упражнение «Меняются те, кто…».**Группа сидит на стульях в круг. Руководитель группы (или доброволец) стоит в центре круга так как для него нет свободного стула. Он – водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Меняются местами те, кто в черных ботинках». Все, обладающие указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-то из друзей. Водящий во время обмена местами должен успеть занять чье-то временно освободившееся место. Участник, который остался без стула, становится водящим.

**Упражнение «Представление».** Группа разбивается на пары, в которых каждый рассказывает о себе своему партнеру. Задача – подготовиться к представлению своего партнера всей группе. При этом главное – подметить индивидуальность партнера, рассказать о нем так, чтобы остальные участники запомнили партнера. Затем все участники садятся в круг, и представление начинается.

**Рефлексия.**

**Ритуал завершения занятия**. Все встают в тесный круг, кладут друг другу руки на плечи и говорят: «До свидания, мы!»

***Занятие 2. Тема: «Снижение уровня агрессивности»***

**Игра «Маленькое привидение»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

Цель: научить детей выплескивать в приемлемой форме накопившийся гнев.

Руководитель: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произно­сить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хло­пать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молод­цы! Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

**Игра «Обзывалки»** (Кряжева Н.Л.)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Ребята садятся по кругу. Руководитель: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывал-ками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты... морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заклю­чительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты... солнышко!"»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**Игра «Два барана»** (Кряжева Н.Л.)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Руководитель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

**Упражнение «Зайчики»** (модификация упражнения Бордиер Г.Л. и др.)

Цель: дать ребятам возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Руководитель просит ребят представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!

Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулаках, руках, даже в плечах?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животы расслаблены. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже мед­леннее, чтобы уловить все ощущения».

Кроме упражнения «Зайчики» рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц.

**Упражнение «Рубка дров»** (Фопель К.)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопив­шуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Руководитель: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно дер­жать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свобод­ного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!"»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

**Игра «Бумажные мячики»** (Фопель К.)

Цель: дать ребятам возможность вернуть бодрость и активность, снизить беспокойство и напряжение.

Перед началом игры каждый подросток должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плот­ный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каж­дая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние меж­ду командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!"

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону про­тивника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекра­тить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей сто­роне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать еще неод­нократно.

**Техники контроля над гневом: «Устранитесь от ситуации», «Изометрические упражнения», «Выполняя упражнения, гоните гнев прочь», «Крик».**

**1. Устранитесь от ситуации**

Это проблемно-ориентированная стратегия, которая создает дистанцию между вами и тем, что вызывает ваш гнев. Эта даст вам возможность остыть и с большей эффективностью воспользоваться техникой глубокого дыхания и позитивными превозмогающими утверждениями. Не менее важно то, что выход из ситуации предохранит вас от импульсивных или агрессивных действий, которые могут усугубить ситуацию.

**2. Изометрические упражнения.**

Если вы не имеете возможности выйти из ситуации и заняться упражнениями (например, вы присматриваете за детьми или ограничены в передвижениях), попробуйте изометрические упражнения. Упритесь руками в стену и толкайте. Толкайте изо всех сил. Толкайте, пока ваши мышцы не обессилят.

**3. Выполняя упражнения, гоните гнев прочь.**

Ходите, бегайте или выполняйте любые другие физические упражнения, которые вам лучше всего подходят, чтобы попытаться разрядить сдерживаемое возбуждение. Упражняйтесь, пока не устанете, или пока не отступят гневные чувства.

**4. Кричите.**

В буквальном смысле слова. Кричите, сколько хватит воздуха в легких, пока не выбьетесь из сил. Но кричите на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-то еще.

***Занятие 3. Тема: «Снижение уровня агрессивности»***

**Психологический игровой комплекс для снятия агрессии у подростков «Марсиане»** (Панфилова М.)

Цель: снятие агрессии.

Участники объединяются в команды по 4 – 5 человек. Каждому участнику дается задание вспомнить какой-либо конфликт, свидетелем или участником которого он был, и кратко (0,5 – 1 мин. на человека) описать его другим членам своей команды. Потом дается 2 – 3 минуты на внутрикомандное обсуждение того, какой из этих конфликтов участникам наиболее интересен и станет предметом дальнейшего обсуждения.

Когда конфликт выбран, тот участник, который привел этот пример, в течение 3 – 4 минут рассказывает про него более подробно (если он не знает всех деталей этого конфликта, то допустимо добавить их, прибегнув к воображению). Потом участникам дается следующая инструкция. «Представьте себе, что марсианские ученые, наблюдая за жизнью землян в мощный телескоп, навели его именно на этих конфликтующих людей. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышать все их разговоры. Что делают эти люди, марсианские ученые не знают. Но они внимательно наблюдают все, что происходит, и пытаются как-то объяснить происходящее для себя.

Опишите, пожалуйста:

* Что именно разглядели марсиане в свой телескоп? Что их в наибольшей мере удивило?
* Как они могли бы объяснить для себя причину происходящего? (Притом, что они не знают не только того, из-за чего начался весь сыр-бор, но даже что такое «конфликт» в пони-

мании землян).

* Какие выводы были бы сделаны марсианскими учеными на основе этих наблюдений о людях, каковы их поведенческие особенности, уровень интеллекта?»

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

*Смысл упражнения*.Обучение технике анализа конфликтов на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них. Демонстрация того, что большинство конфликтов при внешнем, невключенном наблюдении выглядят довольно нелепо, и об их участниках складываются негативные впечатления.

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

***Занятие 4. Тема: «Снижение уровня напряженности и тревожности»***

**Упражнение «Тух-тиби-дух»** (Фопель К.)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и ра­зочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, не­обходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участни­ков, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останав­ливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито про­износите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо го­ворить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя подростки долж­ны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через неко­торое время они не могут не смеяться.

**Игра «Прогулка с компасом»** (Коротаева Е.В.)

Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями осталь­ных участников.

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусени­цей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. По­стройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоя-щего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располага­ются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

**Игра «Я вижу»** (Карпова Е., Лютова Е.)

Цель Установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предме­ты, которые находятся в комнате, начиная каждое выска­зывание словами: «Я вижу...»

Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

**Упражнение «Глаза в глаза»** (Кряжева Н.Л.)

Развивает в подростках чувство эмпатии, настраивает на спокойный лад.

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попро­буйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем раз­говаривать» и т. д.

После игры обсудите с детьми, какие состояния переда­вались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

**Упражнение «Может, не будем драться?»**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глу­боко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Паль­цы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревож­ными, но и с агрессивными подростками.

**Упражнение «Воздушный шарик»**

Цель: снять напряжение, успокоить.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами бу­дем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите вообра­жаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увели­чиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже пред­ставила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы ша­рик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнение «Корабль и ветер»**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если ребята устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

**Игра «Сосулька»**

Цель: расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох,поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем. А теперь выступаем. Здорово получилось!»

***Занятие 5. Тема: «Снижение уровня напряженности и тревожности»***

Модифицированный комплекс Е.В. Шарапановской «Моя психологическая защита»:

*Цель:* ознакомление с понятием «механизм психо­логической защиты»; создание условий для изучения и осознания своих предпочитаемых механизмов защиты; оценка их эффективности с точки зрения решения вне­шних и внутренних проблем.

1. Беседа с участниками занятия.

*Примерные вопросы-ситуации для обсуждения*

* Ты выполнил какую-либо работу. Родители или учитель говорят, что твои способности позволяют тебе сделать это гораздо лучше и предлагают усо­вершенствовать сделанное. Как ты отреагируешь на это предложение? Почему?
* Ты принес дневник с отметками за четверть ро­дителям. Они остались не очень довольны успехами и заметили, что у соседей ребенок ничуть не ум­нее, а учится гораздо лучше. Что ты скажешь?
* Когда ты выполняешь какую-либо работу, ты ори­ентируешься на тех, у кого это получается хуже, чем у тебя, или лучше?
* Если тебя беспокоит какое-либо недомогание (на­пример, болит зуб), как скоро ты стараешься пойти к врачу? Почему?
* Представь себе, что ты плохо справился с каким-либо делом (например, сдал экзамен не так хоро­шо, как хотелось бы). Как ты это себе объясня­ешь? Как объясняешь другим?
* Приходилось ли тебе сочинять душещипательные истории для объяснения своих неудач? Если да, то что они тебе дают?
* Ты предпочитаешь видеть реальность такой, какая она есть (даже если происходит что-то неприятное), или стараешься создать для себя приятные иллюзии?
* Умеешь ли ты принимать поражения (например, проигрыш в игре) достойно? Как ты обычно скло­нен объяснять свое поражение?

1. Ознакомление с понятием механизма психологи­ческой защиты.
2. Обработка диагностических данных каждым участ­ником занятий.
3. Краткая характеристика наиболее распространен­ных и представленных в методике механизмов психо­логической защиты.
4. Инсценировки-экспромты.

Участники делятся на группы, в которых должны разыграть сценки, изображающие определенный меха­низм психологической защиты, а остальные участники угадывают, что было показано.

**Упражнение «Прогони проблему».**

Участники становятся в круг. Каждому предлагается представить, что позади него стоит какая-либо из су­ществующих у него проблем, от которой бы он хотел избавиться. Участнику предлагается прогонять пробле­му, отталкивая ее резким движением руки назад и уда­ром локтя, приговаривая при этом: «Уйди!». Обсужде­ние с участниками чувств и впечатлений, полученных при выполнении упражнения: «Как мы решаем про­блемы? Достаточно ли энергично? Все ли возможное мы делаем для решения проблемы?». И т.п.

Участники делятся на три команды: защита (каждый член команды получает заранее заготовленные маски с надписями и рисунками, символизирующии тот или иной механизм психологической защиты), обвинители и присяжные заседатели. Защитники должны называть положительные стороны механизмов психологической защиты, обвинители — отрицательные, присяжные заседатели анализируют казанное и подводят итоги. В конце проходит общее обсуждение.

**Упражнение «Гусеница»** (Коротаева Е.В.)

Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями осталь­ных участников.

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусени­цей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. По­стройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоя-щего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располага­ются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

**Упражнение «Зайки и слоники»** (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

Цель: дать возможность ребятам почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называ­ется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайка­ми-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дро­жит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать ма­леньким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Ребята показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Ребята разбегаются по клас­су, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят вол­ка?..» Педагог играет с ребятами в течение нескольких ми­нут. «А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размерен­но, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают сло­ны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дру­жат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Подростки в течение нескольких минут изобра­жают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

***Занятие 6. Тема «Коррекция неадекватной самооценки»***

**Диагностическое задание «Найди свое место…»**

Упражнение выполняется в полной тишине, звучит только голос ведущего и тихая, спокойная музыка. Участников просят завязать глаза и спокойно походить по комнате, стараясь не прикасаться друг к другу. Затем ведущий просит участников остановиться. По сигналу ведущего участники, не открывая глаз, должны одной рукой найти чью-нибудь руку, а другой рукой руку другого человека. В результате каждый участник будет держать за руку еще двух участников. После этого участники должны открыть глаза и распутаться в круг (иногда участники встают в круг уже в стадии поиска рук). Ведущий предлагает всем участникам снова разойтись и в течение нескольких минут побродить по комнате в полном одиночестве, под музыку, стараясь ни с кем не сталкиваться. Затем следует вновь встать в круг, заняв свое прежнее место. Это самая хаотичная и драматичная часть упражнения, участникам редко удается выполнить ее в тишине. Можно не препятствовать разговорам на этом этапе. После того как круг восстановлен, ведущий просит участников решить, выполнено ли задание, все ли стоят на своих местах и, приняв коллективное решение, снять повязки.

**Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее»** (Смирнова Е.Е.)

Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить вслух.

*Мне нравится, что я...*

*У меня есть хорошее качество...*

*Я уважаю себя за то, что...*

*Я совершил вот такой хороший поступок...*

*Обсуждение.* Что ребята чувствовали, когда говорили о себе что-то хорошее? Понравилось или не понравилось говорить о себе?

**Упражнение «Пять добрых слов»** (Смирнова Е.Е.)

Участники разбиваются на группы по пять человек. Каждый обводит карандашом свою руку на листе бумаги и на ладошке пишет свое имя. Потом этот листок передается соседу справа, а сам учащийся получает рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка ученик пишет какое-нибудь привлека­тельное, на его взгляд, качество ее обладателя (например: «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т. д.). Другой участник делает запись на другом паль­чике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а ребята угадывают, кому они предназна­чаются.

*Комментарий для ведущего.* Надо следить за тем, чтобы учащиеся писали только добрые слова, а если кто-то затрудняется, то помочь этому участнику. Если в какой-то группе получилось меньше пяти че­ловек, то тогда вместо недостающего участника сам ведущий отмечает положительную черту.

