Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ»

ПРОГРАММА
профилактических мероприятий для учащихся образовательных учреждений,а также для учреждений молодежной политики

«Путеводитель профилактики»

Разработчики программы:
Панкратова К.Ю., психолог, начальник отделаразработки и реализации программ Учебно-методического центра СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ»;
Шацких А.А., психолог отдела разработки и реализации программ Учебно-методического центра СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ»;
Дрягина М.В., психолог отдела разработки и реализации программ Учебно-методического центра СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ»;
Чернуха Д.Р., психолог отдела разработки и реализации программ Учебно-методического центра СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ»

УДК 316.624.2-056.81
ББК 74.660.8
П78

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ»

Программа профилактических мероприятий для учащихся образовательных учреждений, а также для учреждений молодежной политики «Путеводитель профилактики».
Методическое пособие / Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ». – Отпечатано в ООО «Славяночка», г. Воронеж, 2025. – 202 с.

Материалы подготовлены:
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» под руководством канд. социол. наук Горюнова П.Ю.

Авторы:
Панкратова К.Ю., Шацких А.А., Дрягина М.В., Чернуха Д.Р.
Редакционная коллегия:
Маслова С.В., канд. филос. наук; Штерн А.Г.

Методическое пособие для специалистов, работающих в сфере профилактики асоциального поведения молодежи посвящено методам профилактики через интерактивное взаимодействие. Сборник содержит описание программ тренинговых занятий, кинолекториев и иных интерактивных мероприятий.

ISBN 978-5-6053326-5-7

© Панкратова К.Ю., Шацких А.А., Дрягина М.В., Чернуха Д.Р.
© СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ», 2025
© Оформление СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 5

Структура курса мероприятий по профилактике асоциального поведения для несовершеннолетних 7

Программа курса мероприятий курса мероприятий по профилактике асоциального поведения для несовершеннолетних: тренинговые занятия, кинолектории, информационные интерактивные занятия 9

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1.1 Организация и проведение тренингового занятия. Общие понятия 17

1.2 Знакомства для тренинговых занятий 26

1.3 Разминки для тренинговых занятий 30

1.4 Содержательная часть тренинговых занятий по профилактике асоциального поведения для несовершеннолетних 37

Блок 1. Природа коммуникации

Тренинговое занятие № 1 «Мы команда» 37

Тренинговое занятие № 2 «Искусство общения. Что это?» 41

Тренинговое занятие № 3 «Мои эмоции – что с ними делать?» 47

Тренинговое занятие № 4 «Я в домике: как научиться выстраивать свои границы» 52

Тренинговое занятие № 5 «Человек и интернет: инструкция по применению» 56

Блок 2. Нарушение коммуникации

Тренинговое занятие № 6 «Агрессия, как она есть» 62

Тренинговое занятие № 7 «Меня критикуют. Что делать?» 68

Тренинговое занятие № 8 «Не в конфликте рождается истина» 75

Тренинговое занятие № 9 «Принимающее поведение» 80

Тренинговое занятие № 10 «Касается каждого» 84

Блок 3. Факторы опасности

Тренинговое занятие № 11 «Опасность выбора. Что делать?» 90

Тренинговое занятие № 12 «Любопытство в привычку, привычка во вред» 95

Тренинговое занятие № 13 «Я выбираю» 101

Тренинговое занятие № 14 «Твоя жизнь – твоя ответственность» 106

Тренинговое занятие № 15 «Предупрежден – значит вооружен» 113

Тренинговое занятие № 16 «Сеть безопасности» 121

Блок 4. Продуктивность и саморегуляция

Тренинговое занятие № 17 «Мотивация – импульс к действию» 129

Тренинговое занятие № 18 «На что можно влиять в жизни, на что – нет?» 134

Тренинговое занятие № 19 «А что дальше?» 140

Тренинговое занятие № 20 «Тайм-менеджмент» 145

Блок тренинговых занятий «Факторы развития здоровой и успешной личности»

Тренинговое занятие № 21 «Будь уверен!» 152

Тренинговое занятие № 22 «Саморегуляция в стрессе» 158

Тренинговое занятие № 23 «Твори!» 163

1.5 Обратная связь для тренинговых занятий 169
МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КИНОЛЕКТОРИЕВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ 2.1 Организация и проведение кинолектория. Общие понятия 171
2.2 Разминки для работы с залом во время проведения кинолектория..... 172
2.3 Содержательная часть кинолекториев по профилактикеасоциального поведения для несовершеннолетних
Кинолекторий № 1 «Дружба и общение» 174
Кинолекторий № 2 «Мотивация» 175
Кинолекторий № 3 «Рискованное поведение» 176
Кинолекторий № 4 «ЗОЖ» 177
Кинолекторий № 5 «Четыре ключа к успеху» 178
Кинолекторий № 6 «Стрела» 179
Кинолекторий № 7 «Проверка» 180
Кинолекторий № 8 «Табак: история манипуляций» 181
Кинолекторий № 9 «Любовь. Что это?» 182
МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ 3.1 Организация и проведение информационного интерактивного занятия. Общие понятия 183
3.2 Содержательная часть тренинговых занятий по профилактике асоциального поведения для несовершеннолетних
Информационное интерактивное занятие № 1 «Информационная гигиена» 185
Информационное интерактивное занятие № 2 «Дело раскрыто!» 192
Заключение 199
Библиографический список 200

Введение

Проблематика асоциального поведения в рамках развития личности человека является ключевой в контексте формирования личности современного человека. Вместе с окружающим миром изменяется и человеческое сообщество, что дает жизнь все новым и новым формам асоциального поведения. Для формирования здоровой и полноценной личности критически важно умение адекватно и бережно взаимодействовать с окружающим ее сообществом.

С учетом глубоких междисциплинарных взаимосвязей, на появление асоциального поведения влияют многие факторы из разряда социальных, психологических, педагогических сфер,что вносит определенные трудности в процессы планирования и разработки программ первичной профилактики. Другой важный аспект – проблематично оценить эффективность и работоспособность методов профилактики в моменте. Большое количество разнообразных приемов и способов решения конкретных проблем в развитии адекватного и приемлемого социального поведения также осложняет оценку их эффективности.

Аршиновой В.В. [1, 77с.] был проведен анализ различных теорий, применяемых в профилактической деятельности как концептуальных основ построения программ. В результате можно вывести два основных блока причин, по которым может возникать одна из наиболее серьезных форм асоциального поведения – химическая аддикция:

– Медицинский блок, предполагающий биологические факторы предрасположенности формирования зависимости.

– Социально-психологический блок, формирующий модель человека, применяющего неадекватные способы адаптации вследствие столкновения с трудностями, как с внешними, так и с внутренними конфликтами.

Аналогичные выводы можно сделать в отношении других форм асоциального поведения – присутствует либо некоторая биологическая детерминанта, либо специфический институт социального научения, что ведет к формированию неприемлемых методов копинга со стрессовыми и кризисными ситуациями в жизни подростка.

Модель социально-психологических факторов формирования зависимости предполагает два действующих аспекта: внешняя среда и адаптивные возможности человека. Первое является категорией профилактики на уровне государственной политики, так как включает факторы экономического, социального и политического состояния гражданского общества. Однако второй элемент – фактор наличия личного выбора в способах реализации наилучшего варианта будущего – доступен для воздействия путем профилактики на уровне личного взаимодействия. Как правило, такая работа проводится в два этапа, которые можно скомпоновать в один процесс:

1) Анализ и выявление дезадаптивных методов копинга, используемых в обществе.

2) Предложение более адекватных, безопасных и бережных с точки зрения отдельного человека способов работы и смены способов взаимодействия с социумом и окружающим миром.

Наиболее эффективным способом работы в этом направлении является системный, био-социо-психологический подход. Ключевым аспектом в данном случае будет выступать ориентация на формирование позитивных установок на здоровый образ жизни и предложение альтернативных вариантов поведения, путем изучения своего внутреннего мира, способов саморегуляции (в эмоциональном, поведенческом и когнитивном направлении), факторов опасности для повышения психологической готовности с целью противостояния их влиянию.

Определение вектора работы решает многие проблемные моменты в сфере профилактики – вопросы подходов и направлений работы с несовершеннолетними. Давно известно, что методы устрашения и полного запрета могут даже подогревать интерес детей к различным дезадаптивным формам поведения. Поэтому важно подходить к решению выбора вектора направления с разных сторон и учитывать как педагогические, социальные, так и психологические факторы влияния.

Сформированное представление о профилактической работе опирается на культурно-историческую концепцию Л.С. Выготского [1,4,], теорию научения А. Бандуры [1,6], теорию личности А.Г. Асмолова [1], Л. Хьелла и Д. Зиглера [1,7], что, таким образом, обосновывает принятое нами позитивно-ориентированное направление профилактической деятельности. В своей деятельности мы придерживаемся психолого-педагогического направления работы. Психолого-педагогический подход в профилактической деятельности объясняет поведение с точки зрения психологических принципов – принцип детерминизма, принцип отражения, принцип развития и принцип системности [3]. Данные принципы описывают психолого-педагогическую модель подростка, в которой поведенческие проявления одновременно являются отражением внутреннего состояния (принцип

отражения), процессом адаптации подростка к окружающей среде (принцип детерминизма), подверженного изменению, как в поведении, так и в сознании (принцип развития), и также требует учета многих факторов влияния на поведение и на среду (принцип системности).

Поведение является фактором проявления психического состояния подростка, так как является отражением его эмоциональных переживаний и мыслительной деятельности. С точки зрения адаптации поведения к окружающей среде, можно определить два основных аспекта в этом взаимодействии – поведение как отражение психики и как способ адаптации самого окружения. Исходя из этого, сторонний человек имеет возможность повлиять на подростка либо через изменение его поведения, либо через изменение среды, где он находится. Основная задача специалистов в данной среде – создание такой среды существования, в которой будут поощряться адаптивные и бережные поведенческие навыки и способы взаимодействия.

В рамках первичной профилактической работы мы можем выполнить эту задачу несколькими путями:

– формирование адекватного мнения об образе здоровой и адекватной личности;

– создание и отработка навыков саморегуляции и взаимодействия с окружающим миром;

– первичное информирование о доступных возможностях получить ту или иную помощь.

При использовании всех этих направлений взаимодействия ожидается позитивное изменение не только отдельно взятых подростков, но и того общества, которое они самостоятельно создадут в будущем.

В данном методическом пособии мы собрали для вас основной инструментарий, с помощью которого мы можем создавать поддерживающую среду, помогать сформировать навыки взаимодействия с внешним миром, регулировать свое психоэмоциональное состояние и информировать ребят о доступных возможностях получить помощь.

Для этого предлагаем вам методическое пособие, в котором подробно представлены описания программ тренинговых занятий, кинолекториев и информационных интерактивных занятий. Каждый формат имеет методическое описание, рекомендации и пошаговый содержательный план по каждому виду занятий.

Для удобства прописаны отдельны блоки со списками активностей, которые используются как интерактивная составляющая: разминки, знакомства, обратная связь. Это поможет собирать наполнение мероприятия как конструктор и быть более адресным для ребят.

Структура курса мероприятий по профилактике асоциального поведения для несовершеннолетних

Группы комплектуются в количестве **от 15 до 60 человек**

(в зависимости от формы проведения мероприятия: для тренинга – от 15 до 25 человек, для кинолектория – от 30 до 60 человек).

Формы проведения образовательного курса:

1. **Тренинги**
2. **Кинолектории**
3. **Информационно-интерактивные занятия**

Данные формы проведения мероприятий применяются и реализуются в соответствии с темами тренингов и кинолекториев.

Цель:

Сформировать личность с определенными ценностно-смысловыми ориентирами на здоровое и успешное будущее.

Задачи:

- сформировать представления о здоровой и успешной личности путем переосмысления ценностно-смысловых ориентиров;
- ознакомить с факторами асоциального поведения;
- активизировать творческий потенциал;
- обучить навыкам ответственного поведения;
- обучить целеполаганию, умению выстраивать планы на будущее;
- стимулировать подростков к самоанализу своего поведения в проблемной ситуации;
- укрепить членов группы в вере в собственные силы;
- оказать психологическую поддержку подросткам;
- сформировать и укрепить желание подростка добиться успеха в решении задач, проблем;
- показать возможные пути конструктивной самореализации;
- обучить навыкам позитивного разрешения конфликтов;
- помочь в познании и раскрытии своего «Я» каждым членом группы;
- информировать молодежь по вопросам безопасного поведения, сохранения и укрепления здоровья;
- повысить жизнеспособность и развить социальную компетентность.

Целевая аудитория

Целевая аудитория, с которой будет проводиться профилактическая работа: *подростки в возрасте от 14 до 18 лет.*

Молодые люди в силу специфики возраста могут сталкиваться с трудностями, приводящими к рискованному поведению, поэтому необходимо учитывать их возрастные и социальные особенности. В соответствии с этой спецификой была разработана данная профилактическая программа.

Для подросткового возраста ведущим типом деятельности становится общение в референтной группе сверстников и учеба, которая осознается ребенком как серьезная подготовка ко взрослой жизни. В благоприятном случае ребенок осваивает логическое мышление, самодисциплину, формируется стремление к умственной деятельности и к успеху. При неблагоприятном развитии ребенок вырабатывает в себе чувство неполноценности. Отношения со взрослыми принимают конфликтный характер.

В переходном возрасте гормональный фон человека претерпевает значительные изменения,

в результате чего происходит интенсивное физическое и физиологическое развитие. Эмоциональную нестабильность усиливает психосексуальное развитие. Подросток обретает взрослый внешний вид. Родители и учителя лишаются монополии на авторитетность. Начинает формироваться ясное представление о себе. При благоприятном исходе личность научается быть верным другим и себе. Неудачное развитие приводит к выпадению из нормальной социальной сферы: юноши и девушки попадают в сообщества с отклоняющимся поведением. Это приводит к цепной реакции, так как подростковая среда – система, в которой значима взаимосвязь всех членов группы, их влияние друг на друга.

Методы групповой работы:

- мини-лекции;
- ролевые ситуации;
- дискуссии;
- игры на эмоциональное реагирование;
- рефлексия полученного опыта;
- визуализация;
- рисунок;
- обратная связь;
- метафорические действия;
- психогимнастика, разминка;
- беседа;
- анализ и самоанализ.

Принципы работы:

- доверительная связь специалиста по работе с молодежью, педагога-психолога и группы подростков;
- вера в успешное разрешение существующих проблем;
- необвинительный подход;
- работа на паритетных началах;
- опора на позитивный потенциал подростков;
- индивидуальный подход – специалист учитывает, что каждый человек уникален и индивидуален;
- конфиденциальность.

Условия проведения работы:

- продолжительность одного занятия – не более 1 часа 30 минут;
- перерывы во время занятия не делаются;
- групповая работа проводится в закрытом помещении, где не может быть посторонних звуков;
- члены группы и ведущий сидят в кругу (во время проведения тренинга);
- упражнения демонстрирует ведущий, а затем проверяет членов группы, как они выполняют различные инструкции.

Программа курса мероприятий по профилактике асоциального поведения для несовершеннолетних: тренинговые занятия, кинолектории, информационные интерактивные занятия

Тренинговые занятия			
№	Название	Цель	Задачи
Блок 1. Природа коммуникации			
1.	«Мы – команда»	Формирование доверительного контакта внутри коллектива, повышение адаптивности и сплоченности внутри группы ребят.	1. Познакомить ребят друг с другом, снизить тревожность. 2. Выявить проблемные зоны работы в команде. 3. Сформировать видение эффективной коммуникации в команде. 4. Обсудить возможный ролевой репертуар поведения человека в группе
2.	«Искусство общения. Что это?»	Формирование навыков управления коммуникативным поведением в межличностном общении.	1. Определить особенности и границы общения. 2. Отработать навыкиактивного слушания. 3. Отработать навыки интонирования. 4. Отработать навыки мимики и жестикуляции.
3.	«Мои эмоции – что с ними делать?»	Формирование представления о собственных эмоциях, их функционале и возможности их регуляции.	1. Выяснить, что такое эмоции, какими бывают. 2. Предложить варианты регуляции эмоционального состояния.
4.	«Я в домике: как научиться выстраивать свои границы»	Научиться определять и отстаивать свои личные границы во взаимодействии с другими людьми.	1. Определить понятие «психологические (личные) границы». 2. Помочь выявить, где начинаются и где заканчиваются у участников их собственные границы. 3. Предложить варианты эффективного взаимодействия и обозначения собственных границ во взаимодействии с другими людьми.
5.	«Человек и интернет: инструкция по применению»	Повышение осознанности своего поведения в онлайн-пространстве, формирование конструктивных форм поведения, актуализация информации о рисках онлайн-общения.	1. Проанализировать особенности интернет-общения и его отличия от живого общения. 2. Развеять основные мифы об общении в сети Интернет. 3. Переосмыслить свое отношение к социальным сетям, исходя из личной безопасности.

