

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ В ТРЕНИНГЕ»

Ядра» связей формируются сущностными (холистическими) свойствами (духовность, коммуникабельность, транскомуникабельность как проявление трансцендентальности, способность к самоактуализации, способность любить, интеллектуальная гибкость), обеспечивающими специфически человеческие формы жизненного существования и целостность человека.

Реализация жизнеспособности человека как открытой, самоорганизующейся системы (системы, которой присущ постоянный информационный обмен с окружающей средой) осуществляется посредством коммуникации и транскомуникации, которые обеспечивают процессы постоянного смыслоогласования (транслирования смыслов) и смыслообразования (смыслотворчества), что проявляется в опосредствованных связях жизнеспособности и креативных способностей человека.

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

В свете проблемы развития феномена жизнеспособности в подростковом возрасте, важно отметить, что это возраст, когда происходит изменение прежних ценностей и «разравнивается площадка» для будущего «смыслостроительства»; время, когда сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смыслостроительства».

Постепенно жизнеспособность личности подростка начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире. Жизнеспособность личности определяется как важное качество личности, включающее в себя индивидуальное творчество, самодисциплину, уважение в

отношениях с людьми, подлинное сотрудничество, осознание коллективной цели и желание браться за дело, каким бы сложным оно ни было.

Жизнеспособность личности в современных условиях складывается из двух блоков: усвоенных алгоритмов поведения и готовности к их преобразованию, то есть к творчеству. Успешность жизнестроительства определяется тем, как человек творит себя, свои отношения с окружающими, с природой, как он ориентируется в материальной и духовной жизни, то есть его жизнетворческим потенциалом. В подростковом возрасте на первый план в развитии жизнеспособности выходят навыки самоуправления, саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами, обнаруженными подростком при взаимодействии с миром.

В связи с тем, что большинство обучающихся ранее редко участвовали в групповых занятиях с элементами тренинга, **работу необходимо строить следующим образом:** на первых этапах превалируют действия (игры, упражнения) и очень мало обсуждений; далее количество действий остаётся тем же, а количество обсуждений увеличивается. На завершающих этапах предполагается сократить количество действий и увеличить время обсуждений.

В тренинговые занятия желательно включать следующие блоки: информационный, тренинг нестандартных решений трудных жизненных ситуаций, упражнения по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

На занятии используются разнообразные формы и методы работы: ролевые игры, деловые игры, тренинги, мастер-классы, индивидуальные собеседования, синектика, тестирование, ток-шоу, театр-экспромт.

Структура коррекционно - развивающих занятий:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Ознакомление с правилами.

4. Основная часть (упражнения, в ходе которых имитируется разрешение проблемной ситуации; отработка практических навыков жизнеспособности; разыгрывание по ролям содержания познавательного материала; организация коллективной деятельности по решению групповой задачи, учебному исследованию, основанному на использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников; импровизированные игры, направленные на улучшение психологического климата в коллективе).

5. Рефлексия (обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии).

6. Заключительная часть тренинга (подведение итогов, получение обратной связи по тематике текущего занятия).

Структура содержания:

1. Упражнения по развитию взаимодействия и взаимопонимания (с. 4- 8)
2. Упражнения по развитию смысложизненных ориентаций (с. 8-21)
3. Упражнения по развитию коммуникативных компетентностей «Общение – это путь в самих себя» (с. 21- 24)
4. Упражнения по развитию способности к самотрансцендированию (преодолению границ собственного «я», выходу за пределы своего бытия, обретению смысла своего существования)- (с. 24- 44)
5. Упражнения по развитию эмоционального интеллекта (с. 44-50)
6. Алгоритм проведения коррекционно-развивающего занятия с детьми подросткового возраста «Ресурсный портрет класса» (с. 50-55)
7. Рекомендации по проведению беседы с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с. 55).

УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕВЕНЦИИ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ И РАЗВИТИЮ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

8. Упражнения по развитию взаимодействия и взаимопонимания.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫСКАЖИТЕ СВОЕ МНЕНИЕ»

Выскажите свое мнение по поводу афоризмов:

- «Чтобы знать человека, нужно изучить себя; чтобы знать людей, нужно жить с ними» (Стендаль).
- «Лучшее наслаждение, самая высокая радость в жизни – чувствовать себя нужным и близким людям» (М. Горький).
- «Чем больше человек дает людям и меньше требует себе, тем он лучше» (Л. Н. Толстой).
- «Взаимная благожелательность есть самая близкое родство» (Публилий Сир).

ИГРА-УПРАЖНЕНИЕ «ОКАЖИ ВНИМАНИЕ»

Как приятно, когда кто-либо оказывает нам знаки внимания.

Какие знаки внимания вы знаете? А как вы выражаете свое положительное отношение к людям: родным, близким, друзьям, соседям, пожилым и т. п.? Поупражняйтесь в добрых делах и словах. Проанализируйте свои ощущения после этого.

УПРАЖНЕНИЕ «МУДРОСТЬ УЧИТ»

Как вы понимаете пословицы? Чему они учат?

- За чем пойдешь, то и найдешь.
- И сырые дрова загораются.
- Как аукнется, так и откликнется.
- Нашла коса на камень.

Почему не складываются взаимоотношения с некоторыми людьми?

Какие качества человека провоцируют конфликтные ситуации?

Какие качества человека помогают рационально разрешить сложные ситуации?

«Почему иногда бывает так: ты и сам иногда не поймешь, от чего так бывает порой, что собою ты к людям придешь, а уйдешь от людей — не собой?..» А. Блок.

Какие существуют точки опоры при управлении взаимодействием?

Как можно восстановиться после конфликтной ситуации?

УПРАЖНЕНИЕ «НА МЕСТЕ ДРУГОГО»

Вспомните и воспроизведите в памяти недавнюю ситуацию, растревожившую вас. А теперь, закрыв глаза, мысленно поменяйтесь «ролями» и проиграйте ситуацию заново. Что изменилось после этого в вашей внутренней позиции?

Каким образом можно еще побывать на месте другого?

Обсудить с ребятами тему актуальности развития эмоционального интеллекта, его влияния на характер взаимопонимания с окружающими людьми.

Варианты проведения упражнения могут быть различные.

В данном случае предложить участникам разбиться на пары, распределиться по помещению.

Инструкция: в течение обозначенного времени один из партнеров рассказывает другому некую историю на несуществующем языке. То есть смысл вкладывается конкретный (воспоминание из детства, смешная история, жалоба, пересказ фильма...), но при этом нельзя использовать реальные слова (русского или другого языка). Это может быть совершенно любой набор звуков, каждый выбирает для себя. Ведущий еще раз подчеркивает, что под этим подразумевается конкретное сообщение собеседнику. При этом партнерам нельзя заранее договариваться о предмете беседы, разговор должен начинаться сразу же после инструкции и ее прояснения, по команде ведущего. Паузы допускаются. Один партнер говорит, задача второго - молча слушать, не перебивая и не отвечать, и пытаться понять, про что был рассказ: жалоба,

веселая история, поучение, обвинение... После этого роли меняются. На обе стороны отводится 7-10 минут. При обсуждении опыта в итоговом кругу акцент делается на следующих моментах:

– ведущий подводит к мысли о том, насколько в общении важны эмоции, их передача собеседнику. Мы сообщаем не только сухую информацию, она вольно или невольно сопровождается эмоциям. Ведущий может рассказать про вербальное и невербальное общение. Тем самым подчеркивается значимость чувств в жизни каждого человека;

– участники рассказывают, удалось ли им почувствовать эмоциональное содержание речи партнера. Здесь важнее понять не текст, который собеседник пытается донести, а его эмоциональную окраску;

– важно проговорить – что именно позволило почувствовать партнера (наблюдение за его жестикуляцией, контакт глаз, внимание к интонации и т. п.);

– также обсуждается – что же привело к нарушению контакта, мешало чувствовать партнера. Например, невнимание к нему, собственная излишняя разговорчивость, ожидание, что партнер найдет выход из сложной ситуации и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «ДОСТОЙНЫЙ ОТВЕТ»

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все участники по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого – достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

Обсуждение: психолог (педагог) спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное

замечание о себе. Как правило, они говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Примеры карточек:

- Ты слишком высокого мнения о себе.
- Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
- Ты никогда никому не помогаешь.
- Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
- Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
- Почему ты на всех смотришь волком?
- С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
- Ты как не от мира сего.
- У тебя такой страшный взгляд.
- С тобой бесполезно договариваться, о чем - либо. Ты все равно все забудешь.
- У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
- Посмотри, на кого ты похожа!
- Ты слишком много болтаешь ерунды.
- Что ты вечно на всех кричишь?
- У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
- Ты слишком плохо воспитана.

УПРАЖНЕНИЕ «ДОМ»

Участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не

забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом!
Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Обсуждение:

- Как проходило обсуждение в командах?
- Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?
- Почему Вы выбрали именно эту роль?

УПРАЖНЕНИЕ «ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ»

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание:

«Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника.

«Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Обсуждение: Насколько вам было трудно обходиться без слов в вашем взаимодействии? Какие эмоции вызывало недопонимание в процессе выполнения упражнения? Встречаются ли в жизни подобные ситуации? Как мы можем управлять процессом установления взаимодействия?

2. Упражнения по развитию смысложизненных ориентаций.

Смысл жизни, цель жизни – мировоззренческие проблемы человеческого существования, решение которых позволяет определять место человека в мире, целеустремленность и жизненное предназначение.

Поиск личного смысла жизни предполагает анализ собственного отношения к жизни, выбранного пути взаимодействия с окружающим миром, творческого и духовно-нравственного потенциала личности.

Вводная беседа с обучающимися:

Когда вы стали задумываться над вопросами: «Для чего я живу? В чем смысл жизни?» Общались ли вы на эту тему с близкими и друзьями? Что для вас дороже и главное всего в жизни. К чему вы стремитесь?

УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕННОСТИ-ЦЕЛИ»

Каждый человек имеет свои ценности в жизни, отдавая первенство некоторым из них. Познакомьтесь с «терминальными» ценностями личности».

Что ты поставишь на 1-е, 2-е, 3-е и т.д. место? Что окажется в самом конце списка?