*Обсуждение.* Какие чувства ребята испытывали, когда читали над­писи на своей руке? Все ли достоинства, о которых написали другие, были им самим известны?

В конце упражнения ребята забирают листы со своими ладош­ками и складывают их в свои папки как памятку для себя на «черный день». Ведущий говорит ребятам, что в случае плохого настроения они могут доставать и перечитывать список достоинств, для того чтобы вернуть веру в себя.

**Ролевая игра «Гадкий утенок»**

*Ведущий:* Сейчас каждый из вас превратится в какую-либо птицу с птичьего двора (ребята надевают маски, один из них – утенок)

Участники получают роль и озвучивают ее. Далее каждая из птиц по очереди, а затем и вместе хором прогоняют “Гадкого утенка” со двора. Затем птицам дается знак уснуть. Остается утенок, который меняет свою походку, выражение лица и превращается в лебедя. После слов: “Я лебедь” все птицы просыпаются, подлетают к нему по очереди, гладят и говорят: “Какой красивый и сильный лебедь!” В роли гадкого утенка может побывать любой желающий.

*Ведущий:* - Как вы думаете, какие чувства испытывал утенок в начале игры и потом, когда стал лебедем? (высказывания участников)

- А у вас были случаи, когда вам было обидно и хотелось плакать?

- Какие слова слышать приятнее вежливые или обидные? Почему?

***Занятие 7. Тема «Коррекция неадекватной самооценки»***

**Самоубеждение**

Часто мы не поступаем уверенно из-за того, что боимся возможных последствий, боимся того, что *может* случиться. Мы размышляем по принципу: «Если я скажу это, он рассердится/растеряется/закричит/ почувствует боль/никогда больше не будет со мной разговаривать...» В данном упражнении изучается этот барьер уверенного поведения и выдвигаются предложения по поводу того, как можно изменить пас­сивные установки.

К концу этого упражнения участники:

* Узнают, как иррациональные установки могут препятствовать проявлению уверенного поведения.
* Определят области их собственных негативных самоубеждений.
* Потренируются превращать негативные мысли в рациональные суждения.

Ресурсы. Писчая бумага, три копии «Материалов к упражнению» и копия «Раздаточных материалов» для каждого участника, письмен­ные принадлежности, флип-чарт и маркер.

Время. 1-1,5 часа.

*Шаг 1:* Начать упражнение стоит коротким объяснением того, как негативные убеждения могут препятствовать позитивным действиям. Часто, сталкиваясь с необходимостью вступить в сложное взаимодей­ствие, мы или нападаем, или спасаемся бегством. Мы либо начинаем общаться агрессивно (нападение), либо избегаем конфронтации, от­казываясь от своих интересов (уход). Последний вариант — пассив­ное поведение — может быть выбран в результате негативных убеж­дений. Мы находим тысячи причин, чтобы объяснить, почему мы не можем или не должны находиться в этой ситуации; большинство этих причин не выдерживают критики, если взглянуть на них рациональ­но, но тем не менее мы часто прислушиваемся к ним и действуем в соот­ветствии с этими алогичными предубеждениями. Если мы научимся противостоять этим негативным мыслям и замещать их конструктив­ными установками, то сможем с большей легкостью общаться с окру­жающими и вести себя более уверенно.

Данное упражнение предоставляет участникам возможность вы­явить те сферы, в которых они обычно склонны вести себя пассивно, и рассмотреть альтернативные способы реагирования и их возможные последствия.

*Шаг 2:* Раздайте каждому участнику тренинга копию «Материалов к упражнению» и ручку или карандаш. Объясните предназначение схемы и процедуру работы на этом этапе. Лицо на вершине схемы символизирует дилемму. Пузырьки вокруг нее представляют собой негативные мысли, проносящиеся в сознании, когда мы сталкиваем­ся с потенциально сложной ситуацией. Лицо в нижней части страни­цы также окружено пузырьками, но здесь эти пузырьки символизи­руют рациональные убеждения, которые способствуют позитивному, уверенному поведению.

Участникам будет задана гипотетическая ситуация, и их первой задачей будет заполнение пузырьков, окружающих верхнее лицо, типичными для них негативными утверждениями. Например, если ситуация связана с соседями, которые постоянно паркуют свою маши­ну напротив вашего дома, негативные утверждения, препятствующие обсуждению этой проблемы с соседями, могут быть следующими:

1. Это может создать натянутые отношения между нами...
2. Они могут вообще перестать со мной общаться...
3. Они могут затаить на меня обиду и впоследствии как-нибудь ото­мстить...

4. Они могут предъявить мне претензию за что-то, что делаю я...  
и так далее.

Когда в каждом пузырьке будет записано негативное убеждение, участники должны будут подумать об их рациональных противовесах и записать их в пузырьках, окружающих лицо внизу страницы.

*Шаг З:* Напишите на флип-чарте следующую дилемму: «Необхо­димо попросить кого-либо вернуть вам некую сумму денег, которую вы дали в долг шесть недель назад».

*Шаг 4:* Начните упражнение. Отведите 10 минут на подготовку. Пока участники работают, нарисуйте на флип-чарте схему из «Мате­риалов к упражнению» с несколькими пузырьками вокруг каждого лица.

*Шаг 5:* Через 10 минут попросите участников рассказать о резуль­татах своей работы и предложить те мысли, которые следует записать в пузырьках, нарисованных на флип-чарте. Если понадобится, дори­суйте столько пузырьков, сколько потребуется, чтобы вместить пред­ложения всех участников.

*Шаг 6:* Проведите краткое обсуждение поднятых проблем.

*Вопросы, которые можно использовать:*

• Насколько легко вам было представить эту гипотетическую ситу­ацию?

* Что вы думаете о рациональных убеждениях, написанных в ниж­ней части схемы? Уверенное поведение какого типа требуется для каждого их них? Что может понадобиться предпринять?
* Кто-нибудь из вас попадал в ситуацию, подобную предложенной? Похожи ли выписанные нами самоубеждения на мысли, которые были у вас в то время? Какие действия вы предпринимали? Каки­ми были их результаты?

*Шаг 7:* Распределите раздаточные материалы. Они могут оказать­ся полезными при выполнении следующей части упражнения. Дайте участникам несколько минут, чтобы они могли ознакомиться с мате­риалами.

*Шаг 8:* Раздайте остальные копии «Материалов к упражнению» (по две на каждого). Объяснение следующей части упражнения. Уча­стники уже поработали с гипотетической ситуацией, и сейчас им пред­стоит, используя те же принципы, рассмотреть реальные ситуации, в которых, по их мнению, они ведут себя пассивно.

Прежде всего необходимо определить две ситуации, в которых они не смогли ничего предпринять (или не смогли предпринять ничего *эффективного)* из-за того, что в игру вступили негативные убеждения. Эти ситуации могут быть какими-либо эпизодами общения из про­шлого опыта, не удавшегося по этой причине, или проблемами, акту­альными в настоящий момент и требующими более уверенных дей­ствий. Ситуации могут относиться как к профессиональной, так и к социальной активности человека.

Используя те же принципы, что и в первой части упражнения, в верхней части запишите негативные убеждения, затем рассмотрите их позитивные, рациональные противовесы и запишите их в нижней ча­сти схемы.

*Шаг 9:* Через 10 минут (или раньше, если кто-то закончит работу) разделите группу на пары или триады. Следующие 10 минут посвяти­те обсуждениям в микрогруппах любых вопросов, связанных с упраж­нением. Следует поощрять участников более подробно обсуждать си­туации, оказавшиеся для них сложными. Необходимо зачитывать друг другу те негативные убеждения из верхней части схемы, которым не было найдено удачного противовеса в нижней части, и пытаться все-таки найти применимые к ним позитивные высказывания. Также мож­но предлагать своим коллегам конструктивную обратную связь.

*Шаг 10:* Объедините участников в общий круг и коротко обсудите результаты проведенного упражнения.

*Вопросы, которые вы можете использовать:*

* Насколько просто или сложно было для вас найти рациональный ответ на иррациональную установку?
* Оказались ли наиболее негативные убеждения иррациональными, когда вы их тщательно проанализировали?
* Считает ли кто-нибудь, что негативные убеждения могут быть по­лезными в некоторых ситуациях? Какие примеры вы можете при­вести?

Большинство примеров обычно оказываются иррациональными, но бывают случаи, когда мы не можем выбрать уверенный способ реагирования, например, из-за того, что это может расстроить чьи-то чувства. Если решение «не поступать уверенно» мы принимаем из рациональных соображений, а не вследствие иррациональных уста­новок, то этот поступок является оправданным и ценным — ведь уве­ренность всегда предполагает рациональный выбор. Тем не менее с огромным большинством ситуаций, вызывающих у нас стресс и тре­вогу, можно справиться, если вести себя уверенно, но с учетом особен­ностей каждого конкретного случая.

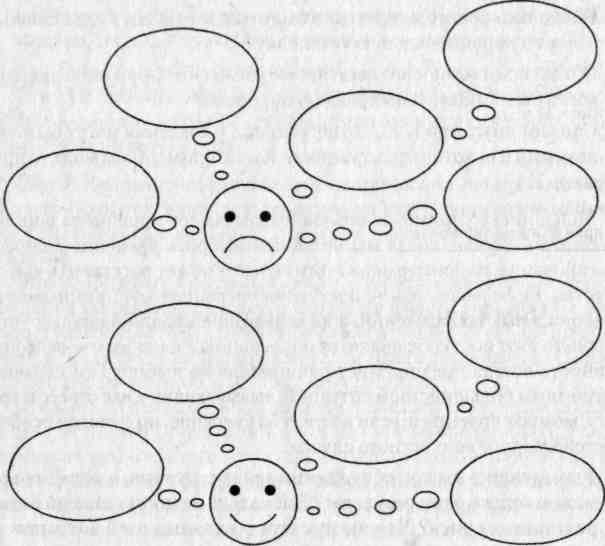
• Упоминались ли при обсуждении такие ситуации, в которых возможен только один результат? Насколько велик связанный с этим результатом риск? Что вы думаете о влиянии этой ситуации на ваше рациональное мышление?

Способность действовать в условиях риска — составная часть уве­ренного поведения. Мы должны научиться справляться с любыми не­гативными последствиями или привыкнуть жить с ними.

* Каковы преимущества самоубеждений?
* Каковы их недостатки?

*Шаг 11:* Завершите упражнение, упомянув о его целях.

МАТЕРИАЛЫ К УПРАЖНЕНИЮ



РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

***Вопросы, которые мне следует себе задать:***

1. Удержу ли я себя от того, чтобы действовать уверенно, если считаю, что наиболее возможным результатом этого будет нечто неприятное, не­удовлетворительное или опасное?
2. Рационально ли это или мне стоит рассмотреть возможные альтерна­тивные варианты?
3. Удержу ли я себя от уверенных действий из страха, что не смогу спра­виться с реакцией на них, которая может выразиться в виде конфронта­ции, провокации или проблемы?
4. Рационально ли это? Могу ли я подумать о том, как мне справиться **с** возможными трудностями?
5. Воздержусь ли я от уверенных действий в случае, если я склонен вы­брать самый «мягкий» из возможных вариантов? Избегаю ли я выборов, которые могут потребовать интеллектуальных усилий или эмоциональ­ных затрат?
6. Рационально ли это? Могу ли я решить, как мне поступить с брошен­ным мне вызовом?
7. Воздержусь ли я отуверенных действий потому, что боюсь рисковать?
8. Рационально ли это? Да, в некоторых обстоятельствах. Но уверенное поведение время от времени требует способности рисковать. Значит, необходимо научиться так же уверенно справляться с последствиями принятого на себя риска.

**Уничижительные высказывания**

Упражнение помогает участникам тренинга познакомиться и на­учиться справляться с утверждениями, которые высказываются, что­бы принизить их и показать их незначительность, зависимость от дру­гих людей.

К концу этого упражнения участники:

* Поработают в малых группах и станут лучше представлять себе различные формы уничижительных высказываний.
* Обсудят способы реагирования на такие высказывания и страте­гии эффективной борьбы с ними.
* Обдумают ситуации из своего личного опыта, в которых им при­ходилось сталкиваться с принижающими высказываниями, и потре­нируют альтернативные уверенные способы реагирования на них.
* Получат и предоставят обратную связь по поводу их умения справ­ляться с уничижительными высказываниями.

**Ресурсы.** Копия «Материалов к упражнению» для каждого участ­ника, бумага, письменные принадлежности, флип-чарт и маркер.