Тренинговые занятия			
№	Название	Цель	Задачи
Блок 2. Нарушение коммуникации			
6.	«Агрессия, как она есть»	Снижение уровня агрессивности подростков путем их обучения навыкам адаптивного поведения. Формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей.	1. Проинформировать участников об агрессии, агрессивном поведении и его причинах. 2. Способствовать формированию у обучающихся адекватных реакций в различных жизненныхситуациях. 3. Выработать у подростка умение проявлять свои эмоции безопасным, социально приемлемым способом и сдерживать агрессивные реакции.
7.	«Меня критикуют. Что делать?»	Формирование представления о критике и предложение вариантов реагирования на нее.	1. Выяснить, что такое критика,ее виды и формы. 2. Выделить положительные и отрицательные стороны критики. 3. Ознакомить со способами реагирования на критику.
8.	«Не в конфликте рождается истина»	Предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.	1. Ознакомить со способами разрешения конфликтных ситуаций. 2. Обучить методам нахождения решения в конфликтных ситуациях. 3. Помочь участникам скорректировать свое поведение в конфликтных ситуациях.
9.	«Принимающее поведение»	Формирование представления о толерантности и принимающем поведении.	1. Рассмотреть природу непринятия другого человека. 2. Сформировать мышление, способствующее толерантному поведению в коллективе. 3. Исследовать психологические и физиологические причины групповой агрессии. 4. Сформировать способность прогнозировать результаты агрессивного поведения в группе для обеих сторон конфликта. 5. Исследовать психологические факторы принятия как феномена мышления.

Тренинговые занятия			
№	Название	Цель	Задачи
10.	«Касается каждого»	Предупреждение и профилактика случаев буллинга среди учащихся подросткового возраста в условиях учебного заведения.	1. Снизить агрессию и враждебные реакции подростков за счет развития толерантности и способности к эмпатии. 2. Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения. 3. Изменить представления о самом себе и об отношениях с окружающими.
Блок 3. Факторы опасности			
11.	«Опасность выбора. Что делать?»	Формирование навыков прогнозирования результатов своего выбора и способности самостоятельно отстаивать собственное мнение, не поддаваясь давлению социума.	1. Научиться определять рискованные ситуации и рискованное поведение. 2. Научиться прогнозировать последствия рискованного поведения. 3. Научиться противостоять манипуляции. 4. Научиться аргументировать позитивную точку зрения, противопоставляя ей негативную. 5. Осознать возможности помощи в окружении.
12.	«Любопытство в привычку, привычка во вред»	Информирование о рисках и последствиях курения путем создания перспективы действия вредной привычки.	1. Выяснить и скорректировать информацию относительно табака. 2. Разъяснить минусы употребления табака. 3. Рассмотреть влияние на организм электронных сигарет и вейпа.
13.	«Я выбираю»	Способствовать осознанию участниками собственного риска, связанного с употреблением алкоголя. Повысить возрастной порог начала потребления алкоголя.	1. Выяснить и скорректировать информацию относительно алкоголя. 2. Разъяснить минусы употребления алкоголя. 3. Объяснить и доказать вред злоупотребления алкоголем.

Тренинговые занятия			
№	Название	Цель	Задачи
14.	«Твоя жизнь – твоя ответственность»	Изменение отношения к употреблению наркотиков, социально-психологическая оценка ситуации с употреблением и осведомленностью о проблеме наркотиков в подростково-молодежнойаудитории.	1. Выяснить причины употребления наркотиков в молодежной среде. 2. Сформировать представление о видах зависимостей у человека, употребляющего ПАВ. 3. Обсудить последствия от употребления наркотиков. 4. Открыть для участников ценностный ресурс, позволяющий не прийти к наркозависимости.
15.	«Ты должен знать»	Профилактика ВИЧ-инфекции, формирование толерантного отношения к лицам с ВИЧ.	1. Продемонстрировать негативное воздействие ВИЧ на человека. 2. Определить реальные и ложные пути заражения ВИЧ. 3. Ознакомить со способами защиты от ВИЧ.
16.	«Сеть безопасности»	Формирование негативного отношение к суициду как способу решения проблем	1. Информировать подростков о причинах суицидов. 2. Проинформировать подростков, как возможно распознавать признаки суицидального поведения сверстников и оказать помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации. 3. Формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.
Блок 4. Продуктивность и саморегуляция			
17.	«Мотивация – импульс к действию»	Пробуждение у участников тренинга желания развиваться, анализировать и изменять свои мотивационные стили деятельности.	1. Формирование адекватной самооценки и уверенного поведения. 2. Преодоление страхов и тревожности. 3. Пробуждение интереса к себе и своим личностным ресурсам. 4. Формирование желания развиваться

Тренинговые занятия			
№	Название	Цель	Задачи
18.	«На что в жизни можно влиять, а на что – нет?»	Формирование представления об ответственности с целью развития ответственного поведения.	1. Конкретизировать понятие «ответственность». 2. Определить способствующие и сдерживающие факторы ответственного поведения. 3. Познакомить с понятием «локус контроля» как с фактором ответственного поведения.
19.	«А что дальше?»	Осознание участниками важности целеполагания в современном мире	1. Помочь осознать важность формирования целей в жизни. 2. Обсудить способы целеполагания. 3. Показать средства достижения целей. 4. Потренироваться в постановке цели. 5. Научиться осознавать и преодолевать внутренние и внешние барьеры на пути реализации цели.
20.	«Тайм-менеджмент»	Способствовать развитию навыка рационального использования и распределения времени.	1. Познакомитьс понятием «тайм-менеджмент». 2. Ознакомить с приемами рационального распределения своего времени. 3. Способствовать осознанию важности наличия конкретных целей, ориентиров в жизни.
21.	«Будь уверен!»	Развитие позитивного самоотношения у подростков. Отработка навыков уверенного поведения.	1. Обеспечить участников средствами самопознания (самонаблюдение, рефлексия и т.д.). 2. Укрепить чувство собственного достоинства. 3. Развить навыки, необходимые для уверенного поведения. 4. Выяснить, в чем проявляется неуверенное поведение. 5. Сформировать образ уверенного поведения.
22.	«Саморегуляция в стрессе»	Знакомство с динамикой развития стресса, формирование навыков саморегуляции и повышение стрессоустойчивости в экзаменационный период.	1. Разобрать понятие стресса и характеристики данного процесса. 2. Познакомить участников с техниками совладания со стрессом. 3. Развить практические навыки использование методов нейтрализации стрессового воздействия.

Тренинговые занятия			
№	Название	Цель	Задачи
23.	«Твори!»	Осознание участниками своего творческого потенциала, формирование способностик конструктивному и нестандартному мышлениюи поведению.	1. Осознать и преодолеть барьеры проявления креативности. 2. Осознать характеристики креативной среды. 3. Сформировать навыки и умения управления креативным процессом. 4. Развить интеллектуальный потенциал и творческое мышление.

Кинолектории			
№	Название	Цель	Задачи
1.	«Дружба и общение»	Формирование системного взгляда на понятие дружбы и важности коммуникации.	1. Обозначить феномен «дружбы». 2. Сформулировать критерии, по которым мы интерпретируем человека как друга. 3. Выявить, что может разрушать нашу дружбу. 4. Обозначить степень влияния человека на все общество в целом.
2.	«Мотивация»	Формирование чувства уважения к людям-инвалидам, принятия инаковости людей и роли мотивации.	1. Размышлять о роли самосовершенствования, труда в контексте развития человека. 2. Проанализировать влияние мотивации на поведение человека. 3. Закрепить позитивное мышление, стремление к успеху.
3.	«Рискованное поведение»	Формирование механизмов прогнозирования результатов своего выбора и способности анализировать степень риска в ситуации.	1. Рассмотреть, тему риска и рискованного поведения в жизни человека. 2. Изучить механизмы прогнозирования результатов своего выбора. 3. Сформировать рекомендации, которые помогают лучше анализировать степень риска в ситуации.

Кинолектории			
№	Название	Цель	Задачи
4.	«ЗОЖ»	Актуализация темы ЗОЖ.	1. Выявить, от чего зависит продолжительность жизни человека. 2. Проанализировать, что может снижать качество жизни. 3. Сформулировать критерии здорового образа жизни.
5.	«Четыре ключа к успеху»	Формирование осознанного отношения к своему здоровью, будущему и своим целям.	1. Рассмотреть ключевые составляющие успеха. 2. Изучить основные компоненты, которые отвечают за физическое и психологическое благополучие. 3. Обсудить, чем важна интеллектуальная и духовная составляющая в контексте успеха. 4. Сформировать рекомендации, которые могут помочь человеку достигать желаемого.
6.	«Стрела»	Анализ, каким образом буллинг и непринятие человека отражается на всем коллективе и психике человека.	1. Обозначить феномен «буллинга в школе». 2. Сформулировать критерии, по которым мы интерпретируем поведение, как буллинг, травлю. 3. Выявить, что влияет на формирование агрессии в коллективе. 4. Обозначить важность и способы нормализации психологического климата в социальной группе.
7.	«Проверка»	Формирование важности роли семьи в жизни человека.	1. Обозначить, что есть феномен «семьи», «семейных ценностей». 2. Выявить, что может разрушать образ семьи и влиять на наше решение создавать семью. 3. Обсудить, какие семейные традиции и практики могут помочь укрепить семью.
8.	«Табак: история манипуляций»	Актуализация важности темы здорового образа жизни, профилактика табакокурения,	1. Рассмотреть причины, по которым люди начинают употреблять табак. 2. Проанализировать манипуляции сознанием, которые используют табачные компании. 3. Сформировать негативный взгляд на табакокурение.

Кинолектории			
№	Название	Цель	Задачи
9.	«Любовь. Что это?»	Формирование системного взгляда на природу любви.	1. Обозначить феномен «Любви». 2. Сформулировать критерии, по которым мы интерпретируем чувство как любовь. 3. Выявить, что влияет на формирование чувства любви. 4. Сформулировать отличительные особенности любви от влюбленности и любого другого вида привязанности.

Информационные интерактивные занятия			
№	Название	Цель	Задачи
1.	«Информационная гигиена»	Формирование навыков эффективного обращения с информацией и защиты себя от негативного влияния данных.	1. Дать понятие информационной гигиены. 2. Научиться отделять факты от иных форм воздействия на восприятие. 3. Обозначить важность самостоятельного изучения информации. 4. Обозначить важность фокуса внимания по отношению к информационным потокам.
2.	«Дело раскрыто!»	Актуализация важности здорового образа жизни современного человека в игровом формате КВИЗа.	1. Выявить знание участников игры о здоровом образе жизни. 2. Проследить причинно-следственные связи нездорового образа жизни. 3. Сформулировать значимость здорового образа жизни в формате игры.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1.1 Организация и проведение тренингового занятия. Общие понятия

Понятие тренинга и групповой динамики

Общепризнанного определения понятия «тренинг» не существует. Ученые выделяют различные аспекты данного вида психологической работы. Так, Л. А. Петровская определяет социально-психологический тренинг как средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения.

Основателем тренинговой формы работы считаются К. Левин и его ученики, которые впервые начали проводить тренинговые занятия на повышение компетентности в общении, называя такую форму работы Т-группами. Основная идея таких групп была в том, что люди живут и работают в группах, но чаще всего они не отдают себе отчета в том, как они в них участвуют, какими их видят другие люди, каковы реакции, которые вызывает их поведение у других людей. К. Левин высказал идею, что большинство эффективных изменений в установках и поведении людей происходит в группе, поэтому, чтобы выработать новые эффективные формы поведения, человек должен преодолеть свою аутентичность и научиться видеть себя так, как его видят другие.

Разновидности тренинга

Навыковый тренинг направлен на формирование и выработку определенного навыка (навыков). Большинство бизнес-тренингов включают в себя навыковые тренинги, например, тренинг переговоров, самопрезентации, техники продаж и др.
Психотерапевтический тренинг (более корректное название – психотерапевтическая группа) направлен на изменение в сознании. Изменение способа, которым человек воспринимает что реально, а что нет, изменение стереотипного способа поведения. Эти группы соотносятся с существующими направлениями психотерапии – психодраматические, гештальт-группы, группы телесно-ориентированной, танце-двигательной терапии и др.
Социально-психологический тренинг (СПТ) занимает промежуточное положение, он направлен на изменения и в сознании, и в формировании навыков. СПТ зачастую направлен на смену социальных установок и развитие умений и опыта в области межличностного общения. Данное методическое пособие является сборником социально-психологических тренингов, так как, организуя процесс первичной профилактики, наиболее приемлемо применять именно этот вид тренинга.
Бизнес-тренинг (и его наиболее характерная разновидность – корпоративный тренинг) – развитие навыков персонала для успешного выполнения бизнес-задач, повышения эффективности производственной деятельности, управленческих взаимодействий.

Выбор оптимальных методических и практических, социально-психологических приемов и методик в тренинге зависит от цели и содержания тренинга, особенности группы, ситуации, возможностей и специализации тренера.

Важно понимать, что в распоряжении тренера имеется множество способов подачи материала. Использование различных методов не только способствует сохранению внимания и работоспособности группы, но и отражает реальные жизненные ситуации, в которых может возникнуть необходимость одновременного использования нескольких моделей поведения.

Эффективность выполнения тренинговых упражнений и игр зависит от четкости, ясности, лаконичности инструкции, которая должна содержать достаточную и необходимую информацию. Если вам пришли «читать тренинг», и вы только слушаете и записываете, это не тренинг. На тренинге участники не только слушают, но и что-то делают сами, осваивают и отрабатывают новые модели поведения или способы решения тех или иных задач.

Начало групповой работы может быть спонтанным, или вы можете дать направление занятию своим вступительным словом – в начале встречи предложить всем познакомиться. Методика проведения начальной стадии работы зависит от особенностей группы. Если члены группы склонны

к беспорядку и разрушительным действиям, начните с изложения основных правил и штрафных санкций. В группе, где участники достаточно контролируют себя и способны на открытое обсуждение своих проблем и чувств, можно предоставить выработку целей и правил им самим.

Используйте специальные приемы в качестве разминки, чтобы легче обнаружить материал для групповой дискуссии.

Для снятия эмоционального напряжения и усиления чувства сплоченности некоторые группы на прощание совершают выработанный или предложенный ведущим ритуал – например, встают в круг, берутся за руки и смотрят друг другу в глаза.

Члены группы могут испытывать потребность раскрыться и недоверие к партнерам, для ослабления тревоги используют психологические защиты. На этом этапе позвольте членам группы конфликтовать с вами – как с профессионалом и человеком, чтобы помочь им:

- опознать истоки тревоги и говорить об этом;
- увидеть способы психологической защиты и сопротивления активному участию в группе и обсудить их;
- открыто выявлять конфликты в группе и решать их;
- стать более автономными и независимыми.

У участников развивается чувство принадлежности к группе, ответственность за ее работу. Повышается уровень доверия, откровенности и непосредственности. Участники открыто и точно выражают то, что переживают «здесь и сейчас», они взаимодействуют друг с другом свободно и прямо, говорят о личном, наболевшем, пугающем.

В качестве показателей групповой сплоченности рассматриваются:

- уровень взаимной симпатии в межличностных отношениях, - чем большее количество членов группы нравятся друг другу, тем выше ее сплоченность;
- степень привлекательности, полезности группы для ее членов - чем больше число тех людей, кто удовлетворен своим пребыванием в группе, то есть тех, для кого субъективная ценность приобретаемых благодаря группе преимуществ превосходит значимость затрачиваемых усилий, тем выше сила ее притяжения, а, следовательно, и сплоченность.

Групповое напряжение

В результате несовпадений ожиданий участников группы с реальной групповой ситуацией, несовпадением их личных устремлений, обращением к болезненным проблемам и переживаниям может возникать групповое напряжение. Конфликты в группе неминуемо возникают в процессе формирования групповых целей групповых норм и распределения ролей.

Групповое напряжение возникает в связи с несовпадением ожиданий участников группы с реальной групповой ситуацией, несовпадением их личных устремлений, необходимостью соизмерять свои потребности, желания, позиции, установки с другими членами группы, обращением к болезненным проблемам и переживаниям. Напряжение может выражаться в агрессивности, злости, раздражении, неприятии, страхе, отчуждении.

Факторы, усиливающие групповое напряжение:
• агрессивное поведение членов группы; • деструктивные способы коммуникации; • неадекватное поведение лидера; • отсутствие ясно сформулированной цели; • дефицит ресурсов; • дефицит информации; • неопределенность властных полномочий в группе; • конкуренция между сложившейся структурой.

В определенных пределах групповое напряжение необходимо для побуждения участников к активности, к изменениям. Групповое напряжение мешает лишь в том случае, если оно возникает из-за чрезмерного молчания ведущего, его холодности или безразличия, отказов отвечать на вопросы, неясных намеков и двусмысленных фраз, неуместного поднятия конфликтных тем, резкой критики участников. Поэтому в задачу ведущего входит поддерживать баланс между групповой сплоченностью и напряжением.

Для наибольшего понимания того, как управлять процессами, происходящими в группе при организации процесса тренинга, рассмотрим такое понятие как «групповая динамика».

Групповая динамика – это процесс взаимодействия членов группы на основе взаимозависимости и взаимовлияния в целях удовлетворения как личных, так и групповых интересов, и потребностей.

В современном понимании групповая динамика – это развитие или движение группы во времени, обусловленное взаимодействием и взаимоотношениями членов группы между собой и ведущим, а также внешними воздействиями на группу.