- Активная, деятельная жизнь.
- Жизненная мудрость.
- Физическое и психическое здоровье.
- Интересная работа.
- Постигание прекрасного в природе и искусстве.
- Любовь.
- Материальное обеспечение жизни.
- Наличие хороших и верных друзей.
- Мир и благополучие окружающих людей, народа.
- Общественное признание.
- Познание мира, углубление своих знаний.
- Равенство, свобода.
- Самостоятельность и уверенность в себе.
- Счастливая семейная жизнь.
- Творчество.
- Удовольствия (развлечения, приятное времяпровождение).

После проведенной аналитической работы проводится обсуждение с детьми.

«Без цели нет деятельности, без интереса — нет цели, а без деятельности нет жизни» (В. Г. Белинский).

Как вы это понимаете? Каковы ваши цели в жизни? А притязания соответствуют возможностям? Умеете ли вы принимать самостоятельные решения? Вы – целеустремленный человек? Какие качества вам помогают в достижении цели? Что мешает? Допускаете ли вы ошибки? Какие? Как реагируете на них?

Ошибаться свойственно каждому человеку. Благоразумному свойственно ошибки осознавать; глупому творить, повторять их испокон веку; а умному ошибаться, исправлять и стараться не повторять.

«Ничто так не научает, как сознание своей ошибки. Это одно из средств самовоспитания» (Т. Карлейль).

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЦЕЛИ»

1. Подумайте, ответьте и запишите ответы на вопросы:

- Каковы мои жизненные цели?
- Чего я хочу достичь?
- Что для меня самое важное в жизни?

2. А теперь упорядочите свою запись, выделив главные, первостепенные цели на сегодня, завтра, послезавтра и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «ШАГИ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ»

Запишите цели и наметьте, что необходимо сделать для достижения каждой из них. План действий готов? Не теряйте времени, приступайте к его осуществлению.

Помните:

«Крупный успех составляется из множества предусмотренных и обдуманых мелочей» (В. О. Ключевский).

«Предварительное знание того, что хочешь сделать, дает смелость и легкость» (Д. Дидро).

Есть три типа людей: те, которые наблюдают за событиями; те, которые вершат события; те, которые удивляются тому, что произошло.

К какому типу относитесь вы? Почему? Постарайтесь объединить эти типы в себе одном!

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ»

Проанализируйте за день, неделю, месяц, год. Чего вы достигли? Отметьте все, даже самые маленькие успехи и достижения. Помните, что успех подпитывает успех! Радуйтесь даже самым скромным прогрессам в своей жизни.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА»

Подумайте и назовите правила, способствующие достижению успеха. Например:

1. Имейте реальные жизненные цели.
2. Откажитесь от всего, что мешает достижению цели.
3. Не растрачивайте способности и учитывайте возможности.
4. Будьте разумны, нравственны, честны и активны.
5. Всегда позитивно мыслите. Держите мысли под контролем.
6. Будьте сильными, сохраняйте внутреннее равновесие.
7. Откажитесь от сомнений, тревог и беспокойств.
8. Любите свое дело.
9. О деле судите по его исходу.
10. Цените и берегите время. Не теряйте его зря!

Помните: «Все человеческое умение — не что иное, как смесь терпения и времени» (О. Бальзак).

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫРАБОТКА ПРОДУКТИВНЫХ РЕШЕНИЙ»

Одна из самых трудных задач при обсуждении проблемы связана с выработкой решения. Когда дискуссия ориентирована на решение проблемы, то сама атмосфера вдохновляет на решение. При работе в больших группах целесообразно разделить их на меньшие и поставить перед ними задачу предложить способы решения проблемы клиента.

Образцы вопросов:

- Если бы вам пришлось испробовать что-то другое, когда проблема возникнет в следующий раз, что бы вы сделали?
- Давайте искать творческое решение этой проблемы. Мы могли бы изобрести что-то немного абсурдное. Что бы это могло быть?
- У нас есть для вас предложение... Что вы о нем думаете? Не захотите ли вы им воспользоваться? Как вы полагаете, что произошло бы, если бы вы так поступили?
- Я знаю одного человека с похожей проблемой, который поступил так... Не думаете ли вы, что нечто подобное могло бы помочь в вашем случае?
- Возможно, те предложения, которые вы слышали от нас, нельзя непосредственно применить в вашей ситуации. В таком случае нам было бы интересно узнать от вас через какое-то время о решении, к которому вы придете сами.

УПРАЖНЕНИЕ «Рюкзак. Что я возьму с собой в жизненный путь»

Данное упражнение приводит к удивительному осознанию своего восприятия жизни, своих установок. Неоспоримыми его достоинствами являются простота и наглядность.

Приведена инструкция с примерами выполнения. Если хотите провести для себя, постарайтесь абстрагироваться от примеров и сделать всё по-своему. Не читайте комментарии, пока не выполните задание.

Задание 1. Нарисуйте рюкзак.

Задание 2. Представьте, что рюкзак - Ваша жизнь. Опишите, что лежит в рюкзаке.

Комментарий. В этот момент не действуют никакие ограничения. Кто-то наполняет рюкзак актуальным в настоящее время, чем наполнен день, кто-то включает яркие моменты из прошлого или проектируемого будущего и т.д. Пример "реального рюкзака": возможности, опыт, желания, переживания, неуверенность, интересы, привязанность, вакуум, срочная деятельность

Задание 3. Представьте, что все это каждый день Вы носите с собой. Почувствуйте его вес. Каков Ваш рюкзак?

Комментарий. Здесь может быть и так: возникнет потребность переложить часть "вещей" из рюкзака в камеру хранения или взять целый грузовик!

Задание 4. Разместите, что и где лежит в этом рюкзаке. Какие мысли у Вас возникают при этом? Какие чувства?

Комментарий. Кому-то может показаться недостаточным объем рюкзака и появится сопротивление размерам/рамкам. Одни заполняют весь рюкзак "под завязку", у других останется еще место. Стоит обратить внимание на размеры размещенного: чему больше внимания, чему меньше.

Задание 5. Посмотрите на рисунок в целом. Напомню, символически он - Ваша жизнь. Есть ли место новому? Что для Вас наиболее актуально? Что хотели бы добавить, а от чего избавиться?

Задание 6. Сделайте рисунок нового рюкзака с тем, что хотели бы в нем изменить.

Теперь, когда Вы знаете, что хотите изменить в своей жизни, самое время вступить на путь к изменениям!

Упражнения: «Дом моего будущего», «"Рюкзак. Что возьму с собой в жизненный путь?"

Цель упражнений - формирование у участников конкретного представления о собственных смысложизненных ориентациях, об отношении к собственной жизни, как к единому смысловому пространству жизни.

Задачи:

1. Создание образа собственного дома будущего.
2. Развитие способности рефлексировать по отношению к собственной жизни.
3. Расстановка приоритетов в смыслах.

Участникам упражнений предлагается самостоятельно представить свой индивидуальный проект – рисунок, макет, компьютерный вариант. Проекты

могут быть разнообразными и по содержанию, и по форме: дом-корабль, дом-на дереве, дом-пирамида, дом-печь, дом-дворец, были и макеты домов, объемные и дома, выполненные с помощью компьютерной графики и продемонстрированные техническими средствами (проектором).

Чаще всего подростки изображают смыслы и смысложизненные ориентации, которые являются для них опорой и базой, в виде фундамента дома. Стены в эскизах чаще всего обозначали те смыслы и смысложизненные ориентации, которые сейчас окружают и помогают выстроить свою жизнь – друзья, близкие люди, интересные занятия, находилось место для нравственных и экзистенциальных ценностей – добра, свободы, любви, как к конкретному человеку, так и к людям в целом. В рисунках нет случайных элементов, каждый «кирпичик» обдуман, осознан. Данное упражнение способствует выявлению рефлексивного отношения к жизни, как к целостному пространству собственной жизни.

Упражнение "Рюкзак. Что возьму с собой в жизненный путь?" направлено на изучение нравственных ценностей как смысложизненных ориентиров. Участникам упражнения предлагается инструкция: «Ты отправляешься в свой жизненный путь и обстоятельства таковы, что ты можешь в свой рюкзак взять только одну вещь. Но это не просто вещь, это либо черта характера, либо жизненная ценность. Символом этого может стать изображение любого предмета». Цель – сформировать представления о жизненных приоритетах, умение ответственно делать выбор. Участниками предлагаются разные работы с изображением разных предметов-символов. Например, лампа, внутри которой пробивается росток – жизненная энергия, лупа – как символ любознательности, электропила – как «возможность с одной стороны строить и добывать что-то нужное, с другой - защищаться от врагов». Кто-то из ребят может предлагать взять нож туриста – как символ универсальности и возможности адекватно реагировать – «нужно поесть – пожалуйста – ложка, нужно поработать – вот вам, нож и отвертка», зеркало – «общение с собой». У некоторых ребят были сомнения, они нарисовали по

несколько предметов – «важнее бутылка воды – как символ жизнедеятельности или компас как указатель, куда идти?». Но во время защиты проекта ребятам приходилось делать свой непростой выбор, осознавать что для них важнее.

Упражнение «Дороги, которые я выбираю».

Вступление к упражнению.

Тема железной дороги вошла в духовный мир, прежде всего, через творчество Андрея Платонова – самого метафизического русского писателя XX в. Железная дорога для него – не только средство достижения иной точки пространства, но и духовного перерождения, потребности обрести смысл жизни. Это – миропонимание и эсхатологические устремления народа. Дорога, путь в русской культуре – наиболее зримый и метафоричный символ связи и любви между людьми. Символичность значения дороги в культуре во многом определяется мощной пространственно-временной метафорой, представляющей в виде пути биографию человека, в которой фиксированы пространственные и временные константы коммуникативных ситуаций. Образ и концепт дороги, пути, путешествия, эмоциональное отношение к ним являются составляющей переживания будущего события, являющегося целью путешествия. Роль проводника в переживании путешествия, во-первых, состоит в понимании «великой цели» путешествия для каждого отдельного пассажира, отражающаяся на выполнении проводником своих служебных обязанностей.

Упражнение «Дороги, которые я выбираю», можно отнести к категории артпрофилактики.

Цель упражнения - сформировать представления о возможностях самостоятельного выбора собственного жизненного пути.

Задачи: создание рисунка выбираемых дорог, развитие способности рефлексировать, осознание смысло-жизненных ориентиров, расстановка приоритетов при выборе своего пути.

А.А. Мелик-Пашаев: «Артпрофилактика – понятие относительно новое. Существует арт-терапия, а мы подчёркиваем, что этого недостаточно, и нужно движение артпрофилактическое. И смысл этого в том, что арт-терапия, как всякая терапия, является помощью в болезнях, попыткой излечения с помощью искусства. А артпрофилактика - создание тех условий, при которых болезнь становится маловероятной. Поэтому не обязательно ждать, пока она

разыграется, а можно принять меры к тому, чтобы она возникала гораздо реже или не возникала совсем».