**Время.** 1,5 часа.

*Шаг 1:* Представление упражнения. Уничижительные высказыва­ния произносятся с одним намерением: заставить другого человека чувствовать себя неполноценным, неумным, незначительным. То есть для того, чтобы понизить его самооценку. Уничижительные высказы­вания нередки в спорах и противоборствах и подразумевают: «Я знаю лучше, чем ты», «Твое мнение ничего не значит», «Твои чувства и потребности не так важны, как мои» и т. д. Уничижительные выска­зывания нарушают права другого человека.

Все это не означает, что такие утверждения сознательно использу­ются людьми для того, чтобы оскорбить, унизить или смутить друг друга (хотя, бывает и такое). Более часто уничижительные высказы­вания используются одним из двух человек, участвующих во взаимо­отношениях, для демонстрации превосходства: «Я сильнее; мое мне­ние более значимо». Тайно или явно, все уничижительные высказы­вания в той или иной степени ранят людей. Они бьют по уверенности и самооценке. Часто они бывают такими тонкими, что их сложно осо­знать. Лишь чувство обиды говорит нам, что нам каким-то образом было сказано нечто отрицательное. Нам необходимо уметь осозна­вать, для чего применяются такие высказывания, и научиться уверен­но справляться с ними.

*Шаг 2:* Объяснение упражнения. Работая в малых группах, участ­ники обсудят различные утверждения, являющиеся формами уничи­жительных высказываний. Для начала им необходимо будет опреде­лить, почему сказанная фраза является уничижительным высказыва­нием, затем рассмотреть различные способы реагирования на него — пассивный, агрессивный и уверенный, решив в своей группе, какой из них будет наиболее уместным для данного высказывания.

После этого обсуждения группа будет работать в полном составе и участники получат возможность выяснить, в каких ситуациях из их личного опыта применялись уничижительные высказывания, и отра­ботать уверенные способы реагирования на них.

*Шаг 3:* Разделите участников на малые группы по три-четыре че­ловека. Раздайте «Материалы к упражнению» и предложите присту­пить к работе. Дайте группам 30 минут для подготовки ответов на выс­казывания, а когда пройдет 20 минут, проверьте, всем ли достаточно времени для завершения.

*Шаг 4:* Соберите вся группу. Обсудите проблемы, возникшие в ре­зультате выполнения упражнения. Прежде чем начать дискуссию, по­говорите о переживаниях, вызванных упражнением.

*Вопросы, которые вы можете использовать:*

• Насколько легко вам было определить, что фраза на самом деле является уничижительным высказыванием?

* Играет ли роль интонация и тон голоса или достаточно одних слов для того, чтобы понять, для чего произнесено то или иное выска­зывание?
* Как вы считаете, сейчас вы лучше способны отслеживать тонкости применения уничижительных утверждений?
* Можете ли вы вспомнить примеры из собственной жизни, когда такие высказывания использовались для того, чтобы обесценить ваше суждение, на что-либо намекнуть или поставить вас в подчи­ненное положение?

После этого пройдитесь по списку утверждений, принимая пред­положения участников относительно типа каждого из уничижитель­ных высказываний. Запишите на флип-чарте различные варианты (например: формальность, ворчание, разговор намеками, сомнения в способности совершать правильные действия и т. д.).

Выслушайте все ответы, предложенные участниками на высказы­вания, приведенные в упражнении, особое внимание при этом уделяя уверенным вариантам совладания с принижающими высказывания­ми. Поощряйте участников давать конструктивную обратную связь предложенным вариантам ответов.

*Шаг* 5: Попросите участников вспомнить одну ситуацию из соб­ственной жизни, в которой против них применялись (или применя­ются сейчас) уничижительные высказывания. Уделите обсуждению несколько минут (в принципе, этот процесс мог начаться во время задавания вопросов, указанных в шаге 4).

*Шаг 6:* Сейчас, в группах с таким же составом, как и в первой части упражнения, участникам придется обсудить и отработать уверенные ответы на уничижительные высказывания, использовавшиеся в их личных ситуациях. В малых группах необходимо по очереди обсудить ситуации их членов. Каждый участник получает возможность проиг­рать свою ситуацию и дать уверенный ответ на принижающее утвер­ждение. Должно применяться обычное правило тренировки навыков: «протагонист» кратко описывает свою ситуацию членам группы. Один из них играет партнера по взаимодействию, а остальные вклю­чаются в работу, давая советы и обратную связь. На эту часть упраж­нения группе из трех-четырех человек необходимо около получаса.

Есть три принципа уверенного взаимодействия с принижающими высказываниями:

1. Осознавать цель уничижительного высказывание и защищать свою самооценку.

1. Поставить другого человека в известность о том, что вы осозна­ете его попытку принизить вас, подорвать ваш авторитет или мани­пулировать вами, чтобы вы сделали или сказали что-то, чего вы не хотели бы делать или говорить.
2. Быть кратким, точным и однозначным в своем непринятии при­нижающего высказывания.

*Шаг 7:* Соберите большую группу и подведите итоги. Это упраж­нение показало, что уничижительные высказывания могут принимать различные формы. Идентифицировать некоторые достаточно просто, но большинство являются более тонкими. Некоторые из них появля­ются один раз, и с ними можно справиться быстро и сравнительно легко. Другие могут быть частью долговременных отношений, один из участников которых контролирует другого или манипулирует им посредством подобных утверждений.

Самое главное — уметь *немедленно* выявлять уничижительные высказывания, определять их цель и быстро и уверенно противосто­ять им.

И наконец, участники также должны осознать в себе способность наносить вред другим людям, принижать их или манипулировать ими посредством уничижительных утверждений. Уверенное поведение всегда подразумевает уважение основных прав другого человека.

МАТЕРИАЛЫ К УПРАЖНЕНИЮ

Ниже приведены утверждения, являющиеся уничижительными выска­зываниями в различных проявлениях. Сначала опишите, к какому типу принадлежит каждое высказывание, например: подразумевающее нечто негативное; заключающее неоправданное обобщение; вторгающееся в личную область; приуменьшающее значимость. Другими словами, нуж­но определить, какое в них спрятано сообщение. Здесь нет никакого спе­циального языка, который нужно было бы изучить, — используйте ваш собственный лексикон, описывая, чего намеревался добиться человек, делая каждое из этих замечаний. Это поможет вам научиться определять уничижительные высказывания во всем разнообразии их форм. Пока вы не умеете немедленно выявлять такие высказывания, вы не сможете реагировать непосредственно на них. Как следующий шаг предложите по три ответа к каждому утверждению: один ответ — пассивный, дру гой — агрессивный и третий — уверенный. Очевидно, наибольшее вни­мание следует уделить выработке уверенного ответа на каждое предло­женное высказывание.

**Пример**

«Вы уверены, что вы знаете, что делаете?» (ставятся под сомнение ре­путация, дееспособность, способность выбирать оптимальное решение).

*Пассивный ответ:* «Возможно, не совсем. Я лучше обращусь за помо­щью».

*Агрессивный ответ:* «Вам лучше заняться вашим делом, а мне предо­ставьте возможность заниматься этим!». *Уверенный ответ:* «Да, абсолютно уверен, благодарю вас».

**Уничижительные высказывания**

1. «Мужчинам это свойственно».
2. «Я знаю, это не мое дело, но...».
3. «Не беспокойтесь об этом, я обращусь к Полу».
4. «Вам даже тренингуверенности не нужен!» (Подразумевается слиш­ком сильная напористость или энергичность адресата утверждения.)
5. «Я надеюсь, вы не одна из этих феминисток?»
6. «Боже мой! Неужели вы еще не закончили с этим?»
7. «Если бы я был на вашем месте, я бы...».
8. «Я хорошо знаю Джейн, вы в самом деле не считаете, что она могла бы это сделать?»
9. «Ладно, мы все знаем, почему она получила повышение!»
10. «Вы должны вернуться прямо сейчас и сказать ему, что...»
11. «Если бы вы хоть иногда работали вместе с нами, у нас бы не было этих скандалов».
12. «Ну конечно, вы всегда были застенчивым, не так ли?»
13. «Я беспокоюсь о том, что вы всегда во все слишком усердно вни­каете».
14. «Я знаю, что техника и приборы — не ваша стихия, поэтому специ­ально для вас я написал простую инструкцию».
15. «Вы так держитесь за свои методы!»
16. «Вы ведь не заняты в четверг, не так ли?»
17. «Нам всем известны ваши взгляды на этот счет».
18. «Серьезно? Как вы могли поверить в это?»
19. «Давай, плачь — типично женская реакция».
20. «Мы должны что-то сделать с этим вашим характером!»

**Упражнение «Я могу с этим справиться» (реагирование на критику)**

В этом упражнении участникам предстоит потренироваться в выслу­шивании критики. Перед его проведением должна быть прочитана лекция тренера о получении позитивной и негативной обратной свя­зи, включающая описание правил обращения со справедливой и не­справедливой критикой; с уничижительными высказываниями; с кри­тикой, основанной на оценочных суждениях; с критикой, основанной на общих фразах. Также она должна содержать материалы о техниках «негативного утверждения», «негативного вопроса» и «напускания тумана». Данное упражнение полезно проводить после «Взгляда на поведение».

К концу этого упражнения участники:

* Вспомнят примеры справедливой и несправедливой критики, ко­торой они подвергались в прошлом.
* Проиграют различные ситуации, связанные с выслушиванием критики, с использованием различных техник уверенного принятия обратной связи.
* Предоставят коллегам обратную связь по поводу того, как они могут улучшить свои навыки принятия различных типов критики.

**Ресурсы.** Бумага и письменные принадлежности для каждого уча­стника, контейнер для списков (его роль может исполнить шляпа или коробка). По усмотрению тренера — копия раздаточных материалов к упражнению «Взгляд на поведение» для каждого участника.

**Время.** Зависит от числа участников в группе.

*Шаг 1:* Объяснение упражнения. Прежде всего, участники будут работать индивидуально и составят два списка критических замеча­ний. Первый список будет содержать справедливые замечания, кото­рые могли бы быть им предъявлены, и имели бы для них определен­ную ценность; во второй список вносятся неадекватные и слишком пространные замечания, уничижительные высказывания или «ярлы­ки», которые являются совершенно неправомерными, и требуют воз­ражения.

Составив списки, участники обменяются ими с коллегами. По оче­реди они будут адресовать друг другу критические замечания, а те будут адекватно на них отвечать. После этого, тренер и остальные участники предоставляют обратную связь по поводу высказывания и выслушивания критики.

*Шаг 2:* Расположите стулья кольцом или подковой. Раздайте каж­дому участнику тренинга бумагу и письменные принадлежности. Начните упражнение. Попросите участников вписать свое имя в вер­хней части листа, а затем перечислить четыре или пять справедливых критических замечаний в свой адрес. После этого нужно провести горизонтальную черту, чтобы верные утверждения не смешивались с несправедливыми, и перечислить несколько несправедливых замеча­ний, уничижительных высказываний, пространных реплик, агрессив­ных утверждений и т. д. для примера участникам стоит взять ситуа­ции из профессиональной, семейной и социальной сфер. На эту часть им отводится пятнадцать минут.

*Шаг 3:* Когда каждый член группы перечислит по нескольку при­меров справедливой и несправедливой критики, предложите им свер­нуть свои списки и поместить их в контейнер. Пройдите по кругу, со­бирая листы со списками. Хорошо перемешайте их.

*Шаг 4:* Пустите контейнер по кругу. Каждому участнику нужно вытащить для себя один сложенный лист. Если, случайно, кто-нибудь вытягивает свой собственный список, его следует вернуть на место и взять себе другой.

*Шаг 5:* Дайте участникам несколько минут, чтобы они прочитали списки и решили, какое замечание они предъявят автору доставшего­ся им списка. Это должно быть одно либо оправданное, либо неоправ­данное утверждение. Если выбрано справедливое утверждение, мож­но потренировать навыки предоставления конструктивной критики. Если выбрано уничижительное высказывание, или необходимо сде лать обличительное заявление, участникам следует решить, как вы­полнить задание так, чтобы фраза звучала реалистично.

*Шаг 6:* Определите, кто начнет упражнение. Этому участнику сле­дует назвать имя человека, чей список он вытащил, и направить ему одно из приведенных в списке замечаний. «Автор» критики отвечает на нее наиболее подходящим способом. Остальных членов группы следует поощрять к тому, чтобы предоставлять конструктивную об­ратную связь человеку, выслушивающему критику. Добавляйте лю­бые ваши собственные комментарии. Необходимо обращать внимание на следующие моменты:

* контакт глаз;
* невербальные проявления;
* построение фраз;
* тон голоса;
* склонность вступать в конфронтацию;
* склонность занимать оборонительную позицию;
* склонность оправдываться или уступать;
* негативное утверждение (в случае необходимости);
* негативный вопрос (в случае необходимости);
* самоутверждение (в случае необходимости).