Жизнь группы не является неподвижной, и под влиянием как внешних, так и внутренних причин в группе возникают изменения, которые сами по себе могут быть либо небольшими, неспособными поставить под угрозу существование группы в целом, либо значительными, ведущими к нарушению равновесия и, в конечном счете, к распаду группы. Последнее имеет место тогда, когда группе не удается реорганизоваться и обрести новое состояние равновесия.

В целом жизнь группы с динамической точки зрения представляет собой чередование состояний равновесия и его нарушения. Практически в любой группе можно обнаружить как силы сплочения, оказывающие сопротивление деформациям группы, так и силы распада, толкающие ее к необратимым изменениям.

Работа группы зависит от качества и объема взаимовлияний, взаимоотношений членов группы. Группа – это одно целое, от структуры которого зависит поведение его членов. Каждая группа имеет свою динамику. На работу группы оказывают особое влияние следующие факторы:

- мотивация (то, чего ждут члены группы);
- структура власти в группе (власть и авторитет отдельных членов группы и ее подгрупп);
- сложности коммуникации (когда кто-то остается непонятым);
- ощущение принадлежности (непринадлежности) к группе;
- представление о цели (четкое или нечеткое) группы;
- ответственность за результаты работы;
- свобода деятельности (как условие успеха группы).

Цели и задачи группы. Определенная направленность действий позволяет участникам понять смысл и осознать значение групповых действий, удовлетворяет индивидуальные потребности, особенно при совпадении индивидуальных и групповых целей.

Проблемой в работе группы может являться преодоление дисбаланса между целями группы и неконструктивными целями отдельных участников группы.

Нормы группы - совокупность правил и требований, стандартов поведения, регулирующих взаимоотношения и взаимодействия между ее участниками. Пример правил, которые используются в тренинге:

1. Отключить телефоны или перевести их в виброрежим.
2. Соблюдение принципа конфиденциальности.
3. Соблюдение принципа «Здесь и сейчас».
4. Не ходить во время занятия (исключение выход в туалет, выходить по одному, не группой).
5. Правило одной руки.
6. Безоценочность.
7. Говорить от своего имени (Я-высказывания).

Групповые роли:

Альфа-Лидер – импонирует группе, побуждает ее к активности, составляет программу, направляет, придает ей уверенность и решительность.

Бета-Эксперт – имеет специальные знания, навыки, способности, которые требуются группе или которые она высоко оценивает. Эксперт анализирует, рассматривает ситуацию с разных сторон, его поведение рационально, самокритично, нейтрально и безучастно.

Гамма – преимущественно пассивные и легко приспосабливающиеся члены группы – стараются сохранить свою анонимность; большинство из них отождествляется с альфой.

Омега – самый «крайний» член группы – отстает от коллектива по причине неспособности, отличия от остальных или страха.

Групповая сплоченность понимается как привлекательность группы для ее членов, потребность участия в группе и сотрудничество при решении общих задач, как взаимное тяготение индивидов друг другу. Групповая сплоченность является необходимым условием действенности и эффективности групповой работы.

Факторы, усиливающие групповую сплоченность:
• удовлетворение личных потребностей участников; • симпатия между членами группы; • комфортная атмосфера внутри группы; • престиж группы; • групповая деятельность; • соперничество с другой группой; • наличие внешнего давления или угрозы; • наличие в группе девианта; • определенная структура власти в группе.

Выстраивание доверительного контакта на тренинге

Зачастую, успех группового мероприятия зависит от изначально выстроенного доверительного контакта. Первое, что следует сделать специалисту, который проводит тренинг, это почувствовать группу, понять, какие интересы в этой группе, что хотят ребята, что их волнует. Здесь важно завоевать авторитет, как компетентного человека, который знает, о чем говорит, может показать связку этих знаний с реальной жизнью. Такой специалист умеет создавать стабильную безопасную атмосферу, в которой можно раскрываться. Молодым ребятам, подросткам важно почувствовать, что их слушают и слышат, что этот диалог будет выстроен в обе стороны.

Рекомендации в построении доверительного контакта:

- Садитесь с ребятами в общий круг, здорово, если все стулья будут одинаково размера.
- Старайтесь вести себя на равных, не занимайте позицию сверху или снизу.
- Используйте нейтральную позицию безоценочности и уважения к ребятам.
- Следите за положением тела в пространстве, для создания доверительного контакта важна открытая поза. В начале построения диалога избегайте скрещивать руки. Держите осанку прямо, старайтесь не сутулиться. Если ваше тело будет расслабленным, без зажимов – ваш образ будет восприниматься более безопасным и естественным.
- Говорите уверенно и четко, используйте интонации, чтобы выделить важно, говорите при этом спокойно, не тараторьте.
- Используйте умеренную жестикуляцию. Контакт установить проще, если на вас не скучно смотреть, взгляд рефлекторно реагирует на движение объекта.
- Делитесь позитивным личным опытом, используйте юмор (не сарказм!). Это помогает расположить к себе собеседника и повысить уровень доверия. Эти тактики важны для снятия напряжения и налета поучительной беседы.
- Применяйте техники активного слушания, чтобы ребята почувствовали ваше внимание и заинтересованность в диалоге: уточнения, перефразирование, сообщение о восприятии (сообщаем свое впечатление о диалоге), развитие мысли (подхватываем и развиваем идею собеседника), замечание о ходе беседы (делимся идеей о том, чего мы в целом достигли с помощью этого диалога).

Приемы, которые помогают выстроить доверительный контакт с ребятами
1. Представиться: рассказать кто вы, откуда, чем вы занимаетесь. Так ребятам станет понятнее, как с вами взаимодействовать. Главное не затягивать это представление и не делать его чрезмерно формальным 2. Спросить, кто они: на кого учатся, нравится ли им их будущая профессия, почему выбрали то или иное учреждение. 3. Выявить ожидания: спросить, знали ли они, что будет тренинг, какие у них ожидания, были ли они раньше на тренинге, какое у них впечатление от этого опыта, сталкивались ли они раньше с этой темой, что они хотели бы узнать.

ЭТАПЫ ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ

Рассмотрим этапы взаимодействия с группой в тренинговом процессе.

Первый этап - Этап ориентации (знакомства)

На этой стадии участники учебной группы еще недостаточно хорошо знают друг друга и испытывают тревогу. Поэтому все, как правило, вежливы и предупредительны. Отношения довольно формальны, участники воздерживаются от эмоциональных высказываний, избегают говорить о личном опыте.

Постепенно некоторые члены группы в ходе тренинга начинают вести себя более активно. Они чаще вступают в разговоры с тренером и с другими участниками, выражают свою точку зрения.

В традиционной системе обучения этап знакомства игнорируется. По крайней мере, ему не придается большого значения. Цель лектора – заинтересовать слушателей, поэтому он рассказывает интересную историю, анекдот и ждет реакции студентов. Это стандартное начало занятий. Но в тренинговой работе ведущий действует по-другому.

На этом этапе тренер должен ответить на два главных вопроса участников:

1) чем мы будем заниматься (и почему это важно);

2) кто присутствует в группе?

Чтобы ответить на первый вопрос, тренер подробно рассказывает о целях группы, о том, почему выбрана эта тема и почему обучение будет проходить в режиме тренинга. Важно также рассказать немного о себе – о своем опыте, образовании и профессиональном пути. Следующее, что необходимо сделать, – познакомить участников друг с другом. Для этого используются разные способы.

Пример 1. Это классическое упражнение для знакомства. Ведущий встает, убирает свой стул из круга и дает такую инструкцию: «Давайте познакомимся друг с другом. Сделаем мы это так. Сейчас один человек встанет и скажет: «Пусть пересядут те, кто сегодня добирался на занятия автобусом». Все, к кому относится это высказывание, должны встать и поменяться друг с другом местами. Останется один участник (ведь стульев меньше), он назовет какой-нибудь другой признак, и мы также поменяемся местами. Начали!». Упражнение нужно сделать 5-8 раз. Тренер тоже участвует в нем. Постепенно критерии для пересаживания должны стать более личными. Например, «пусть пересядут те, кто влюблялся» и т.д.

Пример 2. Один из участников выходит за дверь. Остальные должны разбиться на две-три подгруппы по какому-нибудь общему признаку и сесть небольшими группами отдельно друг от друга. Например, дизайнеры – в одном углу, маркетологи – в другом. Или замужние/женатые – справа, а неженатые/ незамужние – слева.

Стоящего за дверью приглашают в комнату. Он должен угадать, по какому принципу группа разделена на подгруппы. Желательно, чтобы в качестве угадывающих побывали все участники тренинга. После проведения упражнений на знакомство тревожное настроение у участников проходит, появляются улыбки и люди, начинают общаться между собой.

Ошибки в работе тренера на данном этапе:

Частая ошибка тренеров на этом этапе – не давать людям общаться. Иногда ведущие групп ограничиваются тем, что просто вручают участникам бейджи и просят написать на них свое имя. А порой и вовсе не утруждают себя процедурой знакомства.

Связано это с расхожим стереотипом, согласно которому учитель должен обладать непререкаемым авторитетом. А в основе авторитета должен лежать страх. Тревожность, возникающая у участников группы (особенно если они совсем не знакомы друг с другом), играет на руку таким властным тренерам. Некоторые даже усиливают эффект. Например, могут отчитать не очень дисциплинированного или непоседливого участника группы. Такие тренеры очень озабочены тем, чтобы в группе была тишина. Они не могут работать, когда другие что-то обсуждают.

Что происходит во всех этих случаях? Во-первых, участники становятся послушными, но малоактивными. Не стоит ждать от них включенности в процесс: они с неохотой будут дискутировать, выражать свое мнение, участвовать в упражнениях и ролевых играх.

А во-вторых, их стремление познакомиться друг с другом поближе никуда не исчезнет. Задача знакомства не решена, поэтому люди будут тратить силы на разговоры, обмен мнениями, обсуждать работу тренера и тренинг (поскольку это наиболее понятная всем тема).

Второй этап - Этап конфронтации

После того, как участники узнали друг друга, наступает сложный период работы для тренера. Обычно человек в коллективе придерживается определенной линии поведения. Кто-то более активен, кто-то менее, кто-то выступает в роли лидера, а кто-то – в роли экспертов по тем или иным проблемам. На этапе конфронтации происходит выяснение вопроса «кто есть, кто» и вырабатываются внутренние правила группы.

Группа может вести себя довольно агрессивно. Например, участники выражают сомнение в целесообразности обучения. Многие говорят, что все навыки, которые отрабатывают на тренинге, не применимы на практике. Возбуждение в группе растет. Участники больше двигаются, много говорят жестикулируют. Группа ищет слабину, провоцирует ведущего. Люди могут задавать вопросы о личной жизни, обсуждать между собой внешность тренера, передразнивать его и делать другие неприятные вещи. В школьной жизни этот период заключается в мелких пакостях учителю – подложить на стул кнопку, намазать доску клеем.

Кроме того, участники начинают конфликтовать между собой. Возможны разные варианты.

1. Группа находит «крайнего» и начинает его психологически подавлять.

2. Группа разбивается на неформальные группировки, которые начинают враждовать между собой. Иногда противники создают альянсы и «дружат» против тренера или, наоборот, пытаются перетянуть его на свою сторону.

Именно на этапе конфронтации выявляются лидеры. Тренеру важно не пропустить этот момент. С лидерами необходимо сотрудничать, потому что они помогают управлять группой и подают ей пример. Тренер должен помочь группе определиться с ролями. Необходимо также отслеживать, чтобы участники чувствовали себя комфортно. Если кого-то из членов группы подвергают психологическому давлению, это нужно пресекать.

Чтобы лидеры проявились быстрее, следует поляризовать группу. Для этого можно использовать следующую тактику:

1. дать упражнения, где один человек должен руководить несколькими участниками;

2. дать группе понять, кто из участников пользуется авторитетом.

Конфронтация происходит еще и потому, что в группе нет одного неформального руководителя, они конкурируют между собой. В этом случае нужно помочь выяснить реальный статус каждого лидера.

Группе будет комфортно, когда она признает своего неформального лидера. Это не значит, что его нужно как-то выделять и наделять особыми привилегиями и полномочиями. Напротив, он может нести дополнительную нагрузку – помогать тренеру в организационных вопросах, выполнять сложные задания и т. д.

Ошибки в работе тренера на данном этапе:

Многие тренеры не любят выскочек и противятся появлению неформальных руководителей группы. Они всячески подавляют конкуренцию в группе, не дают никому выделиться, показать себя. Однако это неконструктивно. Если постоянно подавлять индивидуальность, то энергетика группы упадет. Участники будут вялыми и безразличными.

Но при этом важно не впасть в другую крайность. Тренинг не должен строиться вокруг взаимоотношений. Когда выявлены лидеры и определены роли, нужно двигаться дальше в содержательном плане, т.е. следовать программе обучения.

Еще одна ошибка заключается в том, что тренер слишком вливается в группу. К примеру, он начинает относиться к отверженным так же, как и группа. То есть не обращает на них внимания, не дает заданий. Так делать нельзя, тренер должен оставаться беспристрастным, его задача – обучать всех независимо от группового статуса. Тем, кто больше всех молчит, нужно давать возможность выступить, высказать свою точку зрения.

Третий этап - Этап сотрудничества

На этой стадии группа продуктивно работает. Неприятности и взаимные обиды остались позади, поэтому все спокойно учатся. Никто не претендует на роль лидера. Тренеру комфортно работать.

Каких-либо сложностей на данном этапе нет. Тренер просто работает по программе. При необходимости корректирует ее исходя из социально-психологических или профессиональных потребностей группы.

Ошибки в работе тренера на данном этапе:

Иногда бывает, что тренеру самому становится скучно. И тогда он провоцирует групповую динамику, бросает вызов, начинает конкурировать с неформальными лидерами группы.

В этом случае группа быстро «откатывается» ко второй стадии, начинаются выяснения отношений и поиски нового лидера.

Еще одна распространенная ошибка заключается в том, что если тренинг идет достаточно долго, 5-7 дней, то у тренера возникают симпатии и антипатии. Встречаются ситуации, когда ведущие групп увлекаются кем-то из участников или между ними, завязывается дружба.

Это непрофессиональное поведение. Группа реагирует на подобные эмоциональные проявления по-своему. Авторитет тренера может пошатнуться, пропадет и интерес к обучению. Начинающему тренеру простительно поддаться групповому обаянию один-два раза, но если ситуация повторяется, то стоит подумать о смене работы.

Четвертый этап - Этап интеграции

На этом этапе уровень сплочения таков, что группа работает сама. Мотивация участников высока, поэтому люди не ждут от тренера готовых рецептов, а сами формулируют вопросы и находят ответы. Если информации недостаточно - обращаются к ведущему группы.

Стадии интеграции достигают далеко не все группы. Зависит это не только от мастерства тренера, но и от участников тренинга – их эмоциональной зрелости и психологической совместимости.

Поведение тренера должно быть аналогично предыдущему этапу. Другими словами, вмешиваться в процесс не нужно. Если группа вышла на этап интеграции, она будет работать сама за счет эффекта сплочения.

Конфликты, сопротивление на тренинге

Казалось бы, если тренер владеет предметом и методикой интенсивного обучения, доброжелательно настроен, у участников не возникает потребности в сопротивлении. Однако опытные специалисты подтвердят, что, личное обаяние тренера, доброжелательность, отсутствие агрессивного давления на участников, не являются гарантией отсутствия конфликтов в тренинге.

Универсальное правило – любое проявление сопротивления говорит о том, что участник испытывает высокий уровень дискомфорта в рамках тренинга. Важно признать этот дискомфорт и постараться снизить его через взаимодействие с участником.

Проявление сопротивления	**Что можно сделать**
Настойчиво противопоставляет свое мнение, пытается доказать обратную мысль.	Это может рассматриваться как позитивное проявление – участник уделяет внимание происходящему и поднимает групповую динамику. Здесь необходимо предлагать подтверждающие факты вашей позиции в виде официальных документов, научных статей или книг. Нежелательно выходить в прямую конфронтацию с участником – его мнение по-прежнему важно и валидно, но с точки зрения фактов не соответствует истине.
Уходит от работы в группе, становится пассивным, отказывается высказываться, молчит.	Важно подчеркнуть, что право на уход от работы – право каждого из участников, однако это негативно влияет на групповую динамику. Чем больше участников в упражнениях и групповых обсуждениях, тем больше точек зрения возможно обсудить. Важно отдельно оговорить правила безопасности и обеспечить комфортную обстановку для всех участников тренинга.
Стремится сблизиться со специалистом и переключить его внимание исключительно на себя.	Необходимо учитывать, что такое присоединение выводит специалиста из позиции ведущего. Используйте метод мягкой конфронтации. Мы благодарим участника за активное включение в диалог, подчеркиваем важность того, что участник готов делиться примерами. Напоминайте, что в силу специфики группового формата мы не в силах сейчас уделить ему столько времени и ресурсов, сколько он просит. Далее аккуратно просим участника поразмышлять над тем, какие личные ценности и убеждения он пытается проявить таким образом.
Разговаривает с другими участниками на темы, не связанные с темой тренинга, отвлекает других.	Наиболее частная форма проявления отторжения происходящего. Причина заключается в низкой мотивации и нежелании взаимодействовать с темой занятия. Необходимо узнать у участника, какую тему им было бы интересно обсудить в рамках основной тематики занятия, можно предложить выбрать что-то из направлений, в которых ведущий может выступать с точки зрения специалиста. Мы подчеркиваем важность такого поведения, но объясняем,

	что оно не только «выключает» участника из тренинга, но и увлекает за собой других членов группы.
Отказывается от участия в определенных упражнениях или разминках.	Нормальная реакция при взаимодействии с тематикой, проблемной для участника. Необходимо объяснить, что на данный момент он находится в безопасном пространстве, которое контролируется ведущим-специалистом, основная задача которого – поддержание рабочего и позитивного взаимодействия между участниками. При яркой реакции в разминках на телесное соприкосновение друг с другом – можно дать участнику право не участвовать, чтобы снизить его напряжение. Важно, чтоб при этом не запустилась цепная реакция у группы, при которой все участники отказываются участвовать.
Активно участвует в тренинге, захватывает власть, уводит диалог в свою сторону.	Может рассматриваться как пример попытки удержания контроля. Работаем с такими участниками через частичную передачу контроля над окружением, с предварительной демонстрацией того, как это делать. Например, можно попросить участника контролировать время в упражнениях, или писать на доске. Также работает признание роли участника, как лидера в рамках группы, но в то же время подчеркивание своей позиции, как стороннего, независимого и нейтрального специалиста.
Высмеивает позицию тренера или информацию, которую он передает.	Соблюдайте визуальный и вербальный контакт, применяйте навыки активного слушания для признания желания участника в покое или внимании, с дальнейшим развитием тем его высказывания как примеров для иллюстрируемой информации.