Исследователи в области психологии предлагают ввести понятие «ЛогоАрт-профилактика» – это вариант создания условий «осмысленного» творчества, мастерства («логос» - смысл, «арт» - искусство, мастерство), которое поможет современным подросткам, молодежи делать свой выбор в пользу здорового образа жизни, наполненного творчеством и смыслом, осознанного отказа от рискованного поведения.

Варианты смысложизненных ориентаций в данном упражнении:

- дорога - «Образование», что говорит о четкой направленности школьников данной выборки на продолжение образования (данные презентации проектов показывают, что обучающиеся намерены продолжать свое образование и у большинства есть понимание, что образование дает большие возможности, что это не только возможность заработать деньги, но и является в большей степени вариантом саморазвития).

- дорога, называемая «Здоровье», что отражает актуальность заботы о собственном здоровье и здоровом образе жизни.

- дорога- «Семья».

Школьники могут выбирать и *различное* сочетание выбора дорог (карьеру и семью, образование и занятия спортом).

Рассмотренные упражнения дают возможность формирования индивидуальных представлений о смысле жизни, позволяют творчески выразить собственное мнение и результатом является уникальный творческий продукт. Процесс формирования смысложизненных ориентаций становится активным, осознанным.

Упражнение «Мои ценности»

Цель: помочь участникам сосредоточиться на собственных жизненных ценностях.

Инструкция: «Ребята представьте, что вы находитесь в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого

человека. На отдельных листочках запишите то, что особенно вам дорого, и распределите по сейфам. При этом самый большой сейф для самого дорогого». После выполнения обсуждаются списки ценностей из большого, среднего и маленького сейфов.

И посмотреть, каков же «рейтинг ценностей» в нашей группе (ведущий зачитывает листочки, оглашает рейтинг).

Обсуждение

- Что вас удивило в «рейтинге ценностей»?

- Есть ли такие вещи, оценить которые невозможно? Почему?

Резюме: далеко не все, что мы ценим, можно перевести в материальный эквивалент. Важно не только ценить, но и беречь, что нам дорого.

Я не просто так попросила вас пометить каждый свой листок. Сейчас посмотрите на свои листочки и подумайте: хотели ли вы что, то поменять местами, может быть убрать какую-либо ценность или поменять (на какую)?

Как правило, обсуждение вызывает бурю эмоций, поскольку не все согласны с ценностями, которые были названы другими участниками.

Упражнение «Цена и ценность».

Цель: показать принципиальное отличие того, что имеет цену, от того, что принято называть ценностью.

Фабула: идут торги между владельцем и покупателем, покупатель готов дать самую высокую цену за то, что в руках у владельца. Он говорит: «Продай мне, я дам тебе хорошую цену». В ответ он услышит либо «Продаю», либо «Нет, я не могу продать даже за самую высокую цену».

Инструкция Я предлагаю вам продать ту вещь или предмет, который обозначен на карточке. Подумайте, сможете ли вы продать ее мне и за какую цену?

1. Кошка, живущая у вас десять лет;
2. Килограмм шоколадных конфет;
3. Семейный фотоальбом;
4. Ручка, которую подарил лучший друг;
5. Красный шерстяной шарф;
6. Пишущая машинка, доставшаяся от бабушки.
7. Письма любимого человека

Обсуждения: Почему одно продается легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его ни упрашивали?

Резюме ведущего: оказывается, есть понятие «цены» и «ценности», отмечаются их существенные признаки: Цена - все то, что имеет денежную стоимость. Ценность - все то, что значимо для жизни человека.

В чем же заключается самая важная ценность? (это наша ЖИЗНЬ)

Упражнение «Ценности»

(необходимо фоновое музыкальное сопровождение)

Цель: осознание жизненных ценностей.

Описание: участникам раздаются по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным. Затем листочки ранжируются так, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить, что случилось какое-то событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке (например, уехали учиться в другой город, поэтому произошла разлука с родителями и т.п.). Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей: можно выбрать одну из смятых бумажек. И так - шесть раз. Ценности возвращаются к их владельцам, и они могут добавить какие - либо ценности и посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Примерные ценности:

любовь

семейные традиции

жизнь с родителями

своя собственная будущая семья

карьера

знания

эрудиция

профессиональная учеба, профессиональное развитие и рост

увлечения, хобби

развлечения

путешествия

отдых

деньги

личные вещи

личное имущество

финансовые накопления

любовь к богу

гармония души и психики

внутреннее развитие, победы и поражения духа

взлеты и падения

здоровье

спорт, красота и гигиена тела

дружба, общение

общественная деятельность

статус уважение

признание

Обсуждение:

- ваше внутреннее состояние, что вы чувствуете после потери ценности (после каждой потери);

- что вы чувствовали, когда теряли ценность и когда их приобретали;

- хотелось ли вам что-нибудь поменять, добавить, не возвращать.

Резюме: очень важно выстроить собственную иерархию ценностей, которая меняется с осмыслением, со временем.

Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение.

Упражнение «Жизненные ценности».

Цель: повышение уровня саморегуляции, самоконтроля, определение своих жизненных ценностей, соотнесение их с жизненными ценностями подростков.

Работа с таблицей:

Инструкция: Дети объединяются в группы. Ведущий зачитывает основные ценности взрослых.

-А сейчас давайте посмотрим, какие же ценности существуют, для начала мы познакомимся с ценностями взрослых

Давайте же подумаем, как мы можем обозначить эти ценности для подростков (работа в группах).

Ценности взрослых

Подросток

Слава, успех

Старается выделиться хорошим или плохим

Деньги

Стремится иметь много денег, дорогих вещей

Дружба

Имеет много друзей

Любовь

Дорожит отношениями с родственниками

Творчество

Любит придумывать, создавать новое
Спорт
Занимается спортом
Искусство
Любит слушать музыку, рисовать и т.п.
Природа
Любит бывать среди природы, путешествовать
Польза
Стремится приносить пользу, радость окружающим

Упражнение «Список ценностей».

Цель: определение своих жизненных ценностей.

- Сейчас я предлагаю вам немного подумать и решить, какие ценности для вас очень важны, а какие можно отодвинуть на второй план. И поставить рядом с каждой ценностью, указанной в вашем листочке ее номер в порядке убывания по значимости.

Предлагается список ценностей, из которого необходимо выбрать важные для себя и записать, расставить номера значимости рядом:

Комментарий. По желанию участники, могут познакомить окружающих со списком ценностей.

- Интересная учёба;
- Признание со стороны других;
- Материальный достаток;
- Семья;
- Друзья;
- Удовольствие и развлечение;
- Здоровье;
- Доброта;
- Честность;
- Творчество.

Упражнение «Общие ценности».

Материалы: листы ватмана, маркеры

Для выполнения упражнения группу надо объединить в группы по 3-4 человека.

Задание 1. Инструкция: «Задача каждой группы - составить общий список ценностей (материальные, общечеловеческие, социальные, семейные, духовные ценности). Принимать или не принимать предложенные участниками ценности - решает вся группа. Если хотя бы один человек высказывается против предложенной ценности, то она либо отвергается, либо остальные участники подгруппы должны убедить его, что это действительно важная ценность. У каждой группы должен получиться список из семи ценностей.

Затем каждая группа представляет свой список. Списки ценностей каждой группы пишутся на листах ватмана ведущим.

Задание 2. Инструкция: «Теперь надо составить общий список ценностей общей группы (из семи ценностей). Принимать или не принимать предложенную ценность - решают с помощью голосования большой группы.

Групповое обсуждение:

- Как отличается групповой список ценностей от списка ценностей подгрупп?
- Какие ценности не вошли в групповой список?
- Как вы думаете, почему они не получили поддержки в группе?
- Становятся ли от этого ценности менее значимыми для отдельного человека?
- На каком месте в вашей группе оказалась такая ценность, как здоровье?

3. Упражнения по развитию коммуникативных компетентностей «Общение – это путь в самих себя».

Общение – человеческая потребность, это взаимный обмен информацией, жизненным опытом, настроением, действием, соучастием...

Общение людей друг с другом – сложный и тонкий процесс. Как важно уметь находить общий язык! Как важно понимать друг друга!

Проверьте себя, ответив на вопросы «Сам о себе и для себя».

1. Нужно ли учиться общению? Что помогает в этом?
2. Как достичь того, чтобы тебя понимали?
3. Какие качества у людей ты ценишь в общении?
4. Что тебя разочаровывает, раздражает в общении с другими?
5. Ты всегда внимательно слушаешь и правильно слышишь то, что стараются до тебя донести?
6. Бывает ли тебе скучно, неинтересно во время общения? Почему?
7. Оцени себя: какой ты собеседник?

Обсуждение в свободной форме.

УПРАЖНЕНИЕ «СОВЕТЫ ВЕЛИКИХ»

Познакомьтесь с афоризмами, выскажите свое мнение. Полностью ли принимаете их? Что отвергаете? Почему?

«Истинное красноречие – это умение сказать все, что нужно, и не больше, чем нужно» (Ф. Ларошфуко).

«Хорошо слушать и хорошо отвечать – это одно из величайших совершенств, какое только возможно в разговоре» (Ф. Ларошфуко).

«Существует только один способ стать хорошим собеседником – уметь слушать» (К. Морли). «Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения», – утверждал А. Экзюпери, но эту роскошь надо беречь и ценить.

«В общении мы лучше узнаем самих себя и людей, с которыми живем рядом, через общение мы получаем знания об окружающем мире, усваиваем социальные, нравственные и духовные ценности общества. Все видеть, все понять, все знать, все пережить, все формы, все цветы вобрать в себя глазами, пройти по всей земле горящими ступнями, все воспринять и снова воплотить»
М. Волошин

«Разговор – это здание, которое строят совместными усилиями» (А. Моруа).

«Когда суть дела обдумана заранее, слова последуют без затруднения» (Гораций).

Давайте учиться общению! В этом нам помогут некоторые упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТЫ И БЛАГОДАРНОСТЬ»

Используйте любую удобную возможность, чтобы сказать человеку что-то о нем и о его действиях хорошее. Все, что вам в человеке понравилось, выразите глазами, улыбкой и обязательно словами. Но не забывайте: все должно идти из сердца и от души обязательно искренне.