*Шаг 7:* Продолжайте упражнение до тех пор, пока каждый участ­ник не получит и не предоставит обратную связь. Если позволяет вре­мя, дайте участникам возможность ответить еще на один из вариан­тов негативной обратной связи. Если вы намереваетесь провести упражнение повторно, попросите участников вычеркнуть из списков, с которыми они работали, те утверждения, которые уже были выска­заны, и передать эти списки соседу справа. Таким образом, у каждого окажется новый лист для работы. Повторите шаги 5 и 6, попросив уча­стников выбрать критическое высказывание из новой области, то есть если в прошлый раз с этого листа было взято справедливое заявление, сейчас необходимо выбрать принижающее высказывание или неспра­ведливое утверждение.

*Шаг 8:* Управляйте процессом.

*Вопросы, которые можно использовать:*

* Как вам понравилось критиковать другого человека?

Что вам было проще — принимать критические замечания или высказывать их?

* Легко ли вам было принимать обратную связь посредством техни­ки «негативного вопроса»?
* Если вы были не согласны с критикой, легко или трудно вам было самоутвердиться после несогласия? Почему?
* Что было проще — принять справедливую критику или не согла­ситься с несправедливой? Почему?

• Что наиболее важное и полезное вы узнали о том, как уверенно  
работать с критикой и обратной связью?

*Шаг 9:* Подведите итоги. Принимать критику трудно в силу ряда причин. На всех нас влияют переживания, испытанные нами в раннем детстве; мы все пережили то время, когда на нас навешивали этикет­ки: «глупый», «ленивый», «небрежный», «бестактный» или «типич­ная женщина», «типичный мужчина» или даже — «...как и все Рыбы», «...как и все Тельцы»! Должно быть, нам всем пришлось пострадать от таких критических замечаний, которые были направлены лично на нас, а не на какие-то аспекты нашего поведения, о которых шла речь в том случае. Большинству из нас хотелось бы нравиться всем и полу­чать ото всех одобрение, и для многих из нас совершение ошибки или малейшее отклонение от образа человека «совершенного всегда и во всем» равносильно провалу. Поэтому едва ли удивительно, что так сложно быть объектом критики.

Тем не менее, научившись осознавать тип предъявляемой нам критики и на каждую ситуацию реагировать адекватным ей типом уверенного поведения (развитию этого качества было посвящено дан­ное упражнение), мы существенно повысим самооценку и степень уверенности в себе. Мы перестанем избегать предоставления и полу­чения обратной связи и бояться ее, если будем в совершенстве владеть разными техниками работы с ней. Мы будем готовы к ней и будем знать, что грамотная конструктивная обратная связь является полез­ной и для того, кто ее предоставляет, и для того, кто ее получает.

*Шаг 10* (по желанию): Если перед этим упражнением не выпол­нялся «Взгляд со стороны», выдайте участникам «Раздаточные мате­риалы» к нему. В них содержатся предложения по обращению за об­ратной связью, ее предоставлению и выслушиванию.

*Шаг 11:* Завершите упражнение.

***Занятие 8. Тема: «Управление эмоциями. Основы саморегуляции»***

**Упражнение «Таблица чувств»**

Ведущий показывает таблицу чувств. Делит участников на две груп­пы — «скульпторов» и «изделий» (натурщиков). Каждый «скульптор» выбирает чувство и ставит свою «модель» в позу, наиболее типичную для выражения данного чувства. Завершив работу, «скульпторы» запи­сывают на бумаге названия своих произведений. Листки отдают «со­здателям» «скульптур» и те вместе с «моделями» читают названия. Вы­бирают то, которое представляется им наиболее адекватным. При расхождении мнений партнеры договариваются между собой. Затем участники меняются ролями.

Таблица чувств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УДОВОЛЬСТВИЕ | НЕУДОВОЛЬСТВИЕ | ЗЛОСТЬ |
| УСТАЛОСТЬ | УДИВЛЕНИЕ | СТЫД |
| РАДОСТЬ | ОБЛЕГЧЕНИЕ | ГНЕВ |
| НЕТЕРПЕНИЕ | ИЗУМЛЕНИЕ | ОГОРЧЕНИЕ |

**Упражнение «Здравствуй»** (Смирнова Е.Е.)

Участники делятся на пары.

Сегодня, приветствуя друг друга, мы будем говорить «здравствуй» с какой-то опре­деленной интонацией, выражающей то или иное чувство. Один из вас будет здороваться, а задача второго — определить спрятанную в обращении к нему эмоцию. Затем поме­няйтесь местами.

**Упражнение «Создание шедевра»** (Смирнова Е.Е.)

Из числа участников, готовых участвовать в упражнении, по желанию создаются 3—4 пары. В каждой паре один человек — «скульптор», другой — «глина». Партнеры договариваются, кто из них в какой рол будет выступать.

Каждый скульптор должен задумать какое-то чувство, записать ей на карточку и спрятать ее в карман, никому не показывая. После топ как название скульптуры было загадано, скульптор «разминает» гли ну: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вы лепить задуманную скульптуру. Скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужную мимику и в заключение произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!»

Зрители должны угадать в скульптуре эмоцию, которую она воплащает.

Домашнее задание

Каждому ученику необходимо дома перед зеркалом вылепить из самого себя скульптуру под названием «БОДРОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ; СИЛА, ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ». Запомнить позу и мимику. Затем они должны «надевать и носить» эту позу три раза в день, отслеживая возникающие при этом чувства. Особенно важно делать это в самые неподходящие моменты: когда расстроен, рассержен или обижен, я обязательно записывать, какое чувство возникает при принятии позы бодрости.

**Упражнение «Передача чувств»** (Смирнова Е.Е.)

Участники делятся на две команды.

Команды выстраиваются в две колонны. Здесь обязательно, чтобы в каждой из них число игроков было равным. Если в какой-то коман­де получается «лишний» участник, ведущему надо попросить его быть своим ассистентом, в обязанности которого входит следить за соблю­дением правил проведения упражнения.

Необходимо заранее приготовить карточки с названиями эмоций.

*Примерный набор:* «радость», «вина», «обида», «грусть», «удивление», «интерес», «гнев», «спокойствие», «отвращение», «страх», ««стыд», «горе».

Процедура «передачи чувств» состоит в следующем: участники, оказавшиеся в колоннах последними, поворачиваются к ведущему и вытягивают из целой стопки по одной карточке с названием эмоции. Поразмыслив над тем, как можно без слов (невербально) изобразить указанную в карточке эмоцию, они дотрагиваются до плеча стоящего перед ними участника. Их партнеры по команде оборачиваются и молча наблюдают за мимикой первых игроков. Далее в каждой коман­де эмоция передается по цепочке. Когда эта «эмоциональная инфор­мация» достигнет впередистоящего игрока, он быстро возвращается в хвост колонны. После того как все «правофланговые» окажутся в конце колонны, ведущий предлагает каждому из них (в соответствии с временем «финиширования») изобразить эмоцию, которую они получили, а затем назвать ее. Ответ сопоставляется с надписью на карточке. В случае похожести названий чувств (например, на карточ­ке указана «гр"усть», а называется «печаль») ответ считается правиль­ным. Упражнение повторяется несколько раз.

*Комментарий для ведущего.* При подведении итогов учитывается и скорость «передачи» эмоции по цепочке, и правильность ее опреде­ления.

**Упражнение «Польза и вред эмоций»** (Смирнова Е.Е.)

Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа по­лучает карточку, на которой перечислены названия двух эмоций (на­звания эмоций на карточках в некоторых группах повторяются).

Ребятам надо подумать и обсудить, что хорошего и что плохого связано у них с указанными эмоциями, и заполнить таблицу в те­традях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эмоция | Ее польза | Ее вред |
|  |  |  |

*Обсуждение.* После выполнения упражнения каждая группа выска­зывает свои мнения о пользе и вреде тех или иных эмоций. В резуль­тате выясняется, что каждая эмоция о чем-то «говорит» человеку и, следовательно, нужна людям.

***Занятие 9. Тема: «Управление эмоциями. Основы саморегуляции»***

**Упражнение «Как выразить обиду или досаду»** (Смирнова Е.Е.)

Иногда человеку бывает трудно показать другому, что он обижен. Часто бывает не­легко передать свои эмоции, найти «правильные слова» для описания своих чувств. Как вам кажется, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди?

В группе проводится обсуждение. Вслед за этим выполняется упражнение, для которого необходимо четное число участников. Если количество учеников нечетное, не участвующий в упражнении под­росток берет на себя роль наблюдателя или помощника ведущего.

Каждый учащийся по очереди достает из коробки половинку кар­точки. На половинках записаны: а) роль «обидчика», в чем состоит обида; б) роль «обиженного», как он реагирует на обиду, как ведет себя (уверенно, неуверенно, грубо). Задача ребят — восстановить карточку (найти ее вторую половину) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной фор­ме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Он предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценки с куклой (игрушкой) или без них, обращая внимание на то, что кукла — это в каком-то смысли способ уйти от себя, скрыться за маской.

Сложность состоит в том, что половинок с ролью «обидчика» в три раза меньше, чем с ролью «обиженного». В результате должны полу­читься группки по 4 человека, в чем ребята убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситу­ацию.

Затем каждая группа проигрывает свою сценку.

*Обсуждение.* О чем говорят те или иные формы поведения? Что чувствует обидчик, когда ему отвечают уверенно, неуверенно или грубо? Составляются эффективные или неэффективные способы вы­ражения обиды, досады.

**Упражнение «Копилка обид»** (Смирнова Е.Е.)

Каждый участник на отдельном листочке рисует «копилку». В нее нужно поместить (записать) все обиды, которые были пережиты до сегодняшнего дня.

*Обсуждение.* Что делать с этой копилкой обид?

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе — как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Во время обсуждения ребята предлагают ее уничтожить. Решается, как это можно сделать: разорвать все лис­точки, сложить их в какую-то емкость (пакет) и выбросить в мусор. Если есть возможность, то хорошо было бы торжественно сжечь все разорванные обрывки листочков с «копилками» обид всех ребят.

Ведущий спрашивает ребят: а что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и т. п.

Во время мозгового штурма придумываются различные варианты того, что можно делать с обидой и обидчиком. Ведущим поддержива­ются предложения типа:

* записывать обиду, а потом рвать листочек;
* выбрасывать в мусорное ведро со словами «эта обида мне боль­ше не нужна»;
* мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя за тем, как по мере удаления она становится все меньше и меньше;
* нарисовать карикатуру на обидчика;
* написать письмо обидчику;
* не обращать внимания, игнорировать и др.

Учащимся задается новый вопрос: а как относиться в дальнейшем к обидчику?

Ведущий подчеркивает бесцельность реакций на обиду типа: «Они все пожалеют», «Наказать обидчика» и т. п. Делается вывод, что лучше всего следовать в жизни афоризму: «Слабые не умеют прощать, спо­собность прощать — качество, присущее сильным». Ведущий предла­гает каждому учащемуся попробовать простить того человека, который его обижает: «Надо постараться отделить личность человека от по­ступка, ведь все люди могут ошибаться и совершать глупые поступки, которые могут обидеть других людей». Учащиеся говорят шепотом или про себя: «Я прощаю того, кто меня обидел».

Выполняется по желанию. Учащимся предлагается вспомнить не­давнюю обиду, полученную от близкого или не очень знакомого че­ловека, и написать на отдельном листочке письмо этому своему обид­чику. В нем сначала надо написать человеку то, какие мысли о нем и его поступке возникли, но потом попытаться оправдать и простить его, также зафиксировав ход своих мыслей на бумаге.

**Упражнение «Как я зол»** (Смирнова Е.Е.)

Ведущий предлагает поучаствовать в этом упражнении тому уча­стнику, кто больше всех испытывает желание «поругаться». Ему за­вязывают глаза. Из остальных ведущий выбирает участника, который будет для вызвавшегося объектом злости (тот, разумеется, не должен знать, на кого пал выбор). Участнику с завязанными глазами предла­гается выместить свою злость на человеке, которого он не видит, и тот высказывает все накопившееся неизвестно в чей адрес. Потом ему развязывают глаза и показывают, кого он столь нелестно охарактери­зовал. Автор высказываний извиняется перед невинной жертвой вер­бальной агрессии, например, так: «Я вовсе не тебя имел в виду, изви­ни!»