Существует **семь важных правил работы со сложными участниками**:

Правило первое. Не пугаться и не огорчаться. Тренер всегда в полной безопасности. Он обладает целым арсеналом доступных средств для погашения активности сложных участников. Кроме того, необходимо помнить, что поведение сложного участника относится не к тренеру лично. Скорее, это проявление внутренних конфликтов участника. У тренера нет причин огорчаться по поводу неадекватного поведения некоторых людей на тренинге. Золотая фраза тренера, которая позволяет занять доброжелательно- нейтральную, а не оборонительную позицию, звучит так: «Сожалею, что Вы так воспринимаете эту ситуацию».

Правило второе. Тренеру необходимо обязательно обратить свое внимание на сложного участника, отметить его аномальное поведение и озвучить группе его намерение – отвлечь на себя внимание группы, которая находится в процессе активного обучения. Группа в таком случае настораживается и ждет дальнейших событий. Тренер, конечно же, может использовать энергетику группы для погашения сложного участника. Каким образом? Тут действует правило третье.

Правило третье. Проявляя спокойную доброжелательность, симпатию, позитив к участнику, тренер противопоставляет интересы участника интересам группы: «Елена, ты сейчас отвлекаешь часть внимания группы. Таким образом, наше занятие идет менее эффективно».

Сложные участники часто выбирают себе пространственное положение «не как все», а иногда вторгаются в пространство ведущего, и это тоже нельзя оставлять без внимания. Местоположение сложного участника необходимо изменить в лучшую для тренера сторону - например, посадить его под присмотр к активным лидерам.

Правило четвертое. Сложному участнику необходимо дать то, чего он хочет: внимание, возможность поиграть ту роль, которую он хочет. Пусть насладится вниманием тренера к своей персоне и своей ролью. Пусть поиграет, например, в «главного эксперта». Но недолго. Через непродолжительное время тренеру необходимо показать, кто на тренинге главный. С юмором, лояльно, мягко тренер отнимает роль «главного эксперта» у сложного участника. Например, он обращается к нему по имени и благодарит, останавливает и соглашается. Или соглашается, останавливает, например, жестом ладонью-звездой вниз благодарит, а потом невозмутимо продолжает тренинг.

Правило пятое. Тренер может еще раз напомнить о правилах тренинга, с которыми согласились все участники тренинга во время установочного блока и сразу же озвучить выгоду группы. Также тренер может ввести новые правила: «Я повторю одно из правил группы, оно для нас стало актуально. Мы говорим только по поднятой руке. Это сильно повышает эффективность обсуждений».

Правило шестое. Тренер должен помочь участнику осознать свои проявления и сдерживать

их, потому что его проявления лежат вне интересов группы: «Друзья, мы сможем начать работу только после того, как Вера и Вова завершат беседу присоединятся к нам». Часто группа самоорганизуется и сама, без вмешательства тренера сдерживает негативные проявления сложного участника и ставит его на место. Все зависит от установок, которые она получила в начале тренинга.

Правило седьмое. Для ситуации, в которой участник начинает задавать сложные вопросы. Это тоже одно из проявлений сложных участников. Принципы работы с этим явлением те же – использовать рычаги влияния на группу – время и результативность тренинга. Способ погасить сложного участника согласиться, поблагодарить, затем остановить: «Да, спасибо, вопрос интересный, но не сейчас». Как только разногласия преодолены – если они возникли, конечно, – в группе продолжается устойчивая работа.

В каждой группе будут «пассивные» и «активные», обязательно найдутся те, кому будет симпатичен тренер, с кем совпадают взгляды. Также любому тренеру не избежать пристального внимания самых недоверчивых возмущенных выкриков самых невоспитанных. Каждому тренеру следует быть готовым к тому, что группы участников по составу будут удивительно одинаковы своей «разношерстностью»!

В любом случае от тренера потребуется умение формулировать организационные и содержательные правила, работать по правилам и восстанавливать правила. Планируя тренинг, не стоит опираться на тот или иной психологический тип участников. Просто нужно помнить – правила, процедуры, программа, цели и задачи тренинга должны быть едины для всех! Это главное правило любого тренинга всегда поможет избежать неприятных проявлений групповой динамики. Желаем Вам удачи в проведении тренинговых занятий!

1.2 Знакомства для тренинговых занятий

№	Название	Описание
1	**«Моя футболка»**	Текст для ведущего: «*Сейчас мы будем знакомиться, для того чтобы стать чуть ближе – представим, что у каждого из вас есть футболка, на которой есть какая-то надпись. Эта надпись – краткий слоган о вас. Это может быть что угодно. Например: «Преодолеваю любые трудности, несмотря ни на что», «Готов всегда прийти на помощь», «Азарт – мое второе имя» и т.д. Давайте пофантазируем, что там может быть. Каждый участник по очереди получает мячик, называет свое имя и надпись-слоган, который может быть на его футболке. Поехали!»*
2	**«Имя-прилагательное»**	Ведущий просит всех по кругу представиться, назвав свое имя и прилагательное на первую букву имени. Текст для ведущего: *«Ребята, предлагаю познакомиться следующим образом: я пускаю мячик по часовой стрелке, каждый участник берет мяч, называет свое Имя и прилагательное на букву своего имени. Например: Меня зовут – Ксения, коммуникабельная».* <u>Рекомендация:</u> если участники группы не знакомы друг с другом, можно провести дополнительные разминкина знакомство с целью лучшего запоминания имен и создания более безопасной среды.
3	**«Музыкальный инструмент»**	Текст для ведущего: «*Представьте себе, что вы оказались в оркестре. Подумайте, каким бы вы инструментом были и почему (это инструмент, солирующий или поддерживающий основную мелодию). Пример: «Я – треугольник. Появляюсь в нужное время и ставлю точку в любом деле своим звонким акцентом».*
4	**«Многие знают, что я…»**	Текст для ведущего: «*Ребята, я предлагаю нам познакомиться следующим образом: каждый из вас по кругу продолжит фразу «Многие знают, что я… Но мало кто знает, что я…». Вам нужно рассказать какой-либо факт, который о вас знают все, и факт, который никто не знает о вас».*
5	**«Три слова»**	Каждый из участников по очереди, называет свое ИМЯ, а затем 3 СЛОВА, характеризующих его в следующем порядке – существительное (кто я?), прилагательное (какой я?), глагол (что я делаю?), имя не входит в эти 3 слова. Например: «Привет! Меня зовут Михаил, и мои слова - структура, спонтанный, действую». Чтобы участники тренинга не терялись, рекомендуем выписать опорные вопросы на доску: Как меня зовут? Кто я? Какой я? Что я делаю? Текст ведущего*: «Всем добрый день! Сегодня мы поговорим о специфике общения в онлайн-пространстве, выясним, какие есть ограничения, и поговорим о том, как сделать это общение комфортным и безопасным для нас. У нас будет много дискуссий. Но перед этим давайте с вами немного познакомимся. Сейчас мы будем по очереди представляться. Делать это будем следующим образом: называет свое ИМЯ, а затем 3 СЛОВА, характеризующих вас – существительное (кто я?), прилагательное (какой я?), глагол (что я делаю?). Например: «Привет! Меня зовут Михаил, и мои слова - структура, спонтанный, действую». Используйте фантазию. Погнали!».*
6	**«Персонаж»**	Каждый из участников по очереди перекидывает мячик и представляется, называя имя и персонажа из кино или мультфильма. Текст для ведущего: *«Давайте поприветствуем друг друга. Для этого мы сейчас как обычно будем перекидывать мячик по кругу. Получив мяч, называете свое ИМЯ и ПЕРСОНАЖА из кино, мультфильма, с которым вы могли бы себя ассоциировать сегодня».*

7	**«Обо мне…»**	Ведущий организовывает знакомство. Ребятам предлагается по часовой стрелке в общем кругу сидя представиться. Так каждый участник получает мешок, в котором есть разные карточки с вопросами. Задача участников - получив мешок: 1) назвать свое ИМЯ, 2) прочитать вслух вопрос, 3) дать ответ. Все вопросы на карточках разные, цель – чуть больше друг о друге узнать. Важно, что вопросы желательно не менять, отвечать на тот вопрос из мешка, который достался. Пример: 1) «Ирина, 2) Как ты можешь себя охарактеризовать, 3) Дружелюбная, находчивая, настойчивая». **Карточки с вопросами:** 1. Как ты можешь себя охарактеризовать? 2. Когда ты бываешь счастлив? 3. Что тебе особенно удается? 4. Какие качества ценят в тебе друзья? 5. Что ты сам больше всего ценишь в людях? 6. Чем ты гордишься? 7. Как идет твоя жизнь в последние десять лет? 8. Что ты больше всего любишь делать? 9. О чем ты мечтаешь? 10. Чему ты больше всего удивляешься? 11. Твое любимое занятие в свободное время? 12. Что доставляет тебе наибольшее удовольствие? 13. Если ты получишь по наследству очень много денег, как ты будешь их тратить? 14. Из-за чего ты волнуешься? 15. Как ты себя чувствуешь в данный момент? 16. Твои сильные стороны? 17. Бываешь ли ты сентиментальным? 18. Какую книгу ты возьмешь с собой на необитаемый остров? 19. Если бы фея позволила тебе загадать три желания, каковы бы они были? 20. Что такое любовь по твоему мнению? 21. Веришь ли ты в Бога? 22. В чем ты видишь смысл своей жизни? 23. Кто вдохновляет тебя больше всего? 24. Какой навык ты бы хотел освоить в жизни? 25. Что тебя привлекает в противоположном поле больше всего? 26. Какая твоя самая любимая игра? 27. Что больше всего тебя раздражает или бесит в людях? 28. Как выглядит работа твоей мечты? 29. Как выглядит твой идеальный день? 30. Что предпочитаешь кушать на завтрак?
8	**«Поход»**	Текст для ведущего: *«Давайте представим, что мы все вместе отправились на пикник. Каждый из вас может взять с собой только один предмет, продукт или состояние, и начинаться это слово должно с первой буквы вашего имени. Например, я – Юлия и я возьму с собой юмор. Как назовете имя и то, что берете с собой, передавайте мячик следующему участнику».*
9	**«Природа настроения»**	Текст для ведущего: *«Давайте познакомимся. Чтобы нам друг на друга настроиться и познакомиться мы будем использовать метафоры природы. И так, сейчас я буду передавать мяч по часовой стрелке, ваша задача назвать свое ИМЯ и МЕТАФОРУ природы (то есть если бы вы были сейчас каким-то явлением природы, то каким явлением вы бы были). Например: Привет, я Ксения, лето, туманное утро с росой. Погнали!».*
10	**«Суперспособность»**	Ведущий предлагает участникам приветствие с погружением в рабочую атмосферу.

		Текст для ведущего: *«Я предлагаю вам сейчас пофантазировать, если бы у вас была возможность обладать какой-то суперсилой, что это могло бы быть. Давайте познакомимся друг с другом следующим образом. Каждый из вас получает мячик и по часовой стрелке представляется, называя свой ИМЯ и СУПЕРСПОСОБНОСТЬ, которой вы бы хотели обладать. Например: я – Иван, хотел бы перемещаться во времени.*
11	**«Имя-движение»**	Ведущий предлагает участникам поприветствовать друг друга. Необходимо назвать свое имя и придумать движение, которым участник поприветствует всех остальных ребят. Текст для ведущего**:** *«Ребята, предлагаю познакомиться и начать работу необычным способом. Я порошу вас назвать свое имя, и затем придумать любое движение, которым вы захотите нас приветствовать. Как только человек назвал свое имя, все остальные участники хором одновременно повторяют за ним сперва ИМЯ, потом ДВИЖЕНИЕ. Начну с себя. Меня зовут …, и мое движение вот такое…».*
12	**«Я люблю делать»**	Участники по очереди представляются, а затем рассказывают, за что себя любят. Текст для ведущего: *Прежде, чем мы начнем нашу работу, мне бы хотелось с вами познакомиться. Когда наш мячик дойдет до ваших рук, скажите,как вас зовут и поделитесь своими мыслями – что вы больше всего любите делать? Это может быть хобби, увлечение… может вам нравится гулять в пасмурную погоду, играть на гитаре, делать скетчи, читать книги, или вы любите готовить, записывать сны …т.д. Любимое занятие, которое вам приносит радость - может быть любым. Например: Меня зовут… и я люблю гонять на велосипеде по вечерам».*
13	**«Скрепки»**	Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку скрепок со словами: «В случае, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного скрепок». После того как все участники взяли скрепки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько он взял скрепок. В качестве замены скрепок могут быть пачка бумажных стикеров или салфеток.
14	**«Имя - поступок»**	Текст для ведущего: *«Ребята, рада приветствовать вас на нашем тренинге, сейчас мы будем знакомиться. Каждый из вас получает мячик, вам нужно назвать ИМЯ и один ПОСТУПОК, который лучше всего вас характеризует. Важно долго не думать, говорите спонтанно, то, что приходит вам в голову. Поехали!».*
15	**«Дикая природа»**	Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Для этого просит представить каждого участника, с каким животным дикой природы он бы себя проассоциировал. Например: Я Евгений – серый волк.
16	**«Летающие имена»**	Участники сидят в кругу. У одного из них в руках мяч. Он бросает кому-то из группы этот мяч, называя при этом свое имя: «Я – Емельян», «Я – Татьяна». Этот раунд игры продолжается до тех пор, пока каждый не представится, по крайней мере, по одному разу. Далее участники должны называть имена тех, кому перебрасывают мяч: «Внимание, Жанна!» Получивший мяч должен поблагодарить кидавшего: «Спасибо, Миша!» Здесь тоже каждый должен поучаствовать минимум один раз.
17	**«Два дела»**	Текст для ведущего: *«Наш тренинг сегодня посвящен теме управления временем и планированию. Давайте поприветствуем друг друга. Для этого каждый из вас сейчас будет называть в общем кругу по очереди свое ИМЯ и 2 дела, которые ему необходимо сделать*

		на сегодня. Дела могут быть любыми, важно указать примерное время. Пример: привет, я Миша, два дела на сегодня: 1) сдать курсовую по экономике в 15:00, 2) выгулять собаку в 19:00. Пометка для ведущего: если ребятам тяжело придумать дела – то ведущий может привести примеры, чтобы их сориентировать (пересдать зачет, сходить на тренировку).
18	**«Я люблю себя за …»**	Ведущий предлагает участникам познакомиться и настроиться на работу. Текст для ведущего: «*Добрый день! Я очень рад/а видеть каждого из Вас! Для начала нашей с Вами работы, нам нужно познакомиться, и будем делать мы это следующим образом. Вы говорите фразу: «Меня зовут…» и «Я люблю себя за то, что…».* – Поднимите руки, кому было трудно выполнить это знакомство? – Как думаете с чем это связано?
19	**«От имени предмета»**	Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Текст для ведущего: *«Сейчас мы познакомимся следующим образом… Представьте ваш любимый предмет, это может быть любой объект: блокнот, мяч, телефон и т.д. Отлично! Теперь каждый из вас по часовой стрелке получаете мячик, называете свое ИМЯ, ваш любимый ПРЕДМЕТ и то, как этот предмет вас ХАРАКТЕРИЗУЕТ. Пример: «Наташа, мой предмет – спинер, я такая же постоянно нахожусь в движении».*
20	**«Моя сильная сторона»**	Текст для ведущего: «Сейчас каждый по кругу назовет свое имя и качество, которое считает сильной стороной своей личности – что-то в вашем характере, что помогает вам преодолевать трудности и адаптироваться в жизни. Например: я – Мария, уверенный в своих силах, настойчивый человек». «Сегодня мы поговорим о групповом поведении, ощущении человека внутри группы и в противостоянии с ней. Узнаем о психологических причинах групповой агрессии и принятии, а также, попрактикуемся трансформировать жестокое поведение в принимающее».
21	**«Мое настроение цвета…»**	Текст ведущего: *«Давайте познакомимся. Представьте, что ваше настроение сейчас можно обозначить цветом. Каким цветом было бы ваше настроение? Называете свое имя и цвет настроения. Пример: «Ксюша, мое настроение цвета морской волны, зелено-синее».*
22	**«Мифология имени»**	Текст для ведущего: «*Сейчас мы будем знакомиться, для того чтобы стать чуть ближе. Сейчас каждый из вас получит бумажный стикер, ваша задача – написать ваше имя (Ксюша), а ниже написать ваше имя наоборот (Ашюск). Получившееся слово интерпретируйте, что это может быть, придумайте свою мифологию вашего имени наоборот. Далее мы начнем представление по кругу. Например: Ксюша, Ашюск, это такой доисторический молюск, который может менять форму своего тела в зависимости от условий внешней среды обитания. Поехали!».*
23	**«Рифма имени»**	Группа сидит в кругу. Ведущий начинает игру, предлагая каждому представиться в необычной форме. Текст для ведущего*: «Каждый из вас пришел на тренинг креативности. Творчество начнется прямо сейчас. Мы будем представляться по кругу так, чтобы наше имя рифмовалось с тем, что я хочу от тренинга, на что рассчитываю, надеюсь, чего ожидаю от себя и других. Итак, я начинаю…Я Миша, и я хочу быть услышан».*