УПРАЖНЕНИЕ «ДИАЛОГ»

(с использованием технологии самонаблюдения)

Определите тему для разговора. Выберите себе собеседника (мать, отец, сестра или друг). Начните разговор первым, предварительно уточнив,

интересна ли будет тема, которую вы предположительно выбрали. Старайтесь пробудить интерес, исполняя роль «ведомого» в данном упражнении. Проанализируйте, каким вы были собеседником. Как вы исполнили свою роль? Учитесь вести диалог искренне, открыто и интересно.

УПРАЖНЕНИЕ «НАБЛЮДАТЕЛЬ»

Поможет потренироваться в развитии своего умения понимать и чувствовать другого человека. Объектом наблюдения может быть один говорящий человек или двое, ведущие беседу. Постарайтесь представить чувства и мысли говорящего, обратите внимание на его мимику и движения. Попробуйте представить себя на его месте; как бы вы говорили об этом же, как вели бы себя.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОПУТЧИК»

В жизни часто приходится быть пассажиром и попутчиком кого-то. Всегда завязывается разговор. Умеете ли вы его поддержать или начать сами? Давайте этому поучимся.

1-й вариант. Мысленно представьте себя в поезде, своих соседей по купе. О чем и как вы с ними будете разговаривать?

2-й вариант. Выберите в транспорте себе «собеседника», наиболее приятного вам с первого взгляда. Попытайтесь интуитивно определить его индивидуально-психологические особенности по внешнему виду, позе, одежде. Попытайтесь с ним заговорить.

Довольны ли вы собой в общении? Что создавало неудобства и когда вы испытывали дискомфорт? Что доставило вам радость?

«Умение вести разговор – это талант» – по определению Стендаля.

Какие правила надо соблюдать в общении, чтобы понять и быть понятым, чтобы испытать удовлетворение от беседы?

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИМЕРНЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ»

Познакомьтесь с ними, дополните или уточните их:

- Быть доброжелательным.
- Стараться говорить просто, ясно, логично и последовательно.

- Уважать собеседника; проявляя к нему интерес, слушая его с желанием и не перебивая.

- Смотреть в глаза собеседнику, сопереживая ему.

- Быть честным, искренним и привлекательным.

- Не спорить мысленно, а стараться понять и принять мнение собеседника.

- Не игнорировать и не отрицать чувства и мысли говорящего.

- Быть ответственным: не отвлекаться, давать понять собеседнику, что вы внимательны, уточнять и задавать вопросы.

- Следить за своей речью, тоном и жестами. Проявлять чувство юмора.

Помните: «Каждый человек — отражение своего внутреннего мира. Как человек мыслит, таков он и есть в жизни» (Цицерон).

В общении главное – услышать друг друга, обогатиться эмоциями и знаниями, открыть себя себе и себя другому человеку. Важно, чтобы сказанное было настоящим и подлинным.

«Взаимную беседу следует вести так, чтобы каждый из собеседников извлек из нее пользу, приобретая больше знаний» (Гераклит).

4. Упражнения по развитию способности к самотрансцендированию (преодолению границ собственного «я», выходу за пределы своего бытия, обретению смысла своего существования).

Настоящий путь развития или личностного роста для каждого человека – уникален, неповторим. Внутреннее усилие, направленное на развитие, часто сопряжено с трудностями, поскольку человек идёт за пределы обыденности, проходя насквозь социальные правила и ритуалы.

Упражнения в этом разделе приносят рациональность и возможность сознательного проектирования процесса общения, взаимодействия, помогающего интеграции внутреннего мира человека. Трансценденция за границы – есть следствие интеграции как переходной точки.

При этом интеграция внутреннего мира участников процесса, в первую очередь, зависит от их свободных выборов.

Критерием же того, что интеграция случилась, часто может быть — рождение нового смысла, причём любого масштаба: от смысла конкретной деятельности до смысла жизни.

Таким образом, система упражнений, тренингов позволяет поддерживать трансперсональные переживания, трансцендировать переживание смысла собственной жизни за пределы индивидуума, позволяя расширить и углубить восприятие реальности, что, как правило, приводит к росту психологической устойчивости, уверенности в себе и оптимизации своего отношения с окружающей средой.

Духовность – нравственное начало в человеке, являющееся воплощением всей совокупности ценностей личности для общества, для людей, для самого себя. Духовность – это отражение психики человека, его бытия, отражение его в сознании, высокая мера приобщения к культуре общества. Мировоззрение и гуманистическая направленность являются ядром духовного мира человека. Духовная личность обладает глубиной и гибкостью ума, испытывает потребность в познании мира и самого себя, ей присущи возвышенные чувства, благородство души, бескорыстность, стремление к добру и справедливости, потребность в красоте, понимание прекрасного, мировоззренческий поиск истины и смысла жизни, позитивное и оптимистическое отношение к жизни, постоянная работа над самосовершенствованием своей личности, стремление улучшить и облагородить внутренний мир и окружающую среду.

Что такое мир? Мир – это единство природной, социальной и духовной среды обитания человека, которая нуждается в защите, сбережении и обогащении.

Мир – это добрые отношения, плодотворное сотрудничество, отсутствие войн и вражды между народами и государствами.

Мир – это гармония межличностных отношений на всех уровнях на основе глубокого уважения прав и достоинств каждого человека.

Мир – это гармония в душе человека, в его жизни и деятельности на благо человечества, на общее благо, согласие с его личными интересами и интересами его близких. «Цель мира в том, чтобы царствовал разум» (Э. Ренан).

Продолжите, мир – это...

УПРАЖНЕНИЕ «ФИЛОСОФСКИЕ УРОКИ»

Поработайте над своими мыслями и над собой.

«Старайся исполнить свой долг, и ты тотчас узнаешь, чего ты стоишь» (Л. Н. Толстой).

«Будь справедлив, и будешь счастлив» (Ж. Ж. Руссо).

«Не желай невозможного. Избегай постыдного» (Хилон).

«Переноси без жалоб то, что нельзя изменить» (Публилий Сир).

«Остерегайся сам того, чего не одобряешь в других» (Ка-тон Старший).

«Владей страстями, иначе страсти овладеют тобой» (Эпик-тет).

«Посвяти жизнь служению истине» (Ювенал).

«Без подлинной любви к человечеству нет подлинной любви к родине» (А. Франс).

«Мир – высшее благо, какое люди желают в этой жизни» (М. Сервантес).

Уровень духовного развития человека определяет его выбор жизненного пути. Путь духовного восхождения – самый трудный и сложный. Он связан с мужественным преодолением препятствий и испытаний, требует целеустремленности, воли и трудолюбия. Но никакие усилия не пропадают даром. Новый век – новое мировоззрение, утверждающее разум, достоинство и честь; стремление к мирозиданию.

Приведите примеры духовного восхождения человека.

УПРАЖНЕНИЕ «САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ»

Чем выше человек по умственному и нравственному развитию, тем он свободнее, тем больше удовольствия доставляет ему жизнь. А. П. Чехов

Каждый человек стремится к более полному раскрытию своих способностей и потенциальных возможностей. Этому способствует активная жизненная позиция, выражающаяся в ответственности, принципиальности, последовательности в отстаивании своих взглядов, единстве слова и дела, стремлении справляться с возникающими трудностями, быть честным с собой и другими, хорошо понимать себя и окружающих людей, не останавливаться на достигнутом. Как правило, такие люди обладают организаторскими и лидерскими способностями; умеют взаимодействовать с людьми, оказывать влияние на них; проявляют инициативу в выполнении работы, добиваясь хороших результатов; преодолевают внешние и внутренние ограничения деятельности, обладая способностями самостоятельного ведения дела.

Активный человек умеет быстро ориентироваться в обстановке, умеет оценивать факторы действительности и прогнозировать будущую ситуацию. Он верит в свои способности и возможности, быстро принимает решение, зная, что: «Сознание своих сил увеличивает их» (Л. Вовенарг).

«Уверенность – самая могучая творческая сила» (М. Горький).

«Доверие к самому себе – первое необходимое условие великих начинаний» (С. Джонсон).

«Счастлив тот, кто быть самим собою может» (Ф. Гагедорн).

Предложить участникам тренинга разбиться на небольшие группы. Определить лимит времени, предоставить возможность высказать свои мнения, суждения после обсуждения в своей группе.

Каждой команде дается по списку качества личности: ответственность, активная жизненная позиция, принципиальность, соблюдение единства слова и дела, стремление справляться с жизненными трудностями, быть честным с собой и другими, понимание себя и окружающих, не останавливаться на достигнутом и т. д. (в зависимости от количества участников в группе, можно дать по 2-3 качества для обсуждения)

Ребятам необходимо высказаться по следующим направлениям:

– почему это качество является положительным якорем в жизни;

- привести примеры из личной жизни или из жизни других людей, когда это качество было ярко проявлено и к каким результатам приводило;
- в каких жизненных ситуациях это качество может помочь.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ СОЗНАНИЕ»

Осознанность – это врожденная способность человека отдавать себе отчет в том, что он чувствует и о чем думает в данный момент, и исследовать это с доброжелательностью, принятием и любопытством. Этот навык помогает находить более здоровые способы саморегуляции и обращения с такими переживаниями, как тревога, гнев, печаль или ощущение опустошенности и отчаяния. Начать можно с небольших упражнений, которые занимают 10-15 минут в день.

Нередко наше воображение в преддверии каких-либо событий «рисует» отрицательные картины, вызывая страх, тревогу, волнение, а иногда даже навязчивые мысли, ложные убеждения. Это говорит о том, что мы позволили сознанию выйти из-под контроля. Вы умеете пользоваться своим сознанием?

Часто ли поступаете против своего желания и воли? Всегда ли ваше поведение адекватно обстоятельствам? Умеете ли вы контролировать свое сознание?

Управляя собственным сознанием, выбирая мысли, положительные установки, мы программируем себя на действия, поступки, чувства. Мы становимся увереннее и свободнее в жизни.

Осознанность развивается постоянно в течение всей жизни, это постоянный процесс, который не имеет какой-то конечной точки. Развитие осознанности – это всегда развитие осознанности в какой-то части человеческой жизни, в той деятельности, где эта осознанность востребована. Если человек живет сегодняшним днем, осознает только свои сиюминутные или ближайшие потребности и желания, то это осознанность низкого уровня. Если же человек смотрит на жизнь шире, чем через призму своих желаний, учитывает не только себя любимого, но и других людей, планирует свое

будущее, умеет загружать голову нужными мыслями, а душу нужными чувствами, то его уровень осознанности уже значительно выше.