Можно использовать чуть усложненный вариант. Участнику с за­вязанными глазами (не обязательно агрессивному) его сосед предла­гает хорошенько отругать одного участника от имени другого. Хулитель не знает ни имени того, кого придется ругать, ни того, от чьего имени это делается. После развязывания глаз участник, от имени которого произносились гневные слова (сам он не произнес ни слова), говорит участнику, который был обруган, что-нибудь типа: «Извини, я был несдержан. Вырвалось!»

Если желающих высказаться слишком много, можно прервать упражнение после того, как кто-либо укажет на игрока с завязанными глазами как на объект агрессии и автора выступления одновременно, то есть участник будет ругать сам себя от своего имени. Обычно всем становится смешно, когда кто-нибудь прохаживается в собственный адрес.

*Обсуждение.* Ребята делятся впечатлениями. Чаще всего они при­ходят к выводу, что словесная агрессия помимо того, что наносит вред и обиду тому, кому она предназначалась, разрушает и отношения с теми, кто просто наблюдал за ее выражением. Хотя во время упражнения со стороны все и выглядит смешно, ребята все равно испыты­вают неловкость.

**Упражнение «Как управлять своими эмоциями»** (Смирнова Е.Е.)

Известный американский психолог К. Роджерс считает, что нет «плохих» чувств или эмоций. Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него, другое дело, как он их выражает. Каждый человек — хозяин своих чувств и может предотвратить и пре­дусмотреть отрицательные последствия своих эмоций. Поэтому своими эмоциональными реакциями на ситуации человек может и должен научиться управлять.

Какие есть способы, с помощью которых человек может спустить пар? Как вести себя, чтобы не испортить отношения с окружающими и не лопнуть, как шипящий чайник? *(Ребята предлагают свои варианты.)*

Герой мультфильма про Аладдина —Джинн — в гневе начинал раздуваться и багро­веть. Но у него был сообразительный партнер, который открывал клапан и выпускал лишний пар, когда он готов был лопнуть.

В Японии, например, придумали куклу-«начальника», на которой подчиненный может разрядить свой гнев. А нападающий в футболе все негативные эмоции вкладывает в силу удара.

С помощью мозгового штурма ребятам предлагается собрать как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных со­стояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы затем на их основе создать памятку. Участники предлагают свои примеры. Все способы фиксируются на доске, а затем из них состав­ляется памятка.

Все придуманные ребятами способы управления своим эмоциональ­ным состоянием учащиеся фиксируют в памятке у себя в тетрадях.

Ведущий знакомит участников еще с несколькими психологически­ми приемами, которые также могут помочь человеку в случаях, когда он испытывает неприятные эмоции.

*Памятка « Как управлять эмоциями»:*

* Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подуш­ку или выжимая полотенце, даже если оно сухое.
* Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу.
* Тем, у кого нет такого клапана, как у Джинна, можно разрядить эмоции, высказавшись в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать.
* Громкий крик помогает снять эмоциональное напряжение. Толь­ко не надо громко кричать в местах большого скопления на­рода.
* Можно сделать три-четыре коротких выдоха подряд, потом столь­ко же коротких вдохов.
* Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты в различных ситуациях — смех и плач. После слез человек испытывает облегчение, а после смеха — прилив сил. Смех и плач снижают уровень напряжения человека.
* Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.
* Очень благотворно действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие.
* Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, люби­мое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.).
* Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно, наоборот, потанцевать.
* Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную.

Хорошо помогает, когда сначала максимально напрячь все мус­кулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз.

**Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств»** (Смирнова Е.Е.)

Данное упражнение предлагается подросткам для того, чтобы они могли научиться мирно выражать свои чувства.

В упражнении участвуют 2-3 пары подростков. Ведущий предлагает участникам разыграть ситуацию, когда мама отчитала своего ребенка при друзьях за то, что он не вымыл посуду. Один учащийся играет роль мамы, другой — сына или дочери. Ребята разыгрывают сценки, а остальные учащиеся наблюдают и оценивают.

*Обсуждение.* Учащиеся высказывают свои мнения о том, чей выход из ситуации оказался наиболее удачным и почему. Желательно, чтобы во время проигрывания и обсуждения сформировался алгоритм «Я-высказывания». Если же этого не произошло, ведущий рассказывает, что для того, чтобы находить мирный выход в конфликтных ситуациях, можно использовать специальную технику «Я-высказывания». Он объясняет ребятам разницу между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием».

«Я-высказывание» предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чув­ства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к десяти часам вечера»), а не нацелено, как «Ты-высказывание», на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в одиннадцать часов вечера!»).

Если мы используем «Ты-высказывания», то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции (гнев, раздражение, обиду), а использование «Я-высказываний», напротив, позволяет нашему партнеру выслушать нас, не испытывая отрицательных чувств, и спокойно ответить. Эта техника помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека, и делает общение более непосредственным.

Алгоритм «Я-высказывания» следующий:

1. Объективное описание ситуации.
2. Описание своих чувств, связанных с ней.
3. Аргументированные предложения по улучшению общения.

Например, схема выхода из разыгранной ролевой ситуации может быть такова: Начните разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая вас не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах...»

Выразите чувства, возникшие у вас в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к вам: «...я почувствовал себя неудобно (неловко, мне было обидно и т. д.)».

Скажите человеку, как бы вам хотелось, чтобы он поступил. Предложите ему другой вариант поведения, устраивающий вас: «...поэтому, мама, я очень прошу тебя высказы­вать свои замечания не в присутствии моих друзей...»

Скажите, как вы себя поведете в случае, если человек изменит свое поведение: «...тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

*Работа в тетрадях*

Каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить «Я-высказывание».

Примеры для составления «Я-высказываний» лучше всего подо­брать из числа событий, происходивших в конкретном подростковом коллективе. Кроме того, можно использовать следующие ситуации:

1. Твой друг (подруга) попросил(а) у тебя какую-то вещь и испор­тил ее.
2. Твой младший брат или сестра изрисовал(а) твои учебники руч­кой.
3. Твои друзья пошли гулять, а тебя не позвали с собой.
4. Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал контрольную работу у соседа.
5. Твои родители пообещали тебе что-то, но не выполнили свое обещание.
6. Вы с другом договорились встретиться. Ты прождал его полчаса, а он не пришел.
7. Друг взял книгу на три дня. Она вам нужна, чтобы написать сочинение. Прошло три дня, а книги нет.

После того как задание будет выполнено, ребята зачитывают свои ответы.

*Домашнее задание*

В общении с окружающими людьми стараться практиковаться в использовании «Я-высказываний».

**Освоение приемов саморегуляции.**

**Интроскоп**

Сейчас вам предстоит ощутить свое тело. Постарайтесь почувствовать в нем определенные ощущения и хорошо их запомнить, так, чтобы после упражнения вы смогли бы о них рассказать. Итак, располагаемся поудобнее в кресле, закрываем глаза. Изучим свое состояние. В условиях расслабленного состояния определите, какая рука теплее: левая или правая. На размышле-ние 10 секунд. (Гонг, определяют ощущения в руках). Итак, определили, какая рука теплее. Теперь определите, какая нога более теплая. (Гонг, определяют ощущения в ногах). Запомнили? Хорошо.  Теперь определите, какая часть тела наиболее холодная. (Гонг, определяют ощущения во всем теле). Запомнили, какая часть тела наиболее холодная. Теперь оцените, какая часть лица у вас наиболее теплая. (Гонг, определяют ощущение в лице). А сейчас оцените, какая часть тела у вас наиболее расслабленная. (Гонг, определяют наиболее расслабленную часть тела). А теперь оцените, какая часть тела вас сейчас больше всего беспокоит - например, она не поддается управлению или вызывает какие-то нежелательные, неприятные ощущения. (Гонг, определяют наиболее беспокоящую часть тела). Теперь оценим, какая часть тела у вас наиболее мягкая. (Гонг, определяют наиболее мягкую часть лица). Итак, оценили самую мягкую часть вашего тела, где мышцы как бы расплавлены. Теперь давайте оценим самую невесомую в данный мо-мент для вас часть тела, ту часть , в которой вы совсем не чувствуете веса. (Гонг, определяют самую невесомую часть тела). Итак, оценили самую невесомую часть тела. А теперь , внимание, попытаемся вспомнить свои ощущения. Отметьте про себя, что вы почувствовали: теплое или холодное, напряженное и расслабленное, приятное и неприятное, твердое - мягкое, тяжелое - невесомое.  Возьмите лист бумаги и ручку. (Гонг, готовятся рисовать). Нарисуйте на листе человечка - большого, на весь лист. На своем рисунке отметьте кружочком те места у человечка, в которых вам удалось почувствовать свои ощущения. Подпишите, что именно вам удалось почувствовать в этих местах. Передайте листок ведущему, чтобы он смог оценить результат. Не забудьте подписать на листке свою фамилию. Ведущий, оцените результаты. (Гонг, рисуют и передают листок ведущему). Спасибо. Игра окончена.

**Замедленные движения**

Садитесь поудобнее в кресло. Положите руки на бедра раскрытыми ладонями к себе. За-кройте глаза. Сосредоточьтесь на своей правой ладони - ладонь расслаблена. Теперь начинайте медленно, как можно медленней, сжимать пальцы правой руки в кулак в течение одной минуты. Мы будем вести отсчет времени через каждые 10 секунд. Итак, вам дается одна минута на то, чтобы сильно сжать пальцы правой руки в кулак. И еще одна минута для того, чтобы разжать его до исходного, расслабленного положения. Настроимся выполнять это упражнение плавно, очень плавно, с полным сосредоточением на пальцах правой руки. Запоминайте свои ощущения и следите за отсчетом времени. Итак, начали. (Отметка времени каждые 10 секунд, до отметки 60). Разжимаем правую руку.  (Отметка времени каждые 10 секунд, до отметки 60). Такое же упражнение проделаем теперь для левой руки. В течение одной минуты сжимайте пальцы до исходного состояния. Запомните те ощущения, которые у вас были при выполнении упражнения правой и левой рукой. Начали. (Отметка времени каждые 10 секунд до отметки 60). Теперь разжимаем руку. (Отметка времени каждые 10 секунд до отметки 60). Спасибо. Итак, вы хорошо запомнили те ощущения, которые у вас возникли при выполнении упражнения правой и левой рукой. А сейчас можно открыть глаза и потянуться, размяться.  Сообщите ведущему, на какой, примерно, отметке времени вы ощутили, что кулак левой и правой руки полностью сжат, и наоборот, на каком по счету ударе вы ощутите расслабленность кисти. (Гонг, все оценивают свои результаты). Ведущий, оцените результат каждого участника.  Пожалуйста. (Гонг, ведущий оценивает результаты). Спасибо. Упражнение закончено.

**Фокусировка**

Внимание, разучиваем новое упражнение. Все участники, кроме ведущего, рассаживаются в кресла. Ведущий садится напротив всей группы. Участники группы закрывают глаза и внимательно слушают ведущего. Ведущий через интервалы 10-15 секунд произносит вслух названия каких-то частей тела, например: правая рука, кисть правой руки, указательный палец правой руки, кончик этого пальца, плечевой пояс, поясница, голова, нос и т.д. Участники сосредоточивают свое внимание на тех частях своего тела, которые назвал ведущий. Постарайтесь ясно почувствовать, внутренне ощутить эти участки тела. После того, как вы выполнили концентрацию на внешних участках тела, можно перейти к внутренним участкам. Ведущий называет внутренние органы тела, например, желудок, печень, отдельные мышцы, язык, гортань и другие органы, избегая только концентрации на области сердца. Итак, вы сидите в креслах, ведущий концентрирует ваше внимание на отдельных частях тела, исключая область сердца. Вы приучаетесь чувствовать эти участки тела. В заключение по команде ведущего вы откроете глаза.  Ведущий снова перечислит названные перед тем участки тела, желательно в той же последовательности. А вы поднимите руку в том случае, если вам удалось сфокусировать внимание на этом участке.  Все участники, поднявшие руку, по очереди рассказывают о своих ощущениях. Итак, ведущий, начинайте называть участки тела.  (Гонг, при назывании ведущим участка тела каждый пытается сфокусировать на нем свое внимание). Давайте подведем  итоги и каждый сможет рассказать о своих успехах (Гонг, все по очереди рассказывают результаты фокусировки). Игра окончена.

***Занятие 10. Тема: «Снижение уровня конфликтности»***

**Упражнение «Составляющие конфликта».**

*Цель:* выделить составляющие конфликта.

Группа разбивается на микрогруппы. В течении 3 минут обсуждается характерное поведение участников конфликта, особенности проявления эмоций, специфика содержания диалога, возможные поведенческие акты. Далее дискуссия продолжается в группе.