1.3 Разминки для тренинговых занятий

Разминки для поднятия динамики		
1	**«Здравствуй, уважаемый!»**	Упражнение проводится стоя, по кругу. Текст для ведущего: *«Давайте поприветствуем друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и сопроводите это каким-нибудь жестом (прыжок, хлопок, поклон). Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны».* Ведущий должен в таком же формате поздороваться последним.
2	**«Салат»**	Участники рассчитываются на «яблоки», «бананы», «апельсины». Фрукты могут быть любыми. Ведущий может назвать один из фруктов, например, «яблоки» (тогда «яблоки» меняются местами), или сказать «фруктовый салат» – тогда все участники меняются местами. В игре не хватает одного стула, тот, кто не успел сесть, становится следующим ведущим. Цель разминки – снять напряжение, повысить кровообращение.
3	**«Телохранители»**	В разминке обязательно должно быть нечетное количество игроков. Группа делится на 1 и 2. Первые – телохранители, они встают за стульями. Вторые – подопечные, они садятся на стулья. Так образуются пары «Телохранитель-подопечный». У одного телохранителя свободный стул. Задача телохранителей – удержать на своих стульях тех, кто сидит на них – подопечных. Сидящие же игроки (подопечные) должны ускользнуть, установив невербальный контакт с телохранителем свободного стула. Если телохранители замечают, что их подопечные собираются сбежать, они быстро кладут руки им на плечи, заставляя остаться на месте. Здесь важно акцентировать внимание на бережном тактильном контакте, чтобы ребята не причиняли физическую боль, пытаясь остановить подопечного.
4	**«Поменяйтесь местами»**	Ведущий убирает из круга один стул. Далее просит поменяться местами всех тех, кто обладает каким-то общим признаком, который будет произнесен ведущим. Все, кто обладает данным признаком, должны пересесть, поменяться местами. В это же время ведущий постарается занять одно из освободившихся мест. Занимать места слева и справа от себя нельзя. Тот, кто остается без места, занимает роль ведущего. Например: «Поменяйтесь местами те, кто был на море...».
5	**«Посчитаем»**	Ведущий показывает какое-то число, не превышающее количество участников в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники тренинга не должны совещаться.
6	**«Голубь Семенович Кыш»**	Текст для ведущего: *«Давайте немного разомнемся, взбодримся. Это разминка крайне несерьезная, наша цель немного разрядится эмоционально. Мы будем сидеть в кругу. Я выберу человека, который начнет игру. Он должен обратиться к своему соседу справа и сказать: «Ты не видел Голубя Семеновича Кыш?» При этих словах нельзя улыбаться даже губами, а тем более смеяться. Сосед справа отвечает установленной фразой: «Жаль, но я не видел его. Я спрошу моего соседа». Он задает тот же вопрос соседу справа, не улыбаясь и не смеясь. Но при этом он может добавить что-то свое (слово-два), чтобы вызвать смех у остальных участников. Тот, кто улыбнется или засмеется, выбывает из игры. Поехали!».*
7	**«А я еду»**	Группа сидит в кругу, один стул не занят. Слева сидящий игрок быстро пересаживается на него и произносит: «А я еду!». На его место

		передвигается второй со словами «А я рядом!», за ним третий в цепочке: «А я зайцем!». Четвертый, занимая освободившийся стул, говорит: «А я с …», и называет любого из команды, тот садится на его место. В месте, где круг разрывается, цепочка начинается снова, участники пересаживаются все быстрей и быстрей, и так до необходимого накала.
8	**«Встряхнемся»**	Одному члену группы выдается мячик. Участники не предупреждаются о том, что они должны встать со стульев. Устанавливается лимит времени на это упражнение (сначала дается 25 секунд; потом – 20; затем – 10; 5; …3 секунды). *Текст для ведущего: «Давайте немного разомнемся, задача состоит в том, чтобы мячик прошел через руки всей команды, но при этом нельзя передавать мячик тем, кто сидит рядом, важно чтобы мячик не коснулся пола. У вас 30 секунд, время пошло. Теперь попробуем сделать это быстрее».* Что помогало, что мешало выполнить упражнение? Текст для ведущего: *«В этой разминке мы можем наблюдать, как часто мы сами создаем ограничения, мешающие нам чего-либо добиться. Обратите внимание, что вначале взаимодействия не звучал запрет на то, что нельзя вставать со своего места. Однако, люди практически всегда все совершают эту ошибку. Кроме того, спешка, как правило, не создает творческих решений. Встав с места, участники сразу же снимают одно из ограничений – никто уже не сидит рядом друг с другом. Упражнение также демонстрирует то, что многие вещи, кажущиеся поначалу невозможными, на самом деле не являются таковыми».*
9	**«Дождик»**	Текст ведущего: «*Предлагаю взять небольшой перерыв. Однако, чтобы наш мозг мог полноценно отдохнуть, желательно на короткое время сменить вид деятельности. Прошлые сорок минут мы активно думали и обсуждали наши выводы, потому предлагаю провести физическую разминку. Встаем в круг. Знаете, как идет дождь? Давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!»* В городе поднялся ветер. (Ведущий трет ладони). Начинает капать дождь. (Клацание пальцами). Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди). Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам). А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами). Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам). Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди). Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами). Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней). Солнце! (Руки вверх).
10	**«В чем мы похожи?»**	Все участники встают со своих мест и начинают перемещаться в кругу в хаотичном порядке в течение 10ти секунд. Когда ведущий говорит: «Стоп!», – участники останавливаются, группируясь в случайные пары. Каждый из участников должен сказать другому, в чем они похожи. После этого хаотичное движение возобновляется до следующего сигнала «Стоп!».
	«Числа»	Текст для ведущего: *«Рассчитайтесь по порядку (от 1 до 9). Запомните ваши числа. Сейчас я буду называть два рандомных числа. Ваша задача поменяться местами. Например: два и восемь, когда вы услышали ваши числа, вы говорите «куда-куда», поймали друг друга взглядом и быстро поменялись местами. Задача ведущего успеть занять чье-то место. Кто не успел, становится ведущим».*

Разминки на концентрацию внимания		
1	**«Допрос»**	Текст для ведущего: *«Давайте немного разомнемся и взбодримся. Вы разведчики в тылу врага. Где-то среди нас затесался шпион, он хочет узнать военную тайну и задает вопросы. Можно задать любой вопрос, например: «Где ключи от танка?». У вас есть возможность обмануть шпиона. Когда вас спрашивают, отвечать должны не вы, а ваш сосед справа. Тот, кто ошибется, или не ответит в течение 2 секунд, сам становится шпионом».*
2	**«Руки вверх»**	Участники встают в круг, выбирается один ведущий (в начале это тренер). Ведущий стоит в центре круга. В свободном порядке ведущий направляет на одного из участников руку, и говорит: «Руки вверх!». В этот момент тот, на кого направил ведущий, должен оставаться неподвижным, а руки ему должны поднять соседи слева и справа. Если кто-то из этой тройки замедлится или ошибется (участник сам поднимет руки, или соседи «затормозят»), то он становится ведущим. Текст для ведущего: *«И так, мы провели разминку. Эта разминка нам нужна для того, чтобы взбодриться и настроиться на рабочий ритм. Наш тренинг посвящен теме личных границ. В этой разминке вас берут за руки. Как вы себя чувствовали во время разминки, когда вас брали за руки… это риторический вопрос, чтобы вы сейчас обратили внимание на свое эмоциональное состояние, потому что тема нашего тренинга связана личными границами, и именно через эмоциональный отклик мы можем отследить, было ли действие человека для нас нарушением. Давайте подробней поговорим, что такое личные границы».*
3	**«Поймай палец»**	Участники встают в круг, ставят большой палец правой руки на ладонь левой руки соседа справа. Таким образом, палец правой руки каждого участника стоит на ладони соседа справа, а палец соседа слева – на его ладони. По команде ведущего «раз-два-три» надо одновременно поймать чужой палец и не дать поймать свой. Здорово, если вы как ведущий, параллельно с инструкцией покажете жестами, как нужно поставить руки. Текст ведущего*: «Отлично! Давайте немного разомнемся. Разминка проста, ваша задача встать в круг, теперь левую руку выставляем влево открытой ладонью вверх, правую руку выставляем вправо большим пальцем вниз, так чтобы он попал на ладонь соседа. Таким образом, палец правой руки каждого участника стоит на ладони соседа справа. По команде «раз-два-три» вам надо одновременно поймать чужой палец и не дать поймать свой».*
4	**«Следующий»**	Данная разминка для тренинга хорошо активизирует участников, настраивает их на рабочий лад и концентрирует внимание. Все члены группы становятся в круг. Ведущий объясняет, что сейчас они поиграют в игру, будут бросать мяч и называть число от 1 до 20. Участник, который поймал мяч, должен назвать число, на единицу больше названного. Затем бросает мяч следующему участнику, называя свое число. Нельзя называть число, на единицу больше названного числа. Сначала это вызывает трудность, тем не менее, эффективно формирует сосредоточенность при активных видах деятельности и развивает концентрацию внимания при его переключении.
5	**«Тостер, миксер»**	Текст для ведущего: *«Сейчас мы с вами немного разомнемся. Разминка не носит какого-то интеллектуального смысла, наша задача просто взбодриться перед следующим этапом работы. Для этого мы сейчас все вместе встаем в круг. В центр круга встает один ведущий. Ведущий будет озвучивать 4 несложные команды, показывая рукой на какого-то участника. Отреагировать должен не только тот, на кого указали рукой, но и два участника справа и слева. Эта игра на внимательность и скорость реакции. Тот, кто ошибся – становится*

		ведущим. Погнали!». *Важно: ведущий тренинга становится первым, кто стоит в круге. Важно наглядно показать все 4 команды. Чтобы была динамика в разминке – важна скорость и внимательность, в том числе и у ведущего тренинга. Разминку заканчиваем тогда, когда люди начинают все делать верно, и количество ошибок уменьшается.* <u>Варианты команд:</u> «ТОСТЕР», то соседи указанного игрока берутся за руки, игрок прыгает на месте. «МИКСЕР», то указанный игрок поднимает руки вверх в стороны, а его соседи – вращаются вокруг своей оси, как взбивалки у миксера. «МЕРЛИН МОНРО», то указанный кокетливо присаживается, а его соседи – машут руками волны воздуха. «АГЕНТ 007», игрок скрещивает руки на груди, соседи делают руками пистолетик.
6	**«Себе-соседу»**	Выбирается доброволец, который становится ведущим. Участники встают в круг, а ведущий – в центр круга и закрывает глаза. Правую и левую руку разводят в стороны. Левую руку держат вверх ладошкой, правую вниз ладошкой щепоткой. На слова «себе», участники правой рукой как будто что-то берут из своей левой руки. На слова «соседу», – правой рукой делают движение, как будто вкладывая что-то в левую руку соседа, стоящего с правой стороны. Все одновременно произносят: «Себе-соседу» и выполняют движения. Вместе с этим движением по кругу передается небольшой предмет (монетка или др.), которую проводящий вкладывает в руку случайному участнику. Через несколько секунд ведущий должен открыть глаза и заметить, у кого монетка. В случае успеха он и игрок, у которого найдена монетка, меняются местами и игра начинается заново.
7	**«Мячики»**	Эта динамичная, азартная разминка тренирует ловкость и внимание. Для ее проведения потребуется несколько мячиков. Чем больше мячиков используется в игре, тем сложнее она становится. Проходит разминка в несколько этапов. Сначала ведущий просит всех участников перекидывать друг другу мячики, стараясь, чтобы ни один не упал. Когда темп игры будет достаточно высоким, тренер вводит новую инструкцию. Теперь каждый должен выбрать себе двух партнеров: одного – того, кто ему будет бросать мяч; второго – того, кому он будет бросать мяч. Партнеры должны быть распределены так, чтобы все участники были задействованы в игре. Если группа большая, то игрокам потребуется время, чтобы правильно распределить роли. По команде ведущего участники начинают перекидывать мячики. После того как все запомнили, кому они бросают мяч, и кто бросает им, ведущий предлагает поменяться местами и начать упражнение заново.
8	**«Секрет»**	Для упражнения потребуется легкий небольшой мячик. Ведущий объясняет суть упражнения. Для этого он (сидя в круге) кидает мячик какому-либо участнику и произносит: «Секрет успеха!» Участник, получивший мячик, должен как можно быстрее сказать что-либо, являющееся, на его взгляд, секретом успеха. После этого он кидает мячик другому участнику и произносит свое «Секрет ...!» Вместо многоточия может быть что угодно, но лучше, чтобы это было что-то довольно абстрактное, какое-то явление или событие: любовь, политика, победа, женитьба, погода и т.п. Повторяться нельзя. Очередной участник так же быстро отвечает на вопрос и задает его следующему участнику. Примерно через 5-7 минут, как только динамика повыситься нужно заканчивать разминку.
9	**«Третий мячик»**	Текст для ведущего*: «Сейчас мы немного разомнемся. Сейчас мы будем бросать по очереди друг другу мяч. Важно, запоминать, кому бросаем и от кого ловим. Когда вы кидаете мяч, то называете ИМЯ человека, которому кидаете. Тот, кто ловит мяч, благодарит кидавшего, называя*

		его имя, и точно также перекидывает мячик следующему игроку, называя его имя. Например: 1 человек кидает мяч и говорит: «Таня!», 2 человек ловит мяч и говорит: «Спасибо, Миша!» и кидает мяч 3 человеку, говоря при этом его имя «Леша!». Если мячик падает - то мы начинаем сначала. Задача сделать так, чтобы мячик дошел до меня. Важно, когда группа легко справляется – добавляем 2 и 3 мячик.
10	**«Используй предмет»**	Участники стоят в кругу и перекидывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какой-либо предмет, а тот, кто ловит, должен быстро назвать три возможных способа использования этого предмета. После этого мяч перекидывается другому участнику и т.д., пока не побывает в руках у каждого. Текст для ведущего*: «Эта разминка помогла нам немного переключить наше внимание. А также она помогает на практике потренировать беглость мышления, умение оперативно реагировать на неожиданные вопросы. А это одно из частных проявлений более общего умения быстро ориентироваться в ситуациях неопределенности».* Приведите примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные вопросы, не только воспроизводя имеющиеся знания, но и выдвигая новые идеи.
11	**«Метроном»**	Текст для ведущего: *«Сделаем разминку, чтобы настроиться на продуктивную работу. Сейчас я буду вашим метрономом, я буду считать вслух от 1 до 5. На каждый счет вам нужно будет совершать определенные действия. Изначально будет одно действие, постепенно я буду усложнять упражнение, добавлять все больше действий. Ваша задача не запутаться и верно исполнить все комбинации.* *Итак, на каждый счет попрошу вас хлопать в ладоши. Давайте попробуем проделать это действие. 5, 4, 3, 2, 1. Отлично, вы справились!* *Добавляем первую комбинацию: на <u>цифру 5</u> вы должны топнуть правой ногой. На остальные счета вы продолжаете хлопать. Пробуем! 5(топот), 4, 3, 2, 1, 5(топот), 4,3,2,1.* *Отлично, усложняем, добавляем <u>цифру 2</u> – щелкаем, цифра 5 также остается с нами вместе с хлопками. Поехали. 5(топот), 4, 3, 2(щелк), 1, 5(топот), 4,3,2(щелк),1.* *Добавляем новую комбинацию, <u>цифра 4</u> – делаем разворот, остальные действия с нами по-прежнему. Пробуем! 5(топот), 4(разворот), 3, 2(щелк), 1, 5(топот), 4(разворот),3,2(щелк),1.* *Здорово! Периодически вы можете путаться, это нормально, главное не опускать руки. Добавляем <u>цифру 1</u> – кричим «Хой!». Пробуем! 5(топот), 4(разворот), 3,2(щелк), 1(хой), 5(топот), 4(разворот), 3,2(щелк), 1(хой).* *Прекрасно, и последняя комбинация <u>цифра 3</u> – представляем, что мы косим траву с шипящим звуком «Шшшх!». Поехали! 5(топот), 4(разворот), 3(ших), 2(щелк), 1(хой), 5(топот), 4(разворот), 3(ших), 2(щелк), 1(хой). Отлично, мы все справились! Давайте похлопаем друг другу».*
12	**«Циферблат»**	Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат» – каждый участник соответствует определенной цифре. Если участников больше 12, то сразу два человека могут изображать цифры или можно поделить участников на две команды. После этого ведущий загадывает время, а участники изображают его – сначала подпрыгивают или хлопают в ладоши те, на чью цифру падает часовая стрелка, потом минутная. Первые 1-2 «заказа» делает тренер, а потом - каждый участник по кругу.
Разминки на тактильное сближение		
1	**«Постройтесь»**	Текст для ведущего: *«Сейчас мы потренируемся в нашем взаимодействии. Прошу вас построиться в шеренгу по росту: невысокие*