Внешние признаки осознанности – внимательный взгляд, отсутствие чрезмерно резких импульсивных движений, собранность в расслабленном теле. В общении осознанность проявляется в способности четко сформулировать свой тезис, контроле своих эмоций и возможности повторить то, что говорит собеседник. В делах – наличие списка дел дня, продуманность целей на год и т. д.

Человек, осознающий свою жизнь, может всегда ответить на вопросы: «Кто я? Откуда я? Что я делаю? Куда я иду?» (и в мелочах, и в большой жизненной перспективе). Осознающие люди видят, что они делают, слышат, что они говорят и как они разговаривают друг с другом.

Основные направления развития осознанности:

Тем, кто хотел бы развивать свою осознанность, важно в первую очередь определиться с направлением этой работы. Все осознавать невозможно и не нужно, а вот осознанность в важных делах – важна. При этом развитие осознанности во многом напоминает физическое развитие, где есть общефизическая подготовка и развитие специальных навыков. Мы можем здесь дать некоторые подсказки, помогающие развитию общей осознанности.

Для развития общей осознанности отработайте спокойное присутствие освободитесь (если это было) от резкой импульсивности и «кривляния». Начнете слышать других, а главное – себя.

Осознанность поведения: научитесь одновременно направлять один вектор своего внимания вовне, на окружающую жизнь, а второй вектор - на себя, и при этом отмечать, что вы чувствуете в каждый момент времени.

Осознанность деятельности. Научитесь раскладывать сложные действия на простые, элементарные операции, и тренируйтесь каждую составляющую делать наилучшим образом: красиво и вовремя.

Осознанность поступков. Прежде чем что-либо делать, приучитесь рассматривать это с разных позиций восприятия: правда ли это то, что вы хотите, насколько это соответствует интересам окружающих - и так далее.

Осознанность своих ценностей. Определитесь с тем, что вам по-настоящему дорого, каковы ваши цели и ценности.

Осознанность мышления. Постоянно формулируйте словами факты о том, что происходит внутри вас и вокруг тебя, ищите новые факты, формулировки, точки зрения. Признавая наличие эмоций как факт, думайте о фактах и выводах из них, а не об эмоциях.

УПРАЖНЕНИЕ «ОСТАНОВИСЬ И ПОДУМАЙ!»

Психолог просит участников описать потенциально трудные для принятия решения ситуации на листе бумаги, используя модель осознанного принятия решений – «Остановись и подумай!»

Шаги Вопросы-действия

1. Остановитесь. Определение проблемы. Чего это касается? В чем заключается проблема? (попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны)

2. Подумайте. Определение основной цели. Чего я хочу? («мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений).

3. Подумайте о последствиях. Определение доводов «за» и «против». Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную).

4. Решайте, что делать? Принятие решения. Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для вас выбор).

5. Оцените исход. Был ли предшествующий процесс решения трудной для вас работой? (Если нет, то попытайтесь проработать)

В процессе принятия решений полезно обсудить его с другими людьми. Это дает несколько возможностей:

– получить поддержку от «значимых других»;

– получить дополнительную информацию или альтернативной взгляд на проблему;

– проанализировать прошлый опыт принятия решений, рассмотрев возможности неудачи, провала.

Примеры вопросов, активирующих процесс осознания ситуации:

В конфликтной ситуации (цель саморефлексия):

1. Что увидел ты? (фактическая сторона)
2. Что увидел другой? (фактическая сторона)
3. Что увидели бы сторонние наблюдатели? (взгляд со стороны)
4. Представьте, что вас снимала скрытая камера... («Камера» безоценочный взгляд, без «лишних» эмоций, максимальная объективность)

Для анализа проблемных зон и создания поддерживающей среды:

1. Что получилось хорошо?
2. Что лучше, чем вчера?
3. Над чем стоит еще поработать?
4. Что можно сделать по-другому, более эффективно?

УПРАЖНЕНИЕ «СВОБОДА ВЫБОРА»

Каждый человек в конкретной жизненной ситуации сам выбирает свой путь, принимая самостоятельное решение, и сам отвечает (должен отвечать!) за последствия. Вы сами принимаете решения? Вы самостоятельны и свободны в своем выборе? Обоснуйте свои мысли. Положительный результат приводит к повышению уровня самоуважения; отрицательный позволяет извлечь урок, обогащая самосознание и опыт на пути к позитивным действиям.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОГРАММА ДЕЙСТВИЙ СО ЗНАКОМ «+»

Мы сами составляем и задаем себе программу мыслей и действий. Не следует программировать себя на отрицательное восприятие себя, своей жизни и действительности. Негативные образы, во-первых, портят настроение, во-вторых, провоцируют соответствующие события. Задавайте себе только положительные программы действий! Развитию самоактивности

личности помогают упражнения в поиске решений, моделирование ситуации, проектирование дела, фильтрации идей. Увеличение ответственности за собственную жизнь через познание себя, изменение к лучшему, верность самому себе, упорство в достижении мечты и цели, оптимизм – это путь к самоопределению. Что бы в жизни ни случилось, чтобы непредвиденного не произошло, все равно решение проблемы существует, и нам самим принимать его. Есть выбор у каждого человека и полная свобода самоопределения. Оно внесет в наше сознание обновление, придаст жизни новое направление, повлечет за собой успех. А главное, умножит наше самовыражение и вызовет у нас самоодобрение; а это в жизни – большое достижение.

АНКЕТА-ТЕСТ «НРАВСТВЕННАЯ КУЛЬТУРА»

(экспресс-обследование)

1. Вы переживаете как свою боль, горе, слезы любого человека, независимо от того, знаете его или нет?
2. Вы радуетесь успеху, удаче другого человека как своей собственной?
3. Вас не просят о помощи, но видя, что в ней нуждаются, вы оказываете ее, не ожидая ни похвал, ни благодарности?
4. Вы переживаете неудачи, неприятности других как свои собственные?
5. Если вас просят помочь, вы с готовностью приходите на помощь?
6. Вы охотно, с большим удовольствием оказываете услугу, помощь, поддержку нуждающимся?
7. Вы замечаете горе, боль другого человека и предлагаете помощь с тем, чтобы прослыть добрым человеком?
8. Обычно вы не замечаете тяжелого состояния окружающих, но если просят о помощи, вы не отказываете?
9. Вы замечаете плохое самочувствие или настроение другого человека, но оно вас не тревожит?
10. Вас просят о помощи, но вы отказываете, ссылаясь на нехватку времени, перегруженность, отсутствие средств помощи?

11. Приходилось ли вам говорить: «Так ему и надо. Он свое заслужил»?

Результаты. Ответы-утверждения с 1 по 5 свидетельствуют о высоком уровне нравственной культуры; с 6 по 8 – об адаптивном уровне; с 8 по 11 – о низком уровне нравственной культуры.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕГО Я СТЫЖУСЬ?»

Что мешает человеку разумно жить? Чего вы в жизни стыдитесь? Бывает ли вам стыдно за себя? Когда?

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ КАЧЕСТВА КАК ЛИЧНОСТИ»

Каковы ваши главные качества? Перечислите их. Проранжируйте (пронумеруйте) в порядке важности для вас.

А каковы главные качества нравственного цельного человека?

Внутренняя нравственность определяется честностью, искренностью и надежностью. Необходимо быть правдивым, быть верным данному слову и отвечать за свое поведение и свои действия.

Являетесь ли вы таковыми?

УПРАЖНЕНИЕ «НАЙТИ СПОСОБ»

В жизни мы часто попадаем в сложные ситуации, испытываем трудности в принятии решения. Как поступить? Как найти выход из данной проблемы?

Главное, необходимо усвоить:

- всегда и во всем быть ответственным за самого себя;
- рассмотреть варианты и способы выхода из «тупика»;
- проанализировать, каков будет результат;
- если результат вас устраивает, если он положительный как для вас, так и для окружающих – прекрасно! Действуйте и радуйтесь успеху.

«Благоразумен тот, кто не печалится о том, чего не имеет, и, напротив, рад тому, что имеет» (Демокрит).

«Разумный гонится не за тем, что приятно, а за тем, что избавляет от неприятностей» (Аристотель).

«Умение мужественно преодолевать самого себя – вот что всегда казалось мне одним из самых величайших достижений, которыми может гордиться разумный человек» (П. Бомарше).

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫБОР В СИТУАЦИИ»

Часто в жизни надо сделать выбор, как поступить; иногда вы сами попадаете в скверные истории и ситуации. Как быть? Давайте попытаемся сделать выбор поведения в следующих ситуациях.

Ситуация 1. Ваш братик украл книжку в детском саду. Он плачет и просит об этом никому не говорить, а книжку оставить ему. Она ему так нравится! Как вы поступите?

Ситуация 2. Однажды на дискотеке друг предложил закурить или попробовать слабые наркотики. Как вы поступите?

Скажите ли родителям друга о надвигающейся опасности?

Ситуация 3. Из-за вас «сорван» урок. Вы не хотели этого – так получилось: ваши вопросы часто отвлекали и раздражали учительницу. Ваших родителей вызывают в школу. Как вы поступите?

УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ МНЕНИЕ»

«Очень полезно оттачивать и шлифовать свой ум об умы других», – говорил М. Монтень.

Давайте попытаемся это сделать. Даны афоризмы и крылатые выражения. Выскажите свое мнение относительно них.

«На земле нет ничего более достойного уважения, чем ум» (К. Гельвеций).

«Мало иметь хороший ум, главное – хорошо его применять» (Р. Декарт).

«Немногие умы гибнут от износа, по большей части они ржавеют от неупотребления» (К. Боуи).

«Для того чтобы усовершенствовать ум, надо больше размышлять, чем заучивать» (Р. Декарт).

«Силу уму придают упражнения, а не покой» (А. Поп).

УПРАЖНЕНИЕ «МЫСЛИ-КАЧЕСТВА-ДЕЙСТВИЯ»

Дано какое-либо слово. Вспомните и напишите как можно больше слов-характеристик, начинающихся на букву, из которой состоит это слово.

Например:

У – умный, ...

Ч – честный, ...

Е – естественный, ...

Н – надежный, ...

И – искренний, ...

К – коммуникативный, ...

Самостоятельно придумайте слова к данным: родители, друг, отец.