**Упражнение «Работа с ассоциациями к понятию «конфликт»».**

*Цель:* осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта.

Участники рассаживаются в круг.

*Инструкция:* «В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?»

После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить:

· Если конфликт - это мебель, то какая?

· Если посуда, то какая?

· Если одежда, то какая?

*Рефлексия тренинга.*

**Сюжетно - ролевая игра «Мельница».**

*Цель:* проживание участниками тренинга «мелких» конфликтных ситуаций, настройка на дальнейшую работу.

Равное число участников тренинга образуют два круга (один внутри другого), встают лицом друг к другу и разыгрывают в парах мелкие диалоги - ситуации, которые задает ведущий. Диалог длится 2 минуты. После каждого диалога внешний круг делает несколько шагов, например по часовой стрелке; каждый участник меняет партнера, разыгрывается следующий эпизод.

*Ситуации для разыгрывания:*

Находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, а находящиеся во внутреннем - роль безбилетных пассажиров;

Внутренний круг - продавцы, которым нет дела до покупателей, а внешний - покупатели.;

Внешний круг - начальник, «застукавший» опоздавшего подчиненного, а внутренний - подчиненный;

Внутренний круг - жилец. Которого залил сосед сверху, внешний круг - сосед сверху.

В ходе обсуждения участники анализируют свое наиболее типичное поведение в различных ситуациях, приживаемые эмоции.

**Теоретическая информация.**

Выделяют следующие **стадии протекания конфликта:**

1.Стадия потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей и норм - положение дел накануне конфликта. На этой стадии уже существуют какие-то предпосылки для конфликта, возможно, имеется сильная напряженность в отношениях, но она пока не выливается в открытое столкновение. Такое положение дел может сохраняться довольно долго.

Эта стадия может быть также обозначена как латентный, или скрытый, конфликт.

2.Стадия перехода потенциального конфликта в реальный, или стадия осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов. Эту стадию можно обозначить как «инцидент», то есть первую стычку конфликтантов. Инцидент выступает завязкой конфликта. Нередко инцидент выступает как будто по случайному поводу, но на самом деле - это последняя капля, которая переполняет чашу. Конфликт, начавшийся с инцидента, может им и закончиться (например, перебранка пассажиров в городском транспорте).

3.Стадия конфликтных действий. На этой стадии конфликт как бы «шагает по ступенькам», реализуясь в серии отдельных актов - действий и противодействий конфликтующих сторон. Эскалация может быть непрерывной: с постоянно возрастающей степенью напряженности отношений и силы ударов, которыми обмениваются конфликтанты; и волнообразной, когда напряженность отношений то усиливается, то спадает, а периоды активной конфронтации сменяются временным улучшением отношений.

На этой стадии возможно переживание кульминации конфликта (верхней точки его эскалации). Кульминация подводит к осознанию необходимости прервать дальнейшее обострение отношений и искать выход из конфликта.

4.Стадия снятия, или разрешения, конфликта. На этой стадии необходимо ввести два понятия: цена конфликта и цена выхода из конфликта. Сравнение этих двух составляющих позволяет рационально решать вопрос: стоит ли продолжать конфликт, или выгоднее его прекратить. Часто завершения конфликта удается, достичь только посредством специальных усилий, направленных на его разрешение. Одной из форм завершения конфликта является приглашение посредника, призванного провести переговоры конфликтующих сторон.

**Упражнение «Конфликт невербально»**

*Цель:* проживание участниками группы конфликтных ситуаций на «телесном» и эмоциональном уровне.

Группа разбивается на 4 подгруппы. Каждой подгруппе отдельно дается задание придумать конфликтную ситуацию и изобразить ее невербально в ситуациях, когда:

в конфликте участвуют равные по статусу люди и конфликт в динамике имеет все стадии;

в конфликте участвуют неравные по статусу (родитель-ребенок, начальник-подчиненный) и конфликт в динамике имеет все стадии;

3) конфликт возникает спонтанно, то есть не имеет стадии потенциального формирования противоречий (например, в очереди, в транспорте и других общественных местах);

4) конфликт, который не имеет разрешения, то есть последней стадии.

Сценки демонстрируются поочередно; после разыгрывания конфликта одной группой участники определяют, в чем особенность демонстрируемого конфликта. В обсуждении необходимо проанализировать, каким образом конфликт отражается в телесных ощущениях, есть ли различия в переживаемых эмоциях на разных стадиях протекания конфликта.

**Упражнение «Настойчивость - сопротивление»**

*Цель:* дать возможность участникам группы проанализировать эмоции и чувства, возникающие на разных этапах протекания конфликта.

Группа разбивается на пары, в каждой паре определяются роли: настаивающий и сопротивляющийся. Настаивающий выдвигает требование (например, прийти домой в 10 часов), сопротивляющийся выдвигает причину, по которой он не может выполнить это требование. Настаивающий должен приводить различные убедительные доводы, сопротивляющийся приводит свои доводы, поддерживающие ответ «нет». Все доводы и с той и с другой стороны должны быть мотивированными, прочувствованными. Упражнение будет закончено, если настаивающий или сопротивляющийся скажет «ты меня убедил», а не «утомил». Далее в парах меняются ролями, и настаивающий придумывает новую ситуацию.

В обсуждении необходимо проанализировать физические реакции, эмоции и чувства, сопровождающие конфликт. Обсуждаются возможные действия, предпринимаемые конфликтантами для того, чтобы овладеть своим состоянием.

**Теоретическая информация.**

В ходе конфликта его участники испытывают такие же физические реакции, как во время стресса: изменение тембра голоса и повышение темпа речи, учащенное дыхание и сердцебиение, вегетативные проявления, плач, тремор (дрожание) рук, повышенное потоотделение. Для эмоциональных реакций характерно большое количество раздражения, гнева, обиды, страха, чувство вины, раскаяние, удовлетворение.

В конфликте есть:

* конфликтные стороны,
* зона разногласий,
* представления сторон о ситуации,
* мотивы конфликтующих сторон,
* конфликтные действия.

**Упражнение «Однажды в созвездии Лебедя»**

*Цель:* проанализировать основные стадии протекания конфликта, собственное поведение, мотивы, переживаемые эмоции в ситуации конфликта, в ситуации победы или поражения. Кроме этого, игра имеет потенциал испытания нравственных установок и способствует прорыву на более высокий уровень самосознания.

Группа делится на две подгруппы. Подгруппы размещаются в разных концах большой аудитории или в двух разных аудиториях так, чтобы участники не могли слышать друг друга.

*Инструкция:* «В созвездии Лебедя имеются две разные цивилизации, конкурирующие друг с другом в поисках новых ресурсов. Это цивилизации гуситов и уткинов. Между ними существует договоренность: в случае открытия новой планеты, на которой нет разумных обитателей, все ее богатства достаются той цивилизации, чей звездолет первым сядет на этой планете.

Однажды случилось так, что корабли-разведчики обеих цивилизаций независимо друг от друга обнаружили новую необитаемую планету и одновременно сели на нее, причем в непосредственной близости, практически на расстоянии прямой видимости.

Недра планеты оказались насыщенными разнообразными полезными ископаемыми и стратегически важными видами сырья, очень интересующими каждую цивилизацию. Обнаружив присутствие друг друга, и гуситы, и уткины укрылись в своих космических кораблях, приведя в боевую готовность нейтронные орудия и ручные бластеры. Эта планета крайне необходима и той, и другой цивилизации. По-видимому, вооруженного столкновения не избежать. Вопрос в том, кто начнет первым, то есть на кого ляжет ответственность за развязывание военного конфликта. Началось тягостное ожидание.

Впрочем, еще остается возможность мирно договориться. Но между кораблями нет связи, и, чтобы высказать свои предложения, необходимо покинуть корабль и выйти наружу. Это риск! Соперники могут не сделать такого же шага, а просто уничтожат конкурентов».

Далее команды, определившись, кто из них будет гуситами, а кто - уткинами, распределяют обязанности, которые они будут выполнять на звездолете. В командах распределяют роли капитана, первого, второго пилота, штурмана, программиста, разведчика, повара и др. (число «должностей» определяется в зависимости от количественного состава участников; «должности» участников в процессе игры не имеют никакого значения, за исключением капитана корабля, и нужны только для включения в игровую ситуацию).

**Ведущий.«**В этой игре вам придется решать, как поступить, совершив десять ходов. В каждом ходе вы должны сделать выбор: либо выйти наружу, либо открыть огонь. Как отражается в баллах соотношение сделанных вами выборов, представлено в карточке. В зависимости от выбора команд складываются разные ситуации, оценка которых в баллах приведена врозданных карточках. За пять минут, отводимых на каждый ход, команды должны принять решение. В случае, если решение за это время не принято, команда штрафуется на три балла. Голосовать можно сколько угодно, но если при окончательном голосовании есть люди, поднявшие руки «против», то за каждого из них команда лишается одного балла. Решение команд я буду сообщать вам после каждого хода. А побеждает та команда, которая после десяти ходов наберет максимальное количество баллов».

Ведущий вручает каждой из команд две карточки: одна является справочной, помогающей участникам подсчитывать полученные баллы, а вторая нужна для записи результатов каждого хода. Баллы подсчитываются следующим образом: если обе команды начинают военные действия, они теряют по три балла; если какая-то команда решает выйти из корабля для переговоров, а соперники прицельным огнем стирают их с лица планеты, то погибшие лишаются пяти баллов, а меткие стрелки по парламентерам приобретают пять баллов; если же представители обеих цивилизаций решат попытать удачу на пути переговоров, то те и другие получают по три балла. Ведущий имеет право удваивать баллы за отдельные ходы, что целесообразно делать перед четвертым и восьмым ходом. У участников игры часто возникает вопрос по поводу того, какая команда выигрывает, если идет накопление отрицательных баллов. В этом случае ведущий должен пояснить, что попадание в «минус» не может означать выигрыш. Отрицательные баллы означают не только потерю личного состава, но и повреждение звездолета.

Во время обсуждения ведущий подходит к командам, внимательно наблюдает за ходом принятия решения и уточняет, все ли согласны со сделанным выбором, оглашает решения обеих команд после каждого хода. Если решения команд форсируют конфликт, ведущий может при объявлении решений рисовать мрачные пейзажи неизвестной планеты: кратер, усеянный останками гуситов и уткинов; два космических корабля, разбитых и дымящихся; последние, оставшиеся в живых, не способны покинуть планету и пр.

Обсуждение игры проходит в общем кругу, где нужно дать возможность всем высказать свои чувства, не прибегая к взаимным обвинениям, перейти к конструктивному анализу. Если найдется хотя бы один человек, осознавший невыгодность обмана, недоверия к партнерам и увидевший путь конструктивного взаимодействия, основанного на доброжелательности и доверии, то ведущий должен обязательно предоставить ему возможность высказаться. Обсуждение завершается дискуссией о стадиях протекания конфликта на примере игры и о тех действиях, которые необходимы для поиска выхода из конфликтной ситуации (адекватное восприятие ситуации без эмоциональной оценки, готовность к общению и компромиссу, доверие к партнеру).

**Упражнение «Если бы..., то я стал бы...»**

*Цель упражнения*: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

**Игра «Я в конфликтной ситуации»**

*Цель:* Дать возможность увидеть воспринимают ли тебя другие как конфликтного человека, показать различные способы реакций на конфликтную ситуацию и подходы к ней.

*Необходимое время:* 20 минут

*Материалы:* Ведущий может подготовить несколько вариантов конфликтной ситуации.

*Процедура:* Один участник выходит за дверь. Группа загадывает конкретного человека. Составляется характеристика выбранного человека при помощи описания его поведения в заданных условиях, в конкретной конфликтной ситуации. Участник заходит в комнату. Кто-то из группы рассказывает ситуацию и все участники (с загаданным) по кругу высказывают свой прогноз о поведении оцениваемого. Основной участник должен отгадать кого описывала группа. При продолжении игры ситуации придумываются новые (это могут быть реальные ситуации кого-нибудь из группы или данные ведущим, например: «В транспорте ему наступили на ногу…», «В магазине ему не достались туфли…» и т.п., более сложные и серьезные ситуации).

*Обсуждение:* Анализируются основания и критерии на основе которых принималось решение отгадывающего участника. Мнение группы. Мнение и впечатления загаданного. Чем определяются подходы к конфликтной ситуации? Какие они бывают?

**Упражнение «Конфликт нападающего и защищающегося»**

*Цель:* Дать возможность глубже почувствовать собственную позицию в конфликте; актуализировать психологическое переживание конфликта.

*Необходимое время:* 6-7 минут.