		встают слева, самые высокие ребята встают справа. Отлично! Теперь встаем по цвету волос: от светлого до темного оттенка. По цвету глаз… Хорошо! Теперь по цвету обуви. Здорово! В этой части разминки мы могли общаться друг с другом с помощью речи. *Давайте усложним задачу, сейчас вы будете взаимодействовать без использования речи. Постройтесь по кругу, теперь в форме треугольника, зигзага. Отлично! Теперь постройтесь по алфавиту ваших имен. Напоминаю, что эта часть разминки выполняется молча».* – Удалось ли группе верно построиться? – Что помогало? Поддерживало? – Какие эмоции испытывали во время упражнения?
2	**«Говорящие руки»**	Текст для ведущего: «Давайте немного разомнемся. Рассчитайтесь на 1, 2. Участники образуют два круга: внутренний (1) и внешний (2), стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют в образовавшейся паре. Во время упражнения участники не разговаривают. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг. <u>Варианты инструкций образующимся парам:</u> 1. Поздороваться с помощью рук. 2. Побороться руками. 3. Помириться руками. 4. Выразить поддержку с помощью рук. 5. Пожалеть руками. 6. Выразить радость. 7. Пожелать удачи. 8. Попрощаться руками. ОБСУЖДЕНИЕ: – Поделитесь, как себя чувствовали в этом упражнении? – Что было самым приятным? – Поделитесь, что вызывало трудности, напряжение? – На что обращали внимание больше: на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? – Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение? *Текст для ведущего: «Это упражнение направлено на психоэмоциональное сближение. Нам может быть трудно говорить и прикасаться к человеку, с которым не налажен контакт, было мало общения, мало общих тем. Чтобы минимизировать этот дискомфорт – нужно познакомиться, найти общие точки соприкосновения».*
3	**«Молекула»**	Все участники встают со своих мест и распределяются хаотично по игровой площадке, задача участников по команде ведущего объединяться в мини-команды. Текст для ведущего: *«Итак, давайте немного разомнемся. Сейчас каждый из вас станет атомом. Расположитесь хаотично в пространстве. Начинаем движение, важно двигаться по комнате, не сталкиваясь с другими участниками. Отлично! Сейчас атомы будут объединяться в молекулы. Для этого я буду называть цифры от 1 до 5. Например, «три-плечо». Это значит, что все участники должны образовать группы из трех человек, слепившись друг с другом при помощи плеча и продолжать движение в таком сцепленном виде».*
4	**«Узлы»**	Текст для ведущего: *«Давайте разомнемся. Предлагаем всем встать в круг, выставить вперед руки. Каждый член группы берет за руку того участника, который стоит напротив него, и берет за руку еще одного (любого) участника. Таким образом, группа «завязывается в узел». Задача состоит в том, чтобы распутать узел,не распуская рук. Поехали!»*

		После проведения упражнения ведущий с участниками проводит обсуждение. Обсуждаются средства, которые применялись для распутывания узлов – средства принятия решений группой. Совместно анализируют, какие тактики принятия решений использовали члены группы. ОБСУЖДЕНИЕ: – Удалось ли распутаться? – Что вам в этом помогало? – Каким образом вы договаривались друг с другом? – В чем была ваша ответственность в этом задании?
5	**«Поезд»**	Ведущий приглашает 8-15 добровольцев, предлагает выстроиться в колонну, положив руки на плечи стоящим впереди. Таким образом, формируя импровизированный поезд. Все, кроме первого участника, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев. Задача «поезда» — проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки — например, начинать петь. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и размеры помещения позволяют, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда». Данная разминка помогает повысить уровень сплочения, взаимного доверия участников, тренирует умение координировать совместные действия. Разминка на тактильное сближение. Эту разминку можно использовать в качестве самостоятельного упражнения в тренинге. ОБСУЖДЕНИЕ: – Кому кем больше понравилось быть «локомотивом», «вагонами», препятствиями? С чем это связано? – Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»? – Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

1.4 Содержательная часть тренинговых занятий по профилактике асоциального поведения для несовершеннолетних

Блок 1. Природа коммуникации
Тренинговое занятие № 1
«Мы команда»

Цель:
Формирование доверительного контакта внутри коллектива, повышение адаптивности и сплоченности внутри группы ребят.

Задачи:
1. Познакомить ребят друг с другом, снизить тревожность.
2. Выявить проблемные зоны работы в команде.
3. Сформировать видение эффективной коммуникации в команде.
4. Обсудить возможный ролевой репертуар поведения человека в группе.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Моя футболка»	10
2.	Упражнение «Мы с тобой похожи»	10
3.	Разминка «Постройтесь»	10
4.	Упражнение «Вавилонская башня»	25
5.	Разминка «Говорящие руки»	10
6.	Упражнение «Наш дом»	15
7.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1.Приветствие «Моя футболка»

Цель упражнения: неформальное знакомство участников тренинга.

Текст для ведущего: «*Сейчас мы будем знакомиться, для того чтобы стать чуть ближе – представим, что у каждого из вас есть футболка, на которой есть какая-то надпись. Эта надпись – краткий слоган о вас. Это может быть что угодно. Например: «Преодолеваю любые трудности, несмотря ни на что», «Готов всегда прийти на помощь», «Азарт – мое второе имя» и т.д. Давайте пофантазируем, что там может быть. Каждый участник по очереди получает мячик, называет свое имя и надпись-слоган, который может быть на его футболке. Поехали!».*

2. Упражнение «Мы с тобой похожи»

Цель упражнения: сближение участников, снижение тревоги, выявление общего между друг другом.

Текст ведущего: *«Давайте продолжим наше знакомство, попробуем понять, что нас объединяет. Рассчитайтесь на 1, 2. Первые номера становятся внешним кругом, вторые номера становятся внутренним кругом. Вы должны встать таким образом, чтобы напротив вас лицом к лицу оказался человек. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что…». Например: живем на планете Земля, учимся в одной группе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем,*

что…» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга».

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Что заметили общего между собой?
– Чем вы отличаетесь друг от друга?
– Как вам было в этом взаимодействии?
– Что вызывало трудности?
– Что давалось легче всего?

3. Разминка «Постройтесь»

Цель упражнения: преодоление барьеров в общении между участниками, физическая активизация, раскрепощение.

Текст для ведущего: *«Сейчас мы потренируемся в нашем взаимодействии. Прошу вас построиться в шеренгу по росту: невысокие встают слева, самые высокие ребята встают справа. Отлично! Теперь встаем по цвету волос: от светлого до темного оттенка. По цвету глаз… Хорошо! Теперь по цвету обуви. Здорово! В этой части разминки мы могли общаться друг с другом с помощью речи.*

Давайте усложним задачу, сейчас вы будете взаимодействовать без использования речи. Постройтесь по кругу, теперь в форме треугольника, зигзага. Отлично! Теперь постройтесь по алфавиту ваших имен. Напоминаю, что эта часть разминки выполняется молча».

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Удалось ли группе верно построиться?
– Что помогало? Поддерживало?
– Какие эмоции испытывали во время упражнения?

4. Упражнение «Вавилонская башня»

Цель: диагностика командной работы, поиск командного взаимодействия

На столе крепятся 2 листа ватмана. Если группа маленькая – 1 лист ватмана. Ребята рассчитываются на 1,2 и объединяются в две команды. Каждой команде выдаются карточки с заданиями (которые нельзя показывать друг другу) и набор фломастеров. Задача участников – верно нарисовать изображение по ТЗ, которое указано в карточках. Основная сложность командной работы в том, что карточки показывать нельзя, задание выполняется молча в тишине. Разговаривать запрещается. Время на работу – 5 мин. После каждая команда представляет результат – 1 мин.

Список заданий с карточек
• Нарисованная башня должна иметь 10 этажей • Вся башня имеет коричневый контур • Над башней развивается красный флаг • В башне всего 6 окон • Вдалеке от башни светит солнце • Возле башни растут два дерева с яблоками и пять кустов • Над башней летают восемь птиц • Возле башни находится собачья будка синего цвета • Над башней три тучки, которые закрывают часть солнца • Около башни сидит серая кошка • Башня окружена рвом с водой • С крыши башни свисает веревочная лестница • Из окна 3 этажа виден человек • Яблоки на деревьях должны быть желтого цвета

• Контур башни должны рисовать именно ВЫ • Деревья и кусты рисуете именно ВЫ • Собачью будку рисуете именно ВЫ • Окна рисуете именно ВЫ

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Получилось достичь результата?
– Насколько успешно получилось выполнить изображение по ТЗ?
– Как вы понимали друг друга?
– Кто начал строительство?
– Был ли у вас ведущий?
– Как вы чувствовали себя в ходе работы?
– С какими трудностями вы столкнулись?
– Что самое приятное было в вашей работе?
– Что помогало достичь результата в команде?
– Как вы думаете, на что направлено это упражнение?

Текст ведущего: *«Действительно, сложно работать в условии ограничения времени, когда мы друг друга не знаем – нам требуется больше времени на коммуникацию. Если люди в команде уже давно знакомы, процесс обсуждения проходит в разы быстрей. Для этого мы здесь сегодня собрались. Также процесс построения башни усложняет запрет говорить вслух. Однако, именно в такие моменты, мы становимся более чуткими друг к другу. Так как единственное на что мы можем обращать внимание – это наш невербальный язык. Это упражнение проведено для того, чтобы продемонстрировать нам особенности коммуникации в команде»*.

– Что такое команда для вас?
– Что отличает команду от группы людей?
– От чего зависит работа в команде? Что важно в командной работе?

(тренер пишет на доске)

Таким образом, в результате упражнения и обсуждения, психолог формирует список критериев, необходимых для возникновения командного взаимодействия.

5. Разминка «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Текст для ведущего*: «Давайте немного разомнемся. Рассчитайтесь на 1, 2. Участники образуют два круга: внутренний (1) и внешний (2), стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют в образовавшейся паре. Во время упражнения участники не разговаривают. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг»*.

Варианты инструкций образующимся парам:
1. Поздороваться с помощью рук. 2. Побороться руками. 3. Помириться руками. 4. Выразить поддержку с помощью рук. 5. Пожалеть руками. 6. Выразить радость. 7. Пожелать удачи. 8. Попрощаться руками.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Поделитесь, как себя чувствовали в этом упражнении?
– Что было самым приятным?
– Поделитесь, что вызывало трудности, напряжение?
– На что обращали внимание больше: на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?
– Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Текст для ведущего: *«Это упражнение направлено на психоэмоциональное сближение. Нам может быть трудно говорить и прикасаться к человеку, с которым не налажен контакт, было мало общения, мало общих тем. Чтобы минимизировать этот дискомфорт – нужно познакомиться, найти общие точки соприкосновения.*

6. Упражнение «Наш дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Текст для ведущего: *«Итак, мы поговорили о сути командной работы. Но любая команда строится из ее членов, где каждый человек вносит свой вклад. Сейчас мы объединимся в 2 команды. Каждая из ваших команд должна стать полноценным домом. Каждый из вас 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. Когда выбираете элемент дома, подумайте сразу над прилагательным, которое могло бы его описать. В ходе упражнения между собой нужно и можно общаться».*

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Как проходило обсуждение в командах?
- Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?
- Нравится ли вам та роль, которую вы для себя выбрали
- Почему Вы выбрали именно эту роль?
- О какой вашей сильной стороне говорит выбор этого элемента дома?

Текст для ведущего: *«Атмосфера в коллективе зависит не только от выработанных правил взаимодействия, но и от того, насколько человек понимает свое место в этой системе. Для этого важно – знать свои сильные стороны и зоны роста».*

7. Завершение

Цель: подведение итогов, сбор обратной связи по тренингу.

- Поделитесь, что было сегодня важным для вас?
- Какие воспоминания заберете с собой?
- Чего не хватило, что можно добавить?
- Как вы себя чувствуете?

Тренинговое занятие № 2
«Искусство общения. Что это?»

Цель:
Сформировать навыки управления коммуникативным поведением в межличностном общении.

Задачи:
1. Определить особенности и границы общения.
2. Отработать навыки активного слушания.
3. Отработать навыки интонирования.
4. Отработать навыки мимики и жестикуляции.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие, установка правил	5
2.	Знакомство «Имя-прилагательное»	7
3.	Разминка «Молекула»	8
4.	Упражнение «Испорченный телефон»	10
5.	Дискуссия «Что такое общение»	5
6.	Упражнение «Критерии общения»	15
7.	Теоретический материал «Техника активного слушания»	5
8.	Упражнение «Я тебя слушаю»	10
9.	Разминка «Допрос»	5
10.	Упражнение «Скажи по-разному»	10
11.	Завершение, обратная связь	10
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие, установка правил

Цель: создание безопасной среды для самораскрытия, делегированиегруппе ответственности за соблюдение правил.

Ведущий приветствует группу, знакомит ребят с форматом тренинга и помогает составить список правил для групповой работы.

Текст для ведущего: *«Всем добрый день! Рады приветствовать вас на нашем мероприятии. Меня зовут …, сегодня я проведу для вас тренинговое занятие по теме коммуникации. Мы поговорим о том, что такое общение, выявим ключевые составляющие коммуникации и поговорим о том, каким образом можно улучшить свои навыки общения. Длительность занятия 90 мин, мы работаем без перерыва».*

Группа предлагает свои правила взаимодействия в тренинге. Для этого ведущий может начать с вопроса аудитории:

– Ребята, кто из вас участвовал в тренингах?
– Чем тренинг отличается от лекции?
– Что важно для создания комфортной атмосферы на тренинге?
– Какие вы знаете правила, используемые в тренинге?

Участники обсуждают свои правила, предлагают новые, а также ведущий дополняет их, если назвали не все правила. Названные правила записываются на флипчарт (доску) и сохраняются до конца тренинга.

Текст для ведущего: *«Чтобы нам было удобнее взаимодействовать в процессе занятия, предлагаю установить те правила, которые бы принимали все. Каждый может высказаться сейчас относительно желаемого поведения на занятии».*

Пример:
1. Отключить телефоны или перевести в виброрежим.
2. Соблюдение принципа конфиденциальности.
3. Соблюдение принципа «Здесь и сейчас».
4. Не ходить во время занятия
5. Правило одной руки.
6. Безоценочность.
7. Говорить от своего имени (Я-высказывания).

2. Знакомство «Имя-прилагательное»

Цель: снятие напряжения, создание атмосферы безопасности.

Ведущий просит всех по кругу представиться, назвав свое имя и прилагательное на первую букву имени.

Текст для ведущего: *«Ребята, предлагаю познакомиться следующим образом: я пускаю мячик по часовой стрелке, каждый участник берет мяч, называет свое Имя и прилагательное на букву своего имени. Например: Меня зовут – Ксения, коммуникабельная».*

Рекомендация: если участники группы не знакомы друг с другом, можно провести дополнительные разминки на знакомство с целью лучшего запоминания имен и создания более безопасной среды.

3. Разминка «Молекула»

Цель: настройка на работу, снятие психоэмоционального напряжения

Все участники встают со своих мест и распределяются хаотично по игровой площадке, задача участников по команде ведущего объединяться в мини-команды.

Текст для ведущего: *«Итак, давайте немного разомнемся. Сейчас каждый из вас станет атомом. Расположитесь хаотично в пространстве. Начинаем движение, важно двигаться по комнате, не сталкиваясь с другими участниками. Отлично! Сейчас атомы будут объединяться в молекулы. Для этого я буду называть цифры от 1 до 5. Например, «три-плечо». Это значит, что все участники должны образовать группы из трех человек, слепившись друг с другом при помощи плеча и продолжать движение в таком сцепленном виде».*

4. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: проблематизация, выявление нарушенной коммуникации

Ведущий просит выделиться из группы 10 добровольцев, встать в шеренгу друг за другом. Ведущий подходит к последнему человеку, хлопает по плечу, чтобы тот повернулся и показывает ему жест. Задача этого человека точно также запомнить жест и показать следующему. Остальные ребята сидят в кругу и наблюдают за всем процессом в тишине. В конце проводится обсуждение.