Что мы ценим больше всего в отношениях людей? Об этом можно узнать, поставив буквы на место в данных словах:

СТОНЬЧЕСТ (честность)

ЕВИРЕДО (доверие)

ЧИТКТАНОСТЬ (тактичность)

А что вы еще цените в людях? Как качества людей отражаются на их поступках, делах, отношениях?

УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ ВИЗИТКА»

Составьте интересный рассказ о себе, используя крылатые выражения, девизы жизни, стихотворения, рисунки и т. п. (психологу можно заранее приготовить заготовки метафор, крылатых выражений).

Максимально проявите свои творческие способности, ведь вы представляете себя.

УПРАЖНЕНИЕ «НОВЫЙ УРОВЕНЬ ОТНОШЕНИЙ»

Участникам предлагается разделить на пары и найти 8 общих для них качеств. Далее двойки объединяются в четверки, которые ищут по 6 общих для всех качеств, четверки объединяются в восьмерки и ищут по 4 общих качества, группа делится пополам и ищет по 3 общих для всех качества. И наконец, вся группа ищет 2 общих для всех качества. Такое постепенное движение от пары к целому коллективу позволяет перейти группе на новый уровень отношений, осознать объединяющие всех членов коллектива качества.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕССИМИСТ, ОПТИМИСТ, ШУТ»

Данное упражнение направлено на создание целостного отношения школьника к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

1. Психолог предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, – только факты и действия.

2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями психологу для последующей работы (возможна анонимность).

3. Психолог зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

4. Психолог предлагает группе разделить на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным

(для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

6. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, психолог предлагает обсудить результаты упражнения и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОБЛЕМА КАК ДРУГ»

Когда мы страдаем от проблемы, мы обычно смотрим на нее как на врага, на несчастье, которое приносит только горе. Однако позже мы иногда в состоянии увидеть, что проблема, помимо немалых страданий, одновременно в чем-то помогла нам, но в то время это не было понятно. Проблемы могут быть нам полезны, облегчая разрешение других проблем или уча нас чему-то ценному, чего бы мы иначе не узнали.

Образцы вопросов:

- Существует поговорка: «Нет худа без добра». Применимо ли это в какой-то мере к вашей проблеме?
- Многие думают, что проблемы и страдания не напрасны. А что думаете вы?
- Возможно, эта проблема научила вас чему-то важному о жизни, о себе или о других людях – что это было в вашем случае?
- Знаете, иногда невозможно сразу понять, чему человека научили проблемы, это происходит значительно позже. Представим себе, что через несколько лет мы встретимся и я задаю вам этот вопрос. Как вы думаете, что бы вы ответили?

Попытка разрешить проблему всегда зависит от того, как человек ее определяет и объясняет. Изменение концепции проблемы может коренным образом изменить способ, которым человек пытается ее решить.

Согласно такой точке зрения, тот, кто оказывает помощь, должен направить разговор в русло не столько проблемы, сколько ресурсов и решения. Разговор о разрешении проблемы создает у людей приятный опыт, который превращает проблему в вызов, поощряет оптимизм, развивает сотрудничество, стимулирует творческие способности и, прежде всего, помогает клиенту сохранить свое достоинство.

Упражнение «ТЫ СМОЖЕШЬ, ТЫ ДОБЬЕШЬСЯ!»

Драматизация- Это инсценирование, разыгрывание по ролям содержания познавательного материала (как на уроках, так и вне их). Требования к драматизации: ролями могут наделяться живые персонажи и любые неживые предметы и феномены из любой области знания, Сценарий драматизации существует, но не является жестким, а служит лишь канвой, в пределах которой развивается импровизация.

Достижение цели: мои помощники и препятствия

Данное упражнение подходит для тренинга целеполагания, оно поможет участникам осознать свои цели, наметить этапы их достижения, определить препятствия, а главное — найти помощников, которые поддержат на пути к достижению цели.

Возраст участников: от 14 лет.

Условия проведения: упражнение подходит для подростков, уже знакомых друг с другом и имеющих определенный уровень доверия.

Материалы: магнитофон с инструментальной музыкой, листы бумаги, ручки, фломастеры.

Этап I

Инструкция. У каждого из нас есть свои цели. Иногда мы эти цели осознаем, иногда нет, но в любом случае они влияют на нашу жизнь, и чем лучше мы сможем осознать свои цели, наметить этапы их достижения, поймем, что нам мешает, а что помогает, тем быстрее мы достигнем желаемого результата.

Напишите, пожалуйста, на листе бумаги все цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшие два года (10 минут).

Выберите одну из этих целей, самую значимую. Именно с ней мы будем работать; далее на примере этой работы вы сможете провести работу и с другими целями.

Примечание. В зависимости от целей тренинга предполагаемые сроки достижения целей могут быть и год-два, и 10 лет.

Этап II

Инструкция. На листе бумаги напишите вашу цель и нарисуйте символ, отражающий ее. Можно использовать фломастеры и цветные карандаши (5 минут).

Теперь нарисуйте лесенку, ведущую к вашей цели, на ступеньках которой будут располагаться этапы — то есть то, что нужно сделать для достижения цели (10 минут).

Примечание. В зависимости от целей тренинга рисование может занять длительный период, а можно ограничиться схематическим рисунком. Можно также организовать обсуждение полученного результата в парах или мини-группах.

Этап III

Инструкция. У каждого из нас есть различные качества, нас окружают разные люди, происходят какие-то события; какие-то из этих качеств нам помогают достигать поставленных целей, а какие-то мешают. Так же и некоторые люди и события могут помочь или помешать достижению наших целей.

Теперь в левом углу вашего рисунка (рисунок с целью и лесенкой) напишите список препятствий: внутренних (черты характера, мысли, эмоции) и внешних (люди, ситуации). В правом углу напишите список ваших помощников: внутренних (черты характера, мысли, эмоции) и внешних (люди, ситуации) (15 минут).

Этап IV

Далее ведущий вызывает желающего в центр тренинговой комнаты.

Инструкция участнику. Выбери какой-нибудь предмет, который будет олицетворять цель, к которой ты стремишься, и размести его где-нибудь в пространстве, на некотором отдалении от себя. Теперь прочти, какие у тебя три самых значимых препятствия на пути к достижению цели и какие три помощника. Выбери кого-то из участников нашей группы, кто чем-то напоминает тебе каждое из этих качеств.

Участник располагает свои «препятствия» вокруг себя, при этом каждое из них (в лице выбранных участников тренинга) каким-то образом словесно и физически воздействует на участника сценки.

Примечание. В зависимости от временных ресурсов можно увеличивать или уменьшать количество помощников и препятствий.

ПРИМЕР

Ведущий. Лена, какой из предметов, которые нас окружают, мог бы символически отображать твою цель?

Лена. М-м-м... пусть это будет будильник, он большой, красивый и звенит. Мне кажется, студенческая жизнь такая же... Я хочу поступить в институт.

(Лена ставит будильник перед собой на стул примерно в 7 метрах от себя.)

Ведущий. Зачитай, пожалуйста, какие три препятствия могут помешать тебе достичь твоей цели и какие три помощника помогут тебе.

Лена. Вот эти качества. Препятствия: лень, неорганизованность, отсутствие времени. А вот мои помощники: большое желание, мама, которая мне все время напоминает, что мне надо делать, и интерес — мне интересно учиться дальше.

Ведущий. А теперь выбери кого-нибудь из нашей группы, кто чем-то напоминает тебе одно из этих качеств. Вовсе не обязательно, чтобы человек сам проявлял это качество, просто у тебя он вызывает определенные ассоциации.

Поочередно вызывай каждого участника-качество и располагай его рядом с собой. При этом постарайся понять, как это качество воздействует на тебя. Может быть, оно тянет тебя назад или толкает вперед, может быть, прижимает к земле, может, что-то говорит тебе...

Лена. Хорошо... Это сложно... Так... Вот Сережа. Ты мне чем-то напоминаешь мою лень. (Сережа выходит в центр.) Лень стоит за моей спиной и сильно давит на плечи. (Сережа становится сзади Лены и давит на плечи.)

Ведущий. Так? А что «лень» при этом говорит тебе?

Лена. Она говорит, нет, скорее шепчет мне на ухо: «Да ладно, расслабься, отдохни... не беспокойся, все само собой как-нибудь образуется...» И при этом давит на плечи, так что мне сложно двигаться вперед.

Далее ведущий просит вызвать остальные препятствия и помощников и расположить их вокруг участника.

Лена. А Оля мне напоминает мое сильное желание. Оля такая же энергичная и яркая. (Оля выходит в центр к остальным участникам сценки.)

Ведущий. А что делает твое «сильное желание», как оно воздействует на тебя?

Лена. О! Оно очень крепко держит меня за обе руки и тянет вперед. И так громко говорит: «Вперед, ты сможешь! Ты добьешься!»

Этап V

Инструкция участнику. Лена, сейчас ты будешь находиться в пассивной роли, а все твои препятствия и помощники будут одновременно воздействовать на тебя. Они будут одновременно говорить и одновременно физически воздействовать. Итак, по моей команде все, кто сейчас играет роль препятствий и помощников, начнут одновременно воздействовать на Лену: что-то говорить ей, тянуть за руку и т.п. **Это продлится всего одну минуту. По моему сигналу вы закончите.**

После этого действия ведущий вкратце спрашивает о чувствах.

ПРИМЕР

Ведущий. Лена, что ты чувствовала, когда находилась в центре событий?

Лена. Ой, это ужас какой-то... Очень похоже на то, что у меня в голове. Все что-то кричат, все хотят разного, тянут меня в разные стороны...

Далее ведущий предлагает участнику **выступать уже не в пассивной, а в активной роли. Более того, если понадобится уменьшить воздействие каких-то качеств, надо сказать: «Тише!» — а другим, наоборот, сказать: «Громче!»**

Ведущий. Итак, по моей команде все помощники и препятствия вновь начнут воздействовать на тебя, но ты, Лена, уже сможешь двигаться и регулировать активность помощников и препятствий. Каким-то качествам ты можешь говорить «Тише!», а каким-то «Громче!» **Это продлится около двух минут.**

Далее проводится обсуждение чувств.

ПРИМЕР

Ведущий. А каково тебе, Лена, было сейчас? Что ты чувствовала, когда могла регулировать происходящее?

Лена. Сейчас гораздо лучше! Но все-таки «лень» очень сильно давила на меня, а «нехватка времени» мешала идти вперед. Но «желание двигаться вперед» меня выручило — оно очень помогло. Да и «мама» тоже хорошо помогала справиться с неорганизованностью (смеется).