*Инструкция:* Всем участникам необходимо разбиться на пары. Один партнер играет роль «нападающего», другой – «защищающегося».

Оба по команде начинают играть свои роли, у первого она заключается в следующем – он должен силой тянуть за руки партнера и приказным тоном командовать: «Пойдем!». Второй же должен оказывать сопротивление («Не пойду!»).

И так в течении 2-3 минут, потом они меняются ролями.

*Обсуждение:* Что вы чувствовали? Изменилось ли это ощущение и как? Какую роль вам было играть легче, как вы думаете почему?

***Занятие 11. Тема: «Снижение уровня конфликтности»***

**Упражнение «Разрешение конфликтов»** (С. Бишоп)

Это упражнение должно следовать после «Никаких неудачников». Оно закрепляет полученные в его ходе навыки, так как увязывает их с личным опытом участников.

Цели. К концу этого упражнения каждый участник:

* Обсудит с другим человеком какой-нибудь межличностный кон­фликт, имевший место в его прошлом опыте и закончившийся менее чем удачно, или конфликт, который волнует его сейчас.
* Рассмотрит различные варианты своего решения, его сильные и

слабые стороны.

• Прорепетирует начало разговора с ориентацией на взаимовыгодное решение проблемы.

• Получит обратную связь о своих навыках разрешения конфликта и предоставит такую связь другим участникам.

Ресурсы. На усмотрение тренера: копия индивидуального плана развития уверенности, взятого из упражнения «Лестница успеха». Копия «Раздаточных материалов» и «Материалов тренера» из упраж­нения «Никаких неудачников», флип-чарт и маркер.

Время. 1 час.

Метод

*Шаг 1:* Объяснение процедуры проведения упражнения. Это уп­ражнение является продолжением «Никаких неудачников». То, чему участники научились в нем, они смогут сейчас применить к своим собственным ситуациям. Работая в парах, они выберут из своего про­шлого опыта один конфликт, в ходе которого они не вели себя так уверенно, как бы им хотелось. Есть и еще один вариант: участники могут взять в качестве примера планируемую ими ситуацию, которая может перерасти в межличностный конфликт.

Вместе они должны будут выработать план эффективной коммуни­кации, ориентированной на достижение сторонами взаимной выгоды. *Шаг 2:* Напомните участникам о пяти стратегиях взаимодействия в конфликтной ситуации, приведенных в упражнении «Никаких не­удачников» (см. «Материалы тренера» к нему). Прекрасно, если все они будут выписаны на флип-чарте.

*Шаг 3:* Объясните участникам, что им придется потратить не­сколько минут на выбор реального конфликта из своей жизни, с ко­торым они хотели бы поработать. Если участники составили свои индивидуальные планы работы, в которых перечислены в порядке возрастания значимости области, в которых они хотели бы вести себя более уверенно (как рекомендовалось в упражнении «Лестница успе­ха»), они могут выбрать ситуацию для работы из этого списка.

*Шаг 4:* Разделите участников на пары (и одну триаду, если их чис­ло в группе нечетное). Объясните процедуру проведения упражнении и его временные ограничения. Участники должны будут выбрать сна чала одну (а потом и другую) ситуацию и вместе ее проработать. «Хозяину» ситуации придется ввести партнера в курс дела, объяснить ем} обстоятельства, в которых разворачивался конфликт, обеспечить не обходимую дополнительную информацию и рассказать об особенностях другого человека, участвующего в столкновении. Также он дол жен будет рассказать, как он поступил в сложившемся положении или как бы, вероятнее всего, поступил, попав в него. Партнерам пред стоит обсудить пять возможных вариантов поведения (согласно стратегиям взаимодействия в конфликтной ситуации) и последствия каж­дого из них. Им следует оценить их преимущества и недостатки. Ведь в определенных условиях наилучшим выбором может стать, напри­мер, приспособление, а в других — компромисс, достигнутый путем переговоров.

Тем не менее всегда, когда есть такая возможность, нужно стре­миться к решению, выигрышному для обеих сторон, участвующих в конфликте. Участникам следует в парах отрепетировать выбранные варианты поведения; в качестве руководства они могут использовать раздаточные материалы к упражнению «Никаких неудачников». Для обсуждения и проработки ситуации каждого участника отводится 15 минут, полчаса на все упражнение.

Нужно выделить больше времени в случаях, если среди пар есть одна триада. Каждый участник должен иметь возможность обсудить свою конфликтную ситуацию.

*Шаг* 5: При необходимости измените сроки проведения упраж­нения. Соберите группу для общей дискуссии. Может оказаться, что некоторые пары захотят получить совет от других членов группы или удостовериться, что сделанный ими выбор будет эффективен в дан­ной ситуации. Однако, в конечном счете, единственный человек, кото­рый знает «правильную» стратегию поведения в обсуждаемом конф­ликте, это сам «хозяин» ситуации. Подчеркните, что уверенность — вопрос выбора модели поведения. Взаимовыгодное решение хотя и является идеалом, но оно может не всегда подходить к ситуациям или некоторым людям или, в конце концов, может не соответствовать вре­менным параметрам конфликта.

*Шаг 6:* Завершите упражнение разговором о его целях.

**Упражнение «Как разрешать конфликты, построенные на авторитете»** (Мануэль Дж. Смит)

Мои ученики обычно с большим трудом справлялись с ситуациями, в которых общение заранее регламентировано (в отличие от отношений коммерческих, деловых, о которых шла речь в предыдущей главе). При коммерческих отношени­ях все «правила игры» оговариваются, иногда в форме юри­дического контракта или даже установлены законом, и мно­гие студенты придерживались этой установленной регламен­тации как руководства: они знали, что они *могут* или *не могут* делать. Им было намного легче общаться, когда при­нятые правила поведения соблюдали и другие люди.

Вы можете «настроить» себя сделать выговор за плохой ремонт вашей машины или даже потребовать денежной ком­пенсации, но можете ли вы сделать то же самое по отноше­нию к своему боссу, с которым вас связывает другой тип отношений? В отношениях с начальством заранее предопреде­ленных моделей отношений меньше, чем в отношениях с авто­механиком, и больше вероятности вашего проигрыша. Если механику не нравится то, что вы говорите, что он может сде­лать? Ничего! А что может сделать ваш босс, если ему не понравится то, что вы скажете? Выгнать вас? Понизить в долж­ности? Дать невыгодную работу? Эти возможные последствия входят в те условия, на которых вы нанимались на работу? На эти вопросы наиболее вероятен ответ «нет», если вы работае­те по официальному контракту. Другой ответ, и, возможно, более реалистичный, — компромисс, к которому вы придете с вашим боссом, если будете отстаивать себя. Тому, как можно достичь компромисса с человеком, отношения с которым стро­ятся на авторитете, и посвящена эта глава.

Я использую слово «авторитет» в самом широком смыс­ле. Это значит, что человек имеет власть указывать вам, что делать, иными словами, это отношения родитель—ребенок, руководитель—подчиненный. Другой аспект значения «авто­ритет», когда человек вас контролирует: отношения учитель— ученик, преподаватель—студент. В этих случаях заранее пред­усмотрено, что студент учится у преподавателя, а препода­ватель оценивает знания студента. Чем младше ученик, тем больший авторитет руководителя имеет учитель, т. е. зани­мает как бы место родителя.

Вам, возможно, любопытно, почему я отнес отношения врач—пациент к отношениям коммерческим. Ведь даже исходное значение слова доктор — «учитель». Почему не рассматривать отношения врач—пациент как отношения с авторитетом? Для начала я признаю, что любой врач скажет мне о моем здоровье столько же, сколько механик о моей машине. Если этот врач не рекомендован мне другим, которому я доверяю, я начинаю с признания, что я вступаю с ним в коммерческие отношения и решительно прошу, чтобы условия нашего общения были оговорены. Посмотрите на это с другой стороны: доверите ли вы постороннему механику осматривать ваш «мерседес-бенц», на котором вам ехать в Монте-Карло?

К счастью, большинство отношений, построенных на ав­торитете, подразумевают экспертизу, которая не может иметь таких последствий для вашего благополучия, как возможные последствия лечения. Роль авторитета (эксперта) даже за­бавно проявляется в отношениях между лектором и аудито­рией. Роли частично распределены заранее. Лектор соглаша­ется говорить, а аудитория — слушать. Эксперт предлагает новую информацию слушателям — другим профессионалам, студентам, просто публике, и аудитория реагирует вопроса­ми и аплодисментами (если удача!). Остальное между ними может быть предметом обсуждения. Как будет строиться рассказ-лекция, условия, на которых лектор ее проведет, материал, который он будет или не будет раскрывать, — все зависит в значительной степени от того, как он подаст себя аудитории. Общаться с большой группой людей очень труд­но, недостаточно просто знать, что ты хочешь сказать; надо знать, как сказать и как отстоять свою точку зрения перед лицом критики или града вопросов.

В последующих диалогах показывается возможность до­стижения взаимного компромисса, базирующегося на уже сложившейся структуре отношений и в то же самое время уменьшающего возможность манипуляций. Попытка изме­нить отношения к лучшему разумна и с точки зрения под­чиненного, и с точки зрения начальника. Первый может оградить себя от возможных манипуляций начальника, а второму это поможет наладить отношения в той сфере общения с подчиненными, где нет заранее согласованных правил.

После этого краткого вступления давайте обратимся к первому из серии диалогов, посвященных конфликтам в от­ношениях с авторитетом: подчиненный справляется с из­быточными требованиями со стороны начальника по поводу его личного времени.

Майку 18 лет, он недавно закончил школу и устроился на свою первую работу в престижный продовольственный магазин. Этот магазин был открыт по четырнадцать часов семь дней в неделю, и в нем посменно работали десять чело­век. В такой ситуации отсутствие одного из работающих ста­новилось проблемой, затрагивающей остальных. Майк был старательным работником, и помимо соблюдения своего гра­фика, по просьбе менеджера заменял того, кто был болен. Майк испытывал смешанные чувства по поводу своей рабо­ты: с одной стороны, ему нравилось и то, что он делал, и то, что приходилось общаться с разными людьми. Но его нер­вировала привычка менеджера в случае отсутствия кого-ни­будь из работников звонить именно ему. Он не знал, как сказать об этом мистеру Тигу. Он опасался, что его выгонят, если он скажет «нет» на очередное предложение о подмене. После нескольких занятий в группе Майк пересказал следу­ющий диалог.

**ДИАЛОГ**

В пятницу поздно вечером Майку домой звонит менеджер.

Менеджер: Майк, Грэг заболел, и мне нуж­но, чтобы ты заменил его завтра.

Майк: Это невозможно, мистер Тиг, я завтра утром занят и не смогу выйти на работу.

Менеджер: Тебе придется перенести дела, ты мне нужен завтра.

М а й к: *Я понимаю вас,* но *я не могу* **(Игра** в **туман, Заигранная пластинка).**

Менеджер: Что у тебя такое? Прием у врача?

Майк: Нет, ничего серьезного. *Просто завтра я не могу* (Заигранная **пластинка).**

Менеджер: Что ты собираешься делать?

Майк: *Это мое личное дело, мистер Тиг. У меня накопилось много всяких дел, так что я не смогу завтра* **(Самораскрытие, Заигранная плас­тинка).**

Менеджер: Ты не можешь их отложить? Ты меня ставишь в очень трудное положение.

Майк: *Я это знаю, мистер Тиг,* но *если я отложу их сейчас, возможно, я никогда их не сде­лаю и буду презирать себя, так что я не могу завтра прийти* **(Игра в туман, Негативное заявле­ние, Заигранная пластинка).**

Менеджер: Я сделаю так, что в воскресенье ты будешь свободен, если выйдешь завтра.

Майк:.? *уверен, вы сделаете, мистер Тиг,* но *я не выйду завтра* **(Игра в туман, Заигранная плас­тинка).**

Менеджер: Ты меня ставишь в затруднитель­ное положение. Я не знаю, кто бы еще мог заме­нить Грэга.

Майк: *Это затруднительное положение,* но ***я*** *уверен,* что вы найдете выход **(Игра в туман).**

Менеджер: Ты прав, это трудно, но попыта­юсь найти кого-нибудь.

Майк: *Я в этом уверен* **(Игра в туман).** Менеджер: Грэга, вероятно, не будет и во вторник. Я бы хотел, чтобы ты его заменил, если он не появится.

Майк: *Вполне вероятно, что он еще будет болен,* но *я не смогу и во вторник заменить его* **(Игра в туман, Заигранная пластинка).** Менеджер: **А** кем мне его заменить? **М** а й к: *Я не знаю* **(Самораскрытие).** Менеджер: Это трудно понять, Майк. На тебя всегда можно было рассчитывать раньше.