Текст для ведущего: *«Сейчас мы с вами проведем одно простое упражнение. Для этого мне нужны 10 добровольцев. Отлично! Прошу вас встать в шеренгу друг за другом. Сейчас я покажу несколько жестов последнему человека, задача последнего человека – запомнить и точно также передать эти жесты следующему человеку. Важно, что это упражнение проводится в полной тишине, подсматривать и подсказывать нельзя. Остальные сидящие в круге в тишине наблюдают за тем, что сейчас будет происходить.*

Здорово, мы справились, давайте похлопаем! Теперь прошу выйти в круг первого и последнего человека, встать рядом и показать по очереди какие у вас были жесты».

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Насколько сильно отличаются эти жесты?
– Что повлияло на то, что жест сильно изменился?
– Как вы думаете, на что направленно это упражнение?
– Как это может быть связано с нашей жизнью?

Текст для ведущего: *«Это упражнение в контексте темы нашего тренинга, оно демонстрирует, как может выглядеть нарушенная коммуникация, в результате которой между людьми может возникать недопонимание в общении. Общение пронизывает всю нашу жизнь с самого раннего возраста. От нашей коммуникации зависят все сферы нашей жизни: дружба, любовь, работа и т.д. Давайте об этом подробнее поговорим».*

5. Дискуссия «Что такое общение»

Цель: актуализировать имеющиеся знания по теме общения

Ведущий проводит мозговой штурм, предлагает участникам высказаться, выразить свое мнение в круг, ответив на вопрос «Что такое общение?». Ведущий записывает ответы на доске, чтобы в дальнейшем вместес группой выделить определение общения.

Текст для ведущего: *«Ребята, предположим, я не знаю, что такое «общение», представьте, что я не знакома с этим понятием. Каким бы образом вы бы объяснили мне, что это такое».*

– Что такое для вас «общение», как бы вы описали этот процесс?

Межличностное общение – осуществляемое с помощью средств речевого и неречевого воздействия, взаимодействие между несколькими людьми, в результате которого возникают (психологический) контакт и определенные отношения между участниками общения [16, с. 47].

- Из чего состоит наше общение? Как происходит процесс коммуникации?
- Как вы считаете, всегда ли общение бывает приятным?
- Поднимите руки у кого был опыт недопонимания в общении с другими?
- Что влияло на то, что это общение было для вас некомфортно?
- Что нужно, для того чтобы общение складывалось успешно?

6. Упражнение «Критерии эффективного общения»

Цель: выделить критерии эффективного общения для определения необходимых навыков и их отработки.

Текст для ведущего*: «Для того, чтобы это понять, мы сейчас с вами попробуем разобраться, от чего же зависит успех в общении с людьми. Сейчас мы с вами разделимся не несколько мини-групп по 5 человек. Ваша задача в группах – ранжировать данные вам критерии общения по значимости. От самого важного, от которого очень сильно зависит, комфортным будет общение или нет, до наименее важного критерия. На работу в мини-группах у вас будет по 5 минут. Отлично, время закончилось, поделитесь, что у вас получилось. Теперь мы все вместе с группой определим топ-5 критериев эффективного общения».*

Критерии эффективного общения:			
	Гибкость мышления		Соответствие слов и переживаний (искренность)
	Размашистые движения		Улыбчивость
	Аккуратность во внешнем виде		Структурность логичность речи
	Экспрессия (выразительность)		Критичность
	Гуманность		Информативность
	Приятный голос		Привлекательность
	Общая тема		Эрудированность
	Подходящий рост		Безоценочность
	Доверие		Взаимопонимание

	Уважение		Активное слушание
	Чувство юмора		Доброжелательность
	Спокойствие		Сдержанность
	Демонстративность		Принятие инаковости
	Соблюдение личных границ		Заинтересованность

Ведущий для удобства восприятия информации может составить следующий список:

Установка на понимающее реагирование означает наше осознанное стремление реагировать на высказывания и эмоциональные состояния партнера без оценивания, стремясь увидеть их его глазами. Понимающее реагирование не означает нашего согласия с тем, что говорит и чувствует партнер, а есть проявление желания непредвзято понять его позицию, жизненную ситуацию без оценок в его адрес.

Установка принятия личности партнера – это наша готовность проявлять к нему уважение, независимо от его достоинств и недостатков, уважительно признавать его право быть таким, каков он есть, независимо от нашего согласия или несогласия с ним. Проявление такой установки формирует «климат безопасности» и способствует открытости и доверительности со стороны партнера.

Установка на согласованность своего поведения в содержательном плане означает в определенном смысле правдивость и открытость своего поведения в общении с партнером. Согласованность поведения достигается тогда, когда то, что мы открыто выражаем собеседнику словами и жестами, согласуется с нашими внутренними чувствамии переживаниями в момент беседы. Быть полностью согласованным в общении со всеми людьми, все время и во всех ситуациях, конечно. Однако согласованность поведения – важнейшее условие тогда, когда партнеры стремятся понять друг другаи развить гармоничные взаимоотношения между собой.

Приемы понимающего общения – совокупность всевозможных поведенческих реакций или актов в реальном взаимодействии партнеров. Эти приемы достаточно просты для понимания, и все мы в своей жизни в той или иной степени используем их. Однако овладение ими до уровня профессиональных навыков требует систематических усилий. Перечислим эти приемы без содержательного раскрытия:

- простые фразы, подтверждающие наличие контакта (выражение вниманияи интереса);
- перефразирование высказываний и открыто выражаемых чувств партнера(выражение внимания и проверка правильности понимания);
- представление собеседнику своих предположений относительно его эмоционального состояния;
- невербальные реакции (осознанное использование в общении «языка тела»);
- подбадривания и заверения (способ подтверждения того, что вы хотитепонять и принять без оценивания мысли и чувства собеседника);
- вопросы, проясняющие позицию собеседника (безоценочные вопросы, которые являются вашей реакцией на сказанное и выраженное собеседником в разговоре).

7. Теоретический материал «Техника активного слушания»

Цель: познакомить участников с техниками активного слушания для последующей отработки навыка применения.

Ведущий может раздать каждому участнику памятку с приемами активного слушания, кратко пояснив каждое.

Текст для ведущего: «*Предлагаю каждому ознакомиться с некоторыми приемами активного слушания, которые помогают в общении, позволяют лучше понять собеседника, не создавая ситуации «разговора на разные темы».*

Техника активного слушания
Уточнение – используется с целью более детального разъяснения какой-то мысли.
Эхо – когда вы повторяете слова собеседника в вопросительной форме.
Перефразирование – краткий пересказ сказанного собеседником.
Интерпретация – попытка предположить то, что последует за тем, что было сказано собеседником: «Я предполагаю, что…».
Пересказ – это попытка рассказать своими словами то, что было сказано собеседником. Если вы желаете четко знать, что правильно поняли партнера, тогда следует еще раз переспросить.
Развитие мысли – используется для подхвата или развития мысли собеседника, который ненадолго замолк. Другими словами, вы продолжаете тему беседы.
Сообщение о собственных эмоциях и мыслях и о восприятии собеседника – выражение собственных впечатлений, которые возникли в результате общения.
Пауза – помогает ненадолго задуматься о том, что было сказано всеми участниками беседы. Также можно внезапно услышать то, что собеседник не хотел до этого говорить. Дает возможность сосредоточиться на мыслях, чувствах, идеях как своих, так и партнера.

8. Упражнение «Я тебя слушаю»

Цель: показать важность активного слушания.

Ведущий предлагает испробовать данные приемы активного слушания. Группа садится по кругу. Ведущий просит ребят перемешаться и объединиться в пары.

Текст для ведущего: «*Сейчас мы с вами попрактикуемся. Для этого мы объединимся в пары и будем «активно слушать» друг друга. Каждому участнику необходимо вспомнить какой-то важный эпизод из своей жизни и рассказать собеседнику. Например: «Как я провел это лето/ новый год», «Мое первое сентября», «Моя лучшая поездка», «Как я ходил в поход», «С какими людьми мне комфортно общаться», «Самая опасная/забавная история моей жизни», «Мой идеальный подарок». Вам предстоит общаться в течение 3 минут в парах, где один будет рассказывать, а другой использовать техники активного слушания. После этого вы поменяетесь местами, и уже тот, кто рассказывал, будет «активно слушать.*

Отлично, теперь у вас есть возможность поделиться своим опытом в парах: каждый может выразить свое впечатление, поделиться, как вам было, по каким признакам понимали заинтересованность участника? По 30 секунд на обратную связь на каждого участника пары».

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Расскажите о ваших впечатлениях?
- Получилось ли использовать приемы активного слушания? Если нет, то почему, как думаете?
- Как вам было в этом взаимодействии?
- Насколько комфортным был этот диалог?
- С чем связываете дискомфорт? Что мешало?
- Что вам помогало обрести комфорт?

Текст для ведущего: «*Чтобы общение было комфортным, важно использовать техники активного слушания. Диалог становится легче, когда мы знакомы и у нас есть общие интересы. При разговоре с малознакомым человеком мы можем чувствовать дискомфорт или неловкость. Используйте техники активного слушания, чтобы показать вашему собеседнику готовность его слушать и воспринимать, это повысит комфорт обоих».*

9. Разминка «Допрос»

Цель: потренировать концентрацию и переключение внимания, включает интеллектуальные ресурсы.

Текст для ведущего: *«Давайте немного разомнемся и взбодримся. Вы разведчики в тылу врага. Где-то среди нас затесался шпион, он хочет узнать военную тайну и задает вопросы. Однако у вас есть возможность обмануть шпиона. Когда вас спрашивают, отвечать должны не вы, а ваш сосед справа. Тот, кто ошибется, или не ответит в течение 2 секунд, сам становится шпионом».*

10. Упражнение «Скажи по-разному»

Цель: развить экспрессию, эмоциональную сферу.

Ведущий объединяет ребят в 2 команды, выдает набор карточек с эмоциями. Задача другой команды угадать, какая эмоция была показана.

Текст для ведущего: «*Часто в общении мы не осознаем, что результативность нашего общения во многом зависит от эмоциональной окраски наших слов. Одна из функций эмоций коммуникативная. Какие эмоции вам знакомы, перечислите. Отлично! С помощью таких разных эмоций мы сообщаем друг другу информацию о себе, налаживаем связи, дружбу, строим доверительные отношения. Если у человека не развит эмоциональный интеллект, он не понимает свои и, следовательно, чужие эмоциональные состояния. Все это очень сильно снижает радость жизни. Для того, чтобы понять, насколько сильно наше общение зависит от эмоциональной окраски, проведем следующее упражнение.*

Рассчитайтесь на 1, 2. Объединитесь в 2 команды, распределитесь в пространстве аудитории. Каждая из команд получает набор карточек с разными эмоциями и одну типовую фразу. У первой команды – это фраза «В лесу родилась елочка», у второй команды – это фраза «На большом воздушном шаре». От каждой команды показывает и угадывает по одному человеку. Задача команд угадать эмоцию, которую показывает другая команда. Время на показ и отгадывание эмоции в каждой паре по 30 секунд. Кто больше всего угадал слов, та команда победила».

Набор карточек с эмоциями		
ИНТЕРЕС	ПЕЧАЛЬ	УДИВЛЕНИЕ
УЖАС	ЗЛОСТЬ	ВОСТОРГ
ТРЕВОГА	ГНЕВ	РАДОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	РАСТЕРЯННОСТЬ	ГРУСТЬ
НАСТОРОЖЕННОСТЬ	ДОСАДА	УМИЛЕНИЕ

ОБСУЖДЕНИЕ:
- Поднимите руки, кому, было проще угадывать эмоцию, чем показывать?
- Поднимите руки, кому было проще показывать эмоцию?
- Как думаете, с чем это может быть связано?
- Что было в этом упражнении трудным, или вызывало дискомфорт?
- Что помогало угадать, показать эмоцию верно?

11. Завершение

Ведущий предлагает каждому участнику высказаться по кругу, передавая мячик.

ОБСУЖДЕНИЕ:
- Что вы узнали сегодня?
- Над чем было интересно поработать?
- Назовите один из результатов сегодняшнего дня?

Тренинговое занятие № 3
«Мои эмоции – что с ними делать?»

Цель:
Сформировать представление о собственных эмоциях, их функционале и возможности их регуляции.

Задачи:
1. Выяснить, что такое эмоции, какими бывают.
2. Предложить варианты регуляции эмоционального состояния.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Музыкальный инструмент»	10
2.	Разминка «Здравствуй, уважаемый!»	8
3.	Дискуссия «Эмоции. Что это?»	15
4.	Упражнение «Базовые эмоции»	15
5.	Упражнение «Как справиться с эмоциями?»	15
6.	Упражнение «Театральная студия»	10
7.	Теоретический материал «Как справиться с эмоциями?»	7
8.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. **Приветствие «Музыкальный инструмент»**

Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.

Текст для ведущего: «*Представьте себе, что вы оказались в оркестре. Подумайте, каким бы вы инструментом были и почему (это инструмент, солирующий или поддерживающий основную мелодию). Пример: «Я – треугольник. Появляюсьв нужное время и ставлю точку в любом деле своим звонким акцентом».*

2. **Разминка «Здравствуй, уважаемый!»**

Цель: создание комфортной, дружелюбной обстановки.

Упражнение проводится стоя, по кругу.
Текст для ведущего: *«Давайте поприветствуем друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и сопроводите это каким-нибудь жестом (прыжок, хлопок, поклон). Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны».*
Ведущий должен в таком же формате поздороваться последним.

3. **Дискуссия «Эмоции. Что это?»**

Цель: выявить представления участников о понятии для корректировки, активизация аналитических способностей мышления у участников.

Текст для ведущего: *«Как вы думаете, что такое эмоции?... Наши эмоции и чувства – это показатели, которые отражают внешнюю и внутреннюю среду организма в форме переживания*

субъективной значимости и оценки (эмоции в широком смысле).

Эмоциональная реакция – эмоциональный процесс, возникший в ответ на внешнее или внутреннее воздействие. Эмоция (от лат. Emovere – возбуждать, волновать) обычно понимается как переживание, душевное волнение».

– Для чего эмоции эволюционно нужны человеку?

– Почему они вообще у нас есть?

Текст для ведущего: *«Эмоции нужны для адаптации человека в пространстве. Для того, чтобы понимать, где страшно, и туда ходить не надо, где нападают на наши границы, и мы реагируем гневом, а где мы счастливы, и значит, нам нужно туда стремиться».*

– Как вы думаете, что такое базовые эмоции?

Текст для ведущего: *«Базовые эмоции – это несколько основных эмоций, которые присутствуют у нас с рождения. Даже на лице новорожденного мы сможем их различить. Их сочетания и различные показатели интенсивности рождают более широкий и разнообразный спектр эмоций. Есть несколько теорий базовых эмоций. Предлагаю выделить шесть (теория Пола Экмана)».*

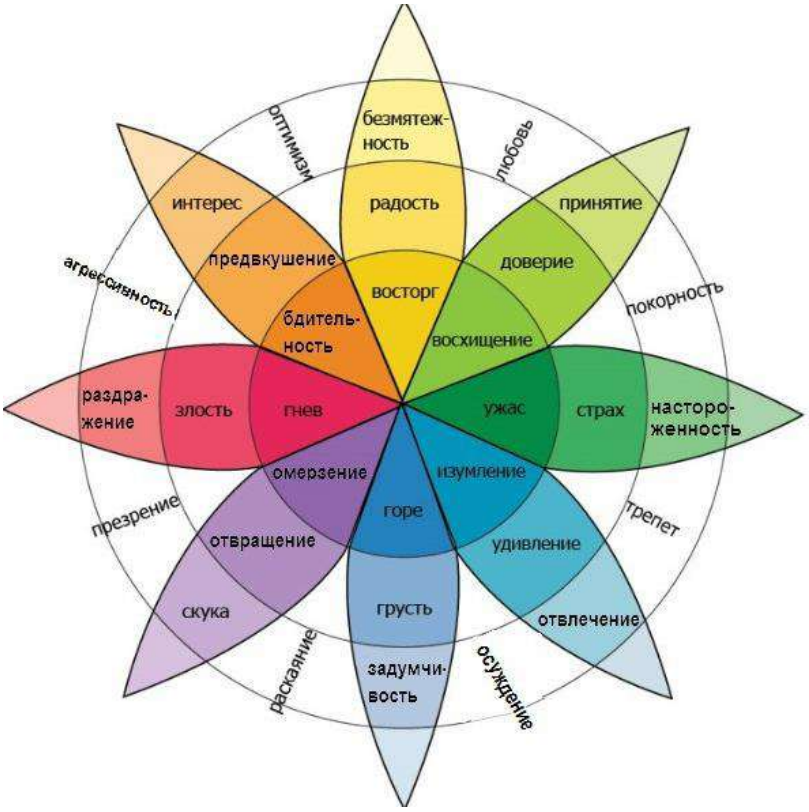


Рис. 1 Колесо эмоций Роберта Плутчика.

– Как думаете, какие это эмоции? (Ведущий записывает за участниками шесть базовых эмоций на доску): *гнев, радость, страх, удивление/интерес, грусть, отвращение.*

Текст для ведущего*: «Так как правильное определение своих собственных эмоций – важная адаптивная функция человека (как мы определили ранее), очень важно понимать, что ты испытываешь, и что с этим дальше делать».*

– Встречали ли вы людей, которые не понимают, что они чувствуют?