По окончании сценки ведущий проводит шеринг чувств:

— Какое качество мешало больше всех, что больше всего помогало?

— Как такая ситуация с помощниками и препятствиями проявляется в жизни?

— Какие еще качества можно добавить в помощники?

— Как в будущем можно использовать своих помощников?

— Увидели ли зрители в сценке что-то общее со своей жизненной ситуацией?

НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ВЕДУЩЕМУ ТРЕНИНГА

1. Важно подчеркнуть, что люди, выбираемые на роли помощников и препятствий, — это ассоциации участника сценки (выражаясь языком психодрамы — протагониста), а не объективное олицетворение этих качеств. По окончании всех этапов необходимо «снять» роли с участников: «Сереза, ты больше не лень...»

2. Небольшое физическое воздействие (нажимание на плечи, держание за руки и т.п.) возможно лишь в группе с достаточно высоким уровнем доверия, в противном случае лучше ограничиться словесным воздействием. Фразы предлагает сам участник сценки-этюда (протагонист).

3. Очень важно, что участник-протагонист сам регулирует свои качества, делая кого-то громче и сильнее, а кого-то слабее и тише. Это показывает, что именно он управляет своими качествами, а не они ими.

4. Иногда оказывается, что протагонисту не хватает помощников, чтобы справиться с препятствиями. Тогда можно спросить: «А какое дополнительное качество может тебе помочь справиться с препятствиями? Что оно будет делать?» И вызвать нового персонажа на импровизированную сцену. Таким образом, будет найден дополнительный внутренний ресурс.

5. В результате взаимодействия всех качеств протагонист должен достичь своей цели.

Упражнение включает в себя несколько этапов и может занять достаточно длительное время, однако его результаты впечатляют.

Во-первых, сам протагонист (центральный участник всех действий) проживает опыт достижения цели, сам регулирует свои препятствия и управляет помощниками, находит внутренние ресурсы.

Во-вторых, зрители и исполнители вспомогательных ролей тоже часто примеряют увиденную ситуацию к себе и получают позитивный опыт достижения цели, использования собственных внутренних ресурсов. И, конечно же, все участники более четко определяются со своими целями, у них появляется возможность найти ресурсы для их достижения.

Стоит отметить, что в данном упражнении акцент сделан именно на работу с препятствиями и помощниками. На других этапах тренинга «Целеполагание» можно сделать акцент на других аспектах: как правильно сформулировать и поставить цель, как эффективно разбить путь к цели на этапы и т.д.

5. Упражнения по развитию эмоционального интеллекта.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕВОД ПРОБЛЕМЫ В ЗАДАЧУ»

Проблема и задача – два разных способа видения одной и той же жизненной трудности. «Не знаю, куда идти...» – это проблема. «Надо разобраться, в какую сторону нам двигаться!» – это задача. Проблемы из затруднений люди создают себе сами, но то, что люди создали, можно и переделать. Проблемы, как способ осознания жизненных затруднений, можно превращать в задачи. Затруднение в этом случае не исчезает, оно остается, но в формате задачи работать с ним можно эффективнее. Это – конструктивно.

Перевод проблем в задачи возможен, однако это тоже работа, и ее не всем и не всегда легко сделать сразу. Для умного, бодрого и здорового человека это работа легкая, это вообще трудно назвать работой, но если человеку действительно плохо и тяжело, даже это действие оказывается иногда затруднительным. Перевод проблемы в задачи иногда происходит мгновенно, легко, в один ход: была проблема – сформулирована задача. В более сложных ситуациях перевод проблемы в задачу лучше вести поэтапно, с помощью определенного алгоритма. Общая схема работы с проблемами, схема превращения их в нечто позитивное и действенное, имеет следующий вид:

- Признание проблемы. Это уже шаг: вы осознали нечто как свою проблему.
- Задача с негативной формулировкой. Если у вас есть нечто, что вы называете проблемой, сформулируйте свою задачу по избавлению от этого. Да, это негативная задача, но это хотя бы просто: «Я ленивый» → «Хочу

избавиться от лени». «Мне трудно избавиться от курения!» → «Хочу бросить курить».

- Рабочая задача. Рабочая задача – это задача с конкретной и позитивной формулировкой. В такой формулировке утверждение, а не отрицание; тут вы уже говорите себе не что вас не устраивает, а что вы хотите получить в результате. "Моя задача – наладить здоровый образ жизни: пункты Питание, Спорт и Ложиться вовремя!" В другой формулировке – позитивная формулировка цели.

- Что делать? Ищем путь и варианты решения. Когда задача понятна, нужно начинать что-то делать. Что? Если задача решается быстро – варианты решения, если задача может быть решена только постепенно, этап за этапом – то нужно видение пути решения, какой-то хотя бы простенький план действий. Если вообще непонятно, что делать, то или посоветуйтесь с умными людьми, или сделайте хоть какую-то мелочь в направлении выбранной цели. В больших задачах – план достижения цели.

- Первый шаг, конкретное дело. Это – обязательно. Если вы в течение 24 часов после принятия решения не сделали ничего, выкиньте это из головы, у вас не серьезное намерение, а пустая мечта и блажь. Если же вы серьезный человек, то сделайте хоть маленькое, но конкретное дело. Встали, надели кроссовки, сделали пробежку. Хотя бы и небольшую. Но от слов и размышлений – вы перешли к делу. Это – правильно!

Итого, если не фиксироваться на плане, то практически сходу мы получаем следующие энергичные цепочки: продолжение

1. Я ленивый
2. Хочу избавиться от лени.
3. Хочу стать целеустремленным (или энергичным?). Другие варианты: деятельным, трудолюбивым, активным.
4. План...
5. Энергично проведу ближайшее утро

1. Я очень раздражительный человек
2. Хочу избавиться от раздражительности
3. Хочу находиться, как правило, в энергичном и позитивном состоянии.

Варианты: хочу быть эмоционально стабильным, хочу заряжать окружающих своим позитивом, хочу притягивать людей своей жизнерадостностью.

4. План...
5. Начну ложиться до 23.00

1. Мне не хватает уверенности в себе
2. Хочу избавиться от неуверенности
3. Хочу выработать уверенное поведение. Варианты: хочу чувствовать себя в позиции Хозяина, хочу иметь здоровую самооценку, хочу быть примером уверенного поведения для окружающих.

4. План...
5. По дороге в школу буду держать уверенную осанку

УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАЧИМЫЕ ЛЮДИ»

Просьба нарисовать трех самых значимых для вас людей. Это могут быть не обязательно те, с кем постоянно общаетесь вы в настоящее время, но непременно те, кто значит для вас больше, чем все остальные кого вы знали, кто для вас дороже всего. Вопросы по рисунку: Кто эти люди? Чем они значимы, чем дороги? Также ли они близки теперь (если речь идет о прошлом)? Хотели бы вы им что-нибудь сказать, будь у вас такая возможность, прямо сейчас.

УПРАЖНЕНИЕ «УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ»

Составьте список того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, долгожданные известия, здоровье семьи, возможность читать, общаться с другими, работать и так далее.

УПРАЖНЕНИЕ «РЕШИТЕЛЬНОСТЬ»

Если вы попали в ситуацию, когда вам нужно принять какое-то не очень принципиальное решение, сделайте это сразу, решительно и бесповоротно, не начинайте обычные для вас рассуждения. Ограничьтесь всего лишь одной минутой размышления (лучше 30 сек.). Приняв окончательное решение, не отступайте от него. Постарайтесь перевести как можно больше ваших дел в разряд «не очень принципиальных», чтобы их выполнение не зависело от долгих размышлений.

УПРАЖНЕНИЕ «ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС»

Во время принятия важного решения Вам часто приходится прислушиваться к различным внутренним голосам, которые советуют совершенно противоположное. Один говорит одно, другой голос – другое. Этот диалог может продолжаться бесконечно долго. Научитесь принимать решения. Причем это нужно делать как можно быстрее, на первых же минутах этого внутреннего диалога. И если вы приняли точку зрения одного из этих внутренних голосов, значит, нужно действовать в соответствии с ней.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛНЫЙ ПОКОЙ ДУШИ»

Когда вы неуверенны в себе и чего-то боитесь, вспомните приятное событие, те ощущения, которое вы испытали. Настройтесь на состояние полного покоя души и постарайтесь находиться в этом состоянии как можно дольше. Если у вас это получилось хотя бы один раз, запомните это состояние, чтобы в следующий раз, когда вы начнете испытывать робость, неуверенность в себе, вспомнить изведенные ощущение и войти в них снова.

УПРАЖНЕНИЕ «ШИРЕ КРУГ»

У вас есть несколько очень близких друзей и вам приятно с ними встречаться, говорить о своих интересах и увлечениях. Но вам следует расширять круг своих знакомых. Для этого нужно хотя бы один раз в день начинать разговор с новым для вас человеком. Вероятно, что это для вас сначала будет трудно, но попробуйте сделать первый шаг навстречу людям.

УПРАЖНЕНИЕ «ВСТРЕЧНЫЙ ЮМОР»

Вам доставляют много неприятных минут насмешки над вами от окружающих вас других людей. Как вы на них реагируете? Смущаетесь, злитесь, расстраиваетесь или уходите в себя?

С этого дня попробуйте на насмешки и шутки отвечать тем же. Но только не надо это делать зло, постарайтесь быть более добродушным. А для того, чтобы у вас под рукой было наготове несколько достойных шуток, займитесь сбором веселых рассказов, историй, анекдотов.

УПРАЖНЕНИЕ «ОБЪЯВЛЕНИЕ «ИЩУ ДРУГА»

Предлагается составить текст объявления, в котором нужно указать, прежде всего, свои достоинства. Не стоит уделять много внимания своим физическим данным, материальному состоянию. Каков ваш характер, привычки, особенности общения с людьми и отношения к ним? Чем можете заинтересовать другого человека? Ваши любимые занятия? Не забудьте в нескольких словах охарактеризовать свой идеал. Каким вы его представляете? Описание идеала не должно занимать 1/3 объявления. Возможно обсуждение.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОХВАЛА, ИЛИ Я ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ»

При планировании любой предстоящей работы старайтесь разбить её на мелкие этапы. После того как вы выполните очередной этап хвалите себя за каждую мелочь. И так каждый раз. Закончен этап: «Я хороший, я очень хороший».