Майк: *Вы правы, мистер Тиг, я не знаю, как так получалось,* но *я всегда приходил вам на по­мощь, не так ли?* **(Игра в туман, Заигранная плас­тинка).**

Менеджер: Ну хорошо, мне придется поис­кать кого-нибудь другого, на кого я смогу рассчи­тывать.

Майк: *Совершенно верно,* но *почему бы вам не позвонить мне в следующий раз, когда нужна будет замена, и спросить, смогу ли я подменить кого-нибудь.* Возможно, я смогу, возможно, нет. Но спросить ничего не стоит **(Игра в туман, Разум­ный компромисс).**

Менеджер: Хорошо. Посмотрим.

М а й к: Я надеюсь, вы найдете кого-нибудь, кто смог бы заменить Грэга.

Менеджер: Я найду кого-нибудь, не беспо­койся об этом.

Майк: Хорошо, до встречи.

Майк рассказывал, что почувствовал себя гораздо уве­реннее от того, что смог преодолеть давление со стороны босса. Майка удивило, что мистер Тиг пошел на компромисс, приемлемый для его работника. До этого Майку казалось, что у него нет выбора: он должен выполнять просьбы на­чальника. После их разговора он почувствовал, что мистер Тиг стал относиться к нему с уважением и пытается найти взаимоприемлемый выход, а не просто командовать им.

Несколько месяцев спустя после этого Майк уже имел в себе силы прямо сказать, что он хочет и чего не хочет де­лать. Мистер Тиг адаптировался к новому поведению Майка и не показывал явных признаков того, что это его огорчает. Я предполагаю, и это остается только предположением, что мистер Тиг раньше относился к Майку как к милому ребен­ку, которого нужно направлять и контролировать (а следо­вательно, использовать). А теперь он перестал относиться к нему и как к ребенку, который нуждается в постоянном руководстве, и как к молодому негодяю, которому нельзя доверять. Он просто стал считать его взрослым человеком, сотрудником.

В следующем диалоге начальник—подчиненный мы уви­дим обратную ситуацию: руководитель справляется с мани­пуляциями подчиненного.

Сэму тридцать семь лет, он руководитель в маленьком отделе большой фирмы, в его коллективе четырнадцать чело­век. Некоторые из подчиненных — его друзья, и Сэма трево­жила мысль, как не прервать дружбу, но в то же время быть требовательным руководителем. Веря в такие лозунги, как «Не смешивай бизнес и дружбу», «Босс здесь не для того, чтобы зарабатывать дешевую популярность», Сэм полагал, что для успеха дела он не должен быть недружественным или безраз­личным по отношению к своим работникам. К началу следую­щего диалога Сэм находился в очень затруднительном положе­нии. На предыдущей неделе была конференция руководителей всех отделов фирмы, на которой было принято решение о со­кращении бюджета. Сэм во время конференции выступил с сообщением о состоянии дел в его отделе и выразил сомнение, что в его сфере можно сэкономить много средств. Но и выслу­шав его, конференция осталась при своем мнении и урезала бюджет по всем отделам. Увеличение нагрузки произошло уже дважды за последнее время, и Сэм не знал, как объяснить своим сотрудникам, что им придется взять на себя за ту же плату дополнительную нагрузку. Он чувствовал себя винова­тым по отношению к своим товарищам за то, что в прошлом в подобной ситуации он повел себя плохо, прибегнув к имиджу безразличного и равнодушного босса

Мы провели серию «репетиций» возможного диалога. Один из них приводится ниже. Чтобы справиться с этой ситуацией, я советовал Сэму делать следующее: не извиняться за увеличение нагрузки, не защищать политику, принятую на высшем уровне, а просто, признав все возможные возражения своих работни­ков, *тем не менее просить о сотрудничестве всех сотрудни­ков в выполнении дополнительной нагрузки.*

***Занятие 12. Тема: «Повышение интереса к самопознанию»***

Анализ психологической сказки «Сказ про то, как себя изменить, да таланты свои раскрыть»

**Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»** (Смирнова Е.Е.)

Ведущий предлагает участникам подумать над следующим вопросом: «Чем люди отличаются друг от друга?»

За одну минуту (время отслеживается с помощью песочных часов) ребятам надо записать на листочках ответы на этот вопрос.

Затем в обсуждении выясняется, что это: внешность, одежда, чер­ты характера, желания, мечты и др.

После этого участники составляют в тетрадях описание своей внеш­ности, особенностей характера, способностей и интересов. Для этого они выбирают для себя характеристики из числа уже представленных в тетрадях и добавляют в них то, чего не хватает.

*Внешность* (светлоглазый, темноглазый, высокий, невысокий, тон­кий, худой, упитанный, крепкий и др.).

*Характер* (веселый, задумчивый, неторопливый, спокойный, бы­стрый, обидчивый, ранимый, уверенный, застенчивый, бойкий, рав­нодушный, сочувствующий и др.).

*Способности* (умею рисовать, умею хорошо считать, умею играть на музыкальном инструменте, умею делать руками разные вещи

и др.).

*Интересы* (люблю мечтать и читать, люблю фильмы о волшебстве, люблю ходить в музеи, театры, люблю, когда в доме много гостей,

и т. д.).

*Обсуждение.* После выполнения задания ребята при желании зачитывают свои записи. Можно поступить иначе: ведущий собирает тетради у тех ребят, кто готов рассказать о себе, и зачитывает по оче­реди их ответы; остальные учащиеся должны догадаться, чьи это вы­сказывания. При обсуждении полученных ответов делается вывод о том, что все люди отличаются друг от друга, они разные и этим инте­ресны и значимы.

**Упражнение «Мой герб»** (Смирнова Е.Е.)

Ведущий рассказывает о том, что в старину был обычай — изобра­жать на щите рыцаря, а также на воротах его замка родовой герб, в образе которого была заключена главная идея или цель деятельности владельца. Задача учащихся — нарисовать свой герб. В нем нужно отразить то, что символизирует каждого из них, сообщает какую-то важную информацию.

Если кто-то из участников смущается и говорит, что не умеет рисовать, его надо поддержать, пояснив, что на занятиях не оцениваются спо­собности к рисованию, а важно просто участие (достаточно изобразить контур и какие-то условные знаки). Главное, начать, и тогда все обя­зательно получится.

На отдельном листе бумаги каждый участник рисует свой герб. После завершения рисунков организуется их выставка. Каждый из рисунков получает свой номер. Рисунки раскладываются (или веша­ются на доске) так, чтобы всех их было видно. Ребята рассматри­вают нарисованные гербы, пытаясь угадать, где чей рисунок. Их до­гадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по их мнению, он принадлежит.

После обсуждения и сбора мнений выявляется самый прони­цательный участник, который смог правильно назвать большин­ство авторов рисунков. Изображения гербов вкладываются в папки ребят.

В дальнейшем на занятиях следует напоминать ребятам о том, что у каждого них есть свой герб и над его усовершенствованием можно постоянно работать.

***Занятие 13. Тема: «Повышение интереса к самопознанию»***

**Упражнение «Мой внутренний мир»** (Смирнова Е.Е.)

У каждого из присутствующих здесь есть душа. Или у кого-то есть возражения? Мне кажется, в этом мнении мы единодушны, так как все мы — живые существа. Я люблю психологию — науку о душе, потому что мне бесконечно интересна моя собственная душа и души других людей. Я думаю, что так и каждому из вас ваша собственная душа (ваш внутренний мир) также весьма интересна.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха. Слушая музыку, нарисуйте мысленно какую-нибудь картинку.

Ведущий включает магнитофон с медитативной музыкой. Участники закрывают глаза и слушают музыку, мысленно представляя различные образы, какие им захочется. Тем, у кого не получается что-то предста­вить, можно предложить рисовать под музыку.

*Обсуждение.* После окончания упражнения ребята рассказывают о том, что они представляли. Почему у большинства ребят возникли разные образы? В обсуждении выясняется, что каждый человек видит мир по-своему и имеет на это право, поэтому и картинки получились у всех разные.

**Анализ притчи о вороне и павлине** (Смирнова Е.Е.)

Ведущий знакомит учащихся с историей X. Пезешкиана о вороне и павлине.

В парке дворца на ветки апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухо­женному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в парк. Она выступает так важно, что можно подумать —это сам султан, а при этом у нее невероятно некрасивые ноги. А ее перья, что за жуткий го­лубой цвет. Такой цвет я бы никогда не надела! Она тянет за собой свой шлейф, как будто она лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне пло­хого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, что я важничаю, потому, что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся и на шее появля­ется второй подбородок. В действительности я совсем не важничаю. Я знаю свои не­достатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорча­ет, поэтому я держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки. А на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

*Обсуждение.* В чем смысл этой притчи для каждого из учащихся? Какое толкование ей можно дать?

Все люди по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию. Это не плохо и не хоро­шо. Просто все мы разные, и понимание этого составляет основу хороших взаимоотно­шений с окружающими.

Несмотря на то что люди очень разные, все мы в то же время в чем-то похожи. У ка­ждого человека есть какие-то черты сходства и различия с другими людьми. Как бы выглядел мир, если бы каждый был похож на всех? Суть красоты — в ее разнообразии!

**Упражнение «Я – уникальный»** (Смирнова Е.Е.)

Ведущий обращается к классу с вопросами:

Какие самые-самые приятные слова вы слышали о себе самом за всю свою жизнь? Говорил ли кто-нибудь каждому из вас что-то вроде «Ты —уникальный человек и непо­вторимая личность»? Правильно ли будет сказать кому-либо «Ты —уникальный человек!»? Как можно доказать уникальность и неповторимость каждого человека?

Далее он предлагает ребятам отправиться в путешествие. Включа­ется релаксационная музыка.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Поста­райтесь расслабиться.

Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазий, во время которого вы услы­шите много прекрасных и приятных слов в свой адрес.

Вы знаете о том, что в самой-самой глубине каждого человека скрывается неповто­римая и чудесная звезда? Она любого из нас делает непохожим на всех остальных людей. Ведь у каждого — звезда собственная. Звезды различаются между собой по цвету, по величине, по форме... Неся в своей душе свою звезду, человек обретает уникальность. Давайте разыщем для всех вас вашу звезду. Я буду обращаться ко всем вам одновремен­но, при этом все мои слова будут звучать для каждого из вас в отдельности.

Отправимся на поиски. Может быть, эта особенная звезда находится в твоей голове. Возможно, она скрывается в твоем сердце, в животе или где-то еще. Как только ты об­наружишь свою чудесную звезду, тихонько подними руку. *(Необходимо дождаться мо­мента, когда дети подадут сигнал о том, что нашли свою чудесную звезду.)*

Прекрасно! Ты нашел свою звезду. Посмотри на нее повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь широкую улыбку на всем ее лице? А может быть, ее улыбка тихая и маленькая? Когда ты разглядишь улыбку на лице твоей звезды, снова тихонько подними руку. *(Дети снова должны подать этот сигнал.)*

Твоя звезда смеется или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну. *(Голос ведущего становится более тихим и проникновенным.)* Осторожно-осто­рожно возьми свою звезду на руки, поднеси ее к уху и внимательно послушай то, что она произнесет. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповто­римый человек. После того как ты внимательно выслушаешь все, что скажет тебе твоя звезда, снова тихонько подними руку. *(Ребята подают сигнал.)*

Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно твоей души, туда, где ты и разыскал ее. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенности. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я — уникальный и неповторимый человек!»

Сейчас ты можешь потянуться, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы твоего тела. Попрощайся со своей звездой и открой глаза.

*Обсуждение.* Где вы нашли свою особую звезду, есть ли у нее имя? Как вы себя сейчас чувствуете? Каковы были слова ваших звезд? Хо­телось бы вам время от времени слышать от других людей о том, что вы уникальные, особенные люди?

Ведущий предлагает ребятам памятку о себе.

Всегда помни о том, что каждый человек неповторим и уникален. И ты в том числе!

**Упражнение «Я хочу изменить свою жизнь, потому что…»**

Ребята садятся в круг. Каждому участнику предлагается закончить фразу: «Я хочу изменить свою, потому что…», а по второму кругу – фразу: «Я хочу изменить себя, потому что…» Участник может ответить, что он не хочет ничего менять в себе или в своей жизни, но этот ответ он тоже должен аргументировать. Завершить все высказывая следует обсуждением перспектив будущих перемен, стремлением к мечте о более светлой и счастливой жизни, перечислением личностных качеств, которые хотелось бы развить в себе.

***Занятие 14. Тема: «Определение динамики коррекции качеств, присущих отчужденным личностям»***

Диагностика