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ДОСТОИНСТВА»

На большом листе бумаги составьте список «Мои достоинства» и поместите его на видное место. Регулярно дополняйте перечень своих достоинств (сначала один раз в день, затем реже). Для этого нужно очень тщательно изучать себя, свои достоинства, особенности, пытливо всматриваться в свои привычки, поступки.

Если сами не сможете найти у себя очередное достоинство, обратитесь к самым близким людям, тем, кому вы особенно доверяете и чье мнение для вас значимо, а через какое-то время - к самым разным людям. Всё то хорошее и доброе, что они о вас будут говорить, включайте в список мои достоинства.

УПРАЖНЕНИЕ «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ»

Вы привыкли исполнять все свои желания, а теперь попытайтесь выполнять желания близких, родных вам людей, своих знакомых. Попробуйте жить в соответствии с теми требованиями, которые предъявляют они, а не вы.

Для начала выберите наиболее приятного для вас человека и постарайтесь выполнить все его желания без всяких условий с вашей стороны. Если не получилось, через 1-2 дня сделайте ещё одну попытку осуществить желания другого, близкого вам человека. Если это получилось, постепенно увеличивайте круг друзей желания, которых вы будете исполнять.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕНЬ БЕЗ ЗАМЕЧАНИЙ»

Учитесь сдерживать свои отрицательные эмоции, свое недовольство окружающими. Вам, безусловно, хочется высказать, что вы думаете о них, но тем, кто рядом с вами, неприятно переносить проявления вашего пренебрежения. Учитесь не ругаться.

Дайте себе слово – целый день всем все прощать, принимать слова других с пониманием, ни кого не критиковать, не делать замечаний (как бы этого не хотелось), не осуждать чужие поступки и не ругаться ни с кем. Если получилось, и вы целый день смогли прожить именно так, то через пару дней увеличивайте этот период до 2 дней и так далее. Доведите длительность

упражнения до одной недели, а потом проанализируйте, что изменилось у вас и в ваших отношениях с людьми.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИЯТНЫЙ РАЗГОВОР»

Если вопрос, который вызывает у вас неприятные эмоции, слишком принципиален, стремитесь общение с человеком сделать просто приятным. Прав ваш собеседник или не прав в данный момент не имеет принципиального значения, постарайтесь, чтобы этому человеку с вами было хорошо, спокойно, и у него появилось желание встретиться и поговорить с вами.

6. Алгоритм проведения коррекционно-развивающего занятия с детьми подросткового возраста «Ресурсный портрет класса».

Цель занятия: содействие психическому и личностному развитию обучающихся; создание условий для реализации их внутреннего потенциала.

Задачи занятия:

1. Раскрыть смысл понятий «внутренний и внешний ресурс».
2. Содействовать развитию мотивационной сферы школьников, умения строить позитивные модели поведения.
3. Расширить осведомленность школьников в области ресурсообеспечения и ресурсонакопления.
4. Создать условия для творческого интерактивного взаимодействия.
5. Способствовать развитию у детей способности к импровизации, умению выражать свои эмоции, чувства.
6. Способствовать развитию умения синтезировать психологические ресурсы.

Этапы занятия.

1. Приветствие.

Ритуал приветствия позволяет спланировать участников группы, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка.

Разминка настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное напряжение. Разминка проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, когда возникает необходимость как-то изменить эмоциональное состояние участников. Упражнения разминок выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности.

3. Ознакомление с правилами занятия.

4. Основная часть.

Основная часть – несколько тематических заданий в сочетании с упражнениями, направленными на решение задач занятия.

В основной части выделяется теоретический и практический блоки. Однако это разделение является весьма условным. Ведь знания (как умения и навыки) на занятии пополняются в процессе выполнения практических заданий (мини-лекции в форме беседы, презентации, взаимообучение, работа в группах).

Ход занятия (основная часть).

1. Совместно с детьми записываются на доске ресурсы человека.

Традиционно ресурсы разделяют на внешние и внутренние. К внешним относят материальные ресурсы, информация, другие люди, социальные ресурсы и др. Внешние ресурсы влияют на проявление и развитие внутренних ресурсов, т.е. являются условием развития личности, например, наличие материальных средств как возможность образования. Кроме того, внешние ресурсы могут преобразовываться во внутренние, например, получение образования. К внутренним ресурсам относят, во-первых, качественные характеристики, например, знания, способности, умения, компетентности; во-вторых, систему регуляции/механизм регуляции, например личностные цели, мотивационная система, отношение. Качество функционирования системы внутренних ресурсов личности можно оценить только с учетом внешних ресурсов. Способы подключения к ресурсам: любовь, восторг, любопытство,

вдохновение, восхищение, изумление, интерес, симпатия, поиск, стремление, желание, жажда – все это способы подключиться к новым источникам энергии.

2. Класс обучающихся делится на 3-5 групп. Каждой группе даются небольшие заготовки (мини-тексты) для тематического обсуждения.

Варианты мини-текстов для обсуждения:

- Иногда человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних. Это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться. Что может случиться, когда при слабо развитых внутренних ресурсах растущий человек получает авансом множество социальных опор?(приведите примеры).

- Если у человека не было совсем никаких внешних ресурсов, он не получил никакой изначальной поддержки от социума, очень сомнительно, что ему удастся прожить счастливую жизнь(приведите примеры).

- В идеале, человек должен постоянно заботиться о поддержании и наращивании внешних и внутренних ресурсов, и чем сильнее его внутренние ресурсы, тем проще наращивать внешние. И чем больше он сам нарастил ресурсов внешних, тем сильнее он стал внутри (приведите примеры.)

- В слабом состоянии личность не может нащупать в себе внутренние опоры, не способна опираться на себя, у нее нет никакой автономии, она не способна обходиться без поддержки близких и ради этой поддержки готова на отказ от себя, она страдает от одиночества и стремится сбежать от той пустоты, которую обнаруживает в себе каждый раз, когда возникла какая-то проблема или просто появилась тревога (приведите пример).

Также детям предлагаются на выбор различные варианты кратких высказываний, метафор, аллегорий, опираясь на которые, можно выстраивать ход рассуждений (возможны варианты в форме цветных картинок и высказываний).

Примеры:

*«Жизнь как книга. Закончилась одна глава – обязательно начинается следующая. Не вырывайте страницы после прочтения – это Ваш опыт. Не устраивает сюжет – пишите свою историю».

*«Сила жизни. Иногда желанная цель сильно отличается от реальности, но наша жизненная сила подобна ростку, не смотря на сопротивление, ищет путь к свету. Порой этот путь прямой и легкий, зачастую тернист и извилист, но главное не сдавайтесь – продолжайте движение» и т. д.

Ресурсами метафоры являются способы донесения мысли, факта или новости до детей, таким образом, чтобы не просто понять, о чем говорится, но и вдуматься в смысл сказанного.

В процессе обсуждения дети записывают основную идею, мысли, ключевые чувства, свое отношение. Каждая деталь может быть важной!

После 10-минутной подготовки (обсуждения мини-текстов) дети высказываются по следующей структуре:

1. Озвучивание проблемы (содержание своего мини-текста).
2. Высказывание своего мнения, своих чувств, ассоциаций, точки зрения, согласия-несогласия, обоснования, принятие, т. д.).
3. Обоснование выводов, подведение итога.

Далее детям дается задание по созданию группового портрета внешнего, внутреннего ресурса класса.

Говоря о ресурсах, мы говорим о собственной активной роли. С какими ресурсами вам хотелось бы чаще соприкоснуться в вашем классе? Каких сильных ресурсов у вас достаточно, а каких ресурсов вам хотелось бы добавить?

Для этого каждая группа выделяет дефицит ресурсов, а затем провозглашает, с помощью каких качеств, проявлений, действий каждого из одноклассников, можно восполнить эти душевные, личностные или иные ценности.

Затем каждой группе предлагается выстроить фигуру, отражающую этот ресурс класса (например, как можно изобразить «внимание друг к другу» с

помощью какой-то фигуры?). Каждая группа демонстрирует групповую фигуру того или иного ресурса.

Далее составляется ресурсный портрет класса, в основе которого лежат актуальные характеристики желаемых качеств у одноклассников, которые прозвучали в процессе обсуждения. Оформляется в виде стенда.

5. Рефлексия (обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии).

6. Заключительная часть тренинга (подведение итогов, получение обратной связи по тематике текущего занятия).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ОКАЗАВШИМИСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Основная задача индивидуальной работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуации.

Таблица 1 – Этапы проведения беседы

Этапы беседы	Задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнера	Сопереживание, эмпатийное слушание
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации, снятие ощущения безвыходности ситуации	Преодоление исключительности ситуации, поддержка успехами и достижениями, структурирование беседы, постоянное внимание к содержанию, определение конфликта
Третий этап	Совместное планирование деятельности по	Планирование, удержание паузы,

	преодолению кризисной ситуации интерпретация	фокусирование на ситуации
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности	Активная психологическая поддержка, логическая аргументация, рациональное внушение уверенности

Список литературы.

1. Антология тяжёлых переживаний: социально – психологическая помощь / под ред. О.В. Красновой. М. - 2001
2. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков // Социальная педагогика – 2004 - № 3-С.75-77.
3. Бохан Т. Г. К проблеме стресса и стрессоустойчивости в психологии человека в изменяющемся мире // Психология человека в современном мире. Том 5. Личность. – 2009. – С. 113.
4. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика – 2004 - № 1. – С.12-18.
5. Егорова Л.З. Воспитать стрессоустойчивую личность.// Воспитание школьников. – 2000. - № 4.
6. Ильинский И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальности России. – М., 1995. – Т. 1.-С. 55–56.
7. Кий Н.М. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок
// Социальная педагогика, 5/2012.
8. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл. 2005. №6. С. 17-21.
9. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными

жизненными ситуациями: методическое пособие. Составители:
Борисенко

О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамадрина М.В. – Барнаул, 2014.

–

184с.

10. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблема становления личности. – М., 1994.

11. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. – М.: МПГУ,

2012. – 152с.

12. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2006.- 271 с.

13. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. — М.: МГППУ, 2006. -96 с.

14. Малкина Пых И. Т. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Изд-во Эксмо, 2009.-960 с.

15. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / Михайлина М.Ю. авт.-сост., Павлова М.А. авт.-сост., Волгоград.: Учитель, 2016- 207 с.

16. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - М.: Академический проект, 2005.- 75 с.