– Может быть, у вас самих в жизни когда-то такое было?

Текст для ведущего: *«Такое действительно случается. Иногда человеку проще сказать, что он думает, а не описать свои эмоции. Или даже описать ощущения в теле: давление поднялось, живот скрутило».*

4. **Упражнение «Базовые эмоции»**

Цель: развитие навыка идентификации базовых эмоций.

Участники делятся на 2 команды. Ведущий раздает карточки с названиями базовых эмоций.

Участники пишут отличительные черты каждой эмоции: специфические ощущения в теле, внешние проявления. Потом участники противоположных команд должны угадать, о какой эмоции идет речь. Сначала называются внутренние ощущения, после – внешние проявления.

Текст для ведущего: *«Для того, чтобы научиться безошибочно определять свои собственные эмоции и видеть эмоции других людей, мы выполним следующее упражнение. Прошу вас разделиться на 2 команды и вытянуть по 3 карточки с названиями разных эмоций. Вам нужно для каждой эмоции прописать два пункта:*

1) специфические ощущения в теле;

2) внешние проявления».

Карточки с эмоциями	
РАДОСТЬ	
Ощущения в теле	Внешние проявления
ИНТЕРЕС	
Ощущения в теле	Внешние проявления
ГРУСТЬ	
Ощущения в теле	Внешние проявления
СТРАХ	
Ощущения в теле	Внешние проявления
ОТВРАЩЕНИЕ	
Ощущения в теле	Внешние проявления
ЗЛОСТЬ	
Ощущения в теле	Внешние проявления

ОБСУЖДЕНИЕ:

– С какими трудностями столкнулись при выполнении упражнения?
– Что было легче описывать: ощущения в теле или внешние проявления?
– Как вы думаете, на что направлено это упражнение?

5. Упражнение «Как справляться с эмоциями»

Цель: формирование навыков конструктивного проживания эмоций.

Участники делятся на 3 команды. Ведущий раздает по 2 карточки с разными базовыми эмоциями.

Текст для ведущего: *«Предлагаю вам побыть в роли психологов, коучей или просто старших товарищей. Ваша задача по каждой из доставшихся вам эмоций составить рекомендацию: как лучше ее прожить. Как справиться с ней, если она негативная? Как развить ее или приумножить, если она полезная для чего-то, конструктивная?».*

На выполнение задания дается 4 минуты. Дальше участники возвращаются в общий круг и представляют результаты командной работы, ведется обсуждение.

6. Упражнение «Театральная студия»

Цель: практическое выражение различных эмоций, закрепление навыка дифференциации базовых эмоций.

Ведущий раздает участникам по одной карточке, на которой написана одна из базовых эмоций. Каждый участник, по кругу, произносит одну и ту же фразу, показывая ту эмоцию, которая ему досталась. Остальные участники угадывают, какую эмоцию показывал человек. Фразу можно выбрать любую. Например: «На вокзале продавали пирожки с начинкой из голубей».

Примечание: для удобства, напечатанные и разрезанные карточки с эмоциями можно положить в мешочек и передавать мешочек по кругу

7. Теоретический материал «Как справиться с эмоциями?»

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием,которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

ЭМОЦИИ. Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить.

1.1 Вызвать другую эмоцию, переключение.

1.2 Прослушивание музыки, которая может, как усилить переживаемую эмоцию, позволяющая быстрее разрядить напряжение, доведя ее до пика переживания, а также сменить ее модальность с «минуса» на «плюс».

1.3 Релаксация проявляется в визуализации себя в «самом приятном месте», где человека могут не преследовать его проблемы, что даст ему возможность восстановить силы, отдохнуть от напряжения.

МЫСЛИ. Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания.

2.1 Переключение связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма) или на деловую сторону предстоящей деятельности. Так же состоит в умении думать, о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств.

2.3 Контрфактами называются представления об альтернативном реальности исходе события. Это мышление в сослагательном наклонении по типу «если бы..., то...». Выстраивается сценарий, по которому нынешнее положение воспринимается как относительно хорошее.

2.4 Получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации. Разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, если не поступлю в этот институт, то пойду в другой).

2.5 Написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение. Рекомендуют разделить лист бумаги на две колонки. В левую следует записать в порядке убывания значимости все отрицательные последствия события. В правую — то, что можно противопоставить случившемуся, если возможно, то и положительные последствия, в том числе извлеченные уроки.

ПОВЕДЕНИЕ. Третий способ предполагает использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения.

3.1. Физическая разрядка (как говорил И. П. Павлов, нужно «страсть вогнать в мышцы»); поскольку при сильном эмоциональном переживании организм дает мобилизационную реакцию для интенсивной мышечной работы, нужно ему дать эту работу. Для этого можно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь полезной физической работой и т. д.

3.2. Дыхательная техника является наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения. Применяются различные способы. Р. Деметер использовал дыхание с применением паузы:

-пауза после вдоха: вдох, пауза (две секунды), выдох;
-пауза после выдоха: вдох, выдох, пауза;
-пауза после вдоха и выдоха: вдох, пауза, выдох, пауза;
-полвдоха, пауза, полвдоха и выдох;
-вдох, полвыдоха, пауза, полвыдоха;
-полвдоха, пауза, полвдоха, полвыдоха, пауза, полвыдоха.

8. Завершение

Цель: подвести итоги занятия, завершить тренинг.

Участники по кругу делятся тем, что им запомнилось из тренинга.
ОБСУЖДЕНИЕ:

– Когда я вспомню этот день, я вспомню о …?
– Что я возьму с собой из этого тренинга?
– Какой способ саморегуляции эмоций мне понравился больше всего?

Тренинговое занятие № 4
«Я в домике: как научиться выстраивать свои границы»

Цель:

Научиться определять и отстаивать свои личные границы во взаимодействии с другими людьми.

Задачи:

1. Определить понятие «психологические (личные) границы».
2. Помочь выявить, где начинаются и где заканчиваются собственные границы.
3. Предложить варианты эффективного взаимодействия и обозначения собственных границ во взаимодействии с другими людьми.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Многие знают, что я…»	10
2.	Разминка «Руки вверх»	10
3.	Дискуссия «Личные границы – это …»	15
4.	Упражнение «Ручеек»	10
5.	Упражнение «Нарушение»	15
6.	Упражнение «Таможня»	20
7.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. **Знакомство «Многие знают, что я…»**

Цель: знакомство с участниками тренинга.

Текст для ведущего: «*Ребята, я предлагаю нам познакомиться следующим образом: каждый из вас по кругу продолжит фразу «Многие знают, что я… Но мало кто знает, что я…». Вам нужно рассказать какой-либо факт, который о вас знают все, и факт, который никто не знает о вас».*

2. **Разминка «Руки вверх»**

Цель: активизация внимания, поднятие динамики, мостик к теме тренинга.

Участники встают в круг, выбирается один ведущий (вначале это тренер). Ведущий стоит в центре круга. В свободном порядке ведущий направляет на одного из участников руку, и говорит: «Руки вверх!». В этот момент тот, на кого направил ведущий, должен оставаться неподвижным, а руки ему должны поднять соседи слева и справа. Если кто-то из этой тройки замедлится или ошибется (участник сам поднимет руки, или соседи «затормозят»), то он становится ведущим.

Текст для ведущего: *«Итак, мы провели разминку. Эта разминка нам нужна для того, чтобы взбодриться и настроиться на рабочий ритм. Наш тренинг посвящен теме личных границ. В этой разминке вас берут за руки. Как вы себя чувствовали во время разминки, когда вас брали за руки… это риторический вопрос, чтобы вы сейчас обратили внимание на свое эмоциональное состояние, потому что тема нашего тренинга связана личными границами, и именно через эмоциональный отклик мы можем отследить, было ли действие человека для нас нарушением. Давайте подробней поговорим, что такое личные границы».*

3. Дискуссия «Личные границы – это …»

Цель: актуализация темы личных границ, выявление видов личных границ.

Ведущий начинает дискуссию, выявляет общее понимание понятия «границ».

– Как вы считаете, что такое личные границы?
– Приведите, пожалуйста, пример из вашей жизни, когда ваши границы были нарушены, а может быть, вы за собой заметили, как нарушили чужие.

Текст для ведущего: *«Все живое физически имеет свои ограничения, пределы. В психологическом смысле «границы» – это понимание и осознание собственного «Я» как отдельного от других. Понимание своей отдельности формирует основу нашей личности. Четкие границы словно «говорят» нам, где мы, а где не мы; что мы чувствуем, а что – нет; что нам доставляет удовольствие, а что – нет; чего мы хотим, а чего мы не хотим. И в этом смысле наши границы определяют нас.*

Точно так же, как физические границы показывают, где начинается и где заканчивается частное владение, психологические границы определяют, кем мы являемся, а кем мы не являемся.

Личные границы – это не только защита от постороннего вторжения. Это еще и способ самоограничения. Установив границы, вы никогда не позволите себе грубого, бестактного поведения в отношении другого человека.

Границы нужны для обозначения двух важных вопросов:

1) Что я считаю своей собственностью (и, соответственно, буду защищать)?
2) За что я несу ответственность (и буду пытаться контролировать)?».

– Какие виды личных границ вам знакомы?

Текст для ведущего: *«Прежде всего, мы выделяем психологические и физические границы. Физические: трогают ваше тело, вещи против вашего желания, нарушают пространство, близко подходят. Психологические: обесценивают чувства, оскорбляют, унижают, критикуют ваши мысли, ценности, навязывают свои решения, подавляют вас.*

Другая типология выделяет границы: открытые, закрытые, гибкие границы. Открытые границы (мягкие) – люди, создавшие их, не могут оказать противостояния никаким натискам со стороны агрессивного окружающего мира. Закрытые границы (жесткие) – человек, выстроивший такую «броню», не зависимо от ситуации пребывает в своих границах. Гибкие границы (здоровые) – являются полупроницаемыми и могут изменяться в зависимости от конкретной ситуации».

–Каким словом, мы чаще всего определяем свои границы?

Текст для ведущего: «*Это слово «нет». Наше «нет» обозначает наши границы и, таким образом, мы предупреждаем другого об их нарушении. Произнося «нет», мы даем другим людям понять,*
что существуем отдельно от них и сами управляем своей жизнью».

– Как вы считаете, откуда берутся личные границы?
– Как мы сами их определяем?

Текст для ведущего: «*Границы не передаются по наследству, их надо формировать. Для этого с детства каждому из нас надо усвоить, что в жизни существуют ограничения. Процесс формирования границ длится всю жизнь, однако именно в детстве закладывается их фундамент, когда формируется характер ребенка.*

Конечно, установленные границы никогда не будут соблюдаться полностью. Но, установив границы, можно определить, какое место в вашей жизни занимают отношения: с собой и с другими. На что я готов ради них? Определение границ, – это часть самопознания. Его цель – познание себя как личности, своих свойств и способностей, слабых и сильных сторон. Самопознание включает в себя поиск собственного места в жизни, определение своих интересов, потребностей, мотивов, идеалов, целей, убеждений. Самопознание происходит во время рефлексии, обдумывания принятых решений, в сравнении себя с другими людьми».

– Как вы считаете, где грань между равнодушием и соблюдением границ?
– Где грань между эгоизмом и соблюдением границ?

4. Упражнение «Ручеек»

Цель: осознание участниками своих телесных границ, своих ощущений, когда их нарушают.

Текст для ведущего: «*Сейчас мы с вами проведем упражнение. Участники встают в две шеренги, образуя коридор. Один участник закрывает глаза и идет через этот коридор. Задача остальных участников – здороваться с ним за руки и поглаживать по другим частям тела. Нельзя трогать низ живота, грудь, голову. Прошедший коридор участник становится в конец шеренги. Затем в коридор входит следующий участник, стоящий в начале шеренги. Так коридор проходит вся группа. Важно, чтобы прикосновения участников были легкими и нежными, нельзя прикасаться к зоне живота, паха, груди и лицу».*

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Сложно ли было идти с закрытыми глазами?
– Что чувствовали, когда до вас дотрагивались? Какие эмоции?
– Что хотелось сделать?
– Как вы думаете, на что направлено это упражнение?

Текст для ведущего: *«Это упражнение на осознание телесных или физических границ. Чувствовать дискомфорт во время прикосновения – нормально. Наш комфорт зависит от того насколько мы знакомы, доверяем ли мы человеку. Когда мы закрываем глаза – мы чувствуем себя более уязвимыми. Здорово, если мы можем чувствовать и отслеживать наше эмоциональное состояние».*

5. Упражнение «Нарушение»

Цель: обозначить ситуации нарушения границ, поиск вариантов сохранения собственных границ.

– Поднимите руки, у кого нарушали границы?
– По каким признакам вы это поняли?
– Какие эмоции у вас были?

Текст для ведущего: *«Люди могут нарушать границы друг друга. Когда такое происходит, мы начинаем чувствовать дискомфорт и разную палитру негативных эмоций (вину, стыд, печаль, гнев и т.д.). Эта палитра эмоций по-разному проявляется в нашем поведении, но самое основное, во что мы начинаем верить – что границы нет, что мы – есть часть другого человека, мы ответственны за его судьбу, что мы влияем на события в его жизни, и поступаем в угоду другого человека.*

Сейчас мы разделимся на команды, каждая из которых получит реплики, которые могут указывать на нарушение психологических границ. На доске будут обозначены пять категорий, по которым можно разделить реплики. Задача команд правильно определить категорию своей реплики. Время на работу 5 мин. Время на презентацию – 1 мин».

Пример распределения фраз	
ОБВИНЯЮТ ЧЕЛОВЕКА В СВОИХ ПРОБЛЕМАХ: • ты испортил мне жизнь; • это все из-за тебя; • если бы не ты, все было бы нормально; • я так и знал, что не стоило тебя просить;	ДАЮТ УСТАНОВКИ, КАКИЕ СОБЫТИЯ КАК РАСЦЕНИВАТЬ: • это полный бред; • ведь ты же не собираешься его прощать?!; • если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь; • ничего более убогого я не видела;
КОНТРОЛИРУЮТ ПОВЕДЕНИЕ: • ты больше не должен(на) поступать так; • сделай так, так и так; • не делай так больше никогда; • я тебе говорю, что так надо сделать;	ДАЮТ ОЦЕНКИ ВАШЕЙ ВНЕШНОСТИ И ЛИЧНОСТИ: • ты бездельник(ца); • ты далеко не красавиц(а); • я думал(а), ты оденешься симпатичнее; • твой вкус в одежде – просто ужасен.

ДАЮТ НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ О ТОМ, КАКИМ СЛЕДУЕТ БЫТЬ: • я бы на твоем месте сделал по-другому; • надо было уже давно сделать; • лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию; • я вижу, что происходит, я лишь хочу помочь;	

Текст для ведущего: *«Мы с вами потренировались идентифицировать нарушение психологических границ. Разумеется, одни и те же высказывания могут подходить под несколько категорий. Это не важно, главное засечь это нарушение. В повседневной жизни физические и психологические границы нарушаются постоянно. Важно отслеживать нарушение границы и давать обратную связь, как с вами можно, а как нельзя. Для этого, предлагаю сделать последнюю практику, после которой мы будем плавно закругляться».*

6. Упражнение «Таможня»

Цель: исследование различных видов психологических границ, установление здоровых личных границ с другими.

Ведущий предлагает ребятам потренироваться в установлении границы. Для этого он делит всех ребят на пары, где каждый человек будет представлять свое государство. Задача ребят в парах прописать особенности их взаимодействия через «Таможенное соглашение. Время на работу – 5 минут. Затем пары представляют, что у них получилось. Важно обращать внимание на то, что все эти правила могут работать и в общении с людьми.

Текст для ведущего: «*Группа делится на пары. Участникам предлагаетсяподумать о себе как о человеке – гражданине какого-то государства. Вам нужнов парах прописать перечень правил, как вы будете взаимодействовать друг с другом, чтобы не нарушать границы и при этом вести эффективный диалог. В итоге должен получиться некий документ – «Таможенное соглашение». На выполнение у вас будет 5 минут».*

<u>Опорные вопросы для составления «Таможенного соглашения»:</u>

- Есть ли между вами общая граница?
- Или чтобы встретиться, вам нужно пересечь другие государства?
- Вы говорите на одном языке или на разных языках?
- Если вы говорите на разных языках, то, как будете общаться?
- Характер взаимоотношений – это деловые связи, туризм, обычное соседство, международное сотрудничество в рамках решения какой-то проблемы или что-то еще?
- Дайте название своему государству.

7. Завершение

Цель: завершение тренинга; каждый из участников получает индивидуальные рекомендации по применению полученных знаний.

Участники тренинга сидят в общем кругу, всем раздаются ручки и лист А4. Каждый участник пишет вверху свое имя, например, «Иванов Михаил», после чего каждый лист передается участнику, сидящему справа. Участник, сидящий справа, в течение 10 секунд пишет рекомендации, которые лично он мог бы дать человеку, листочек с именем которого он получил. Рекомендации должны касаться соблюдения личных границ.

После этого все листы по команде тренера передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы. Имя следует писать на обратной стороне и рекомендации заворачивать так, чтобы их не было видно.

Тренинговое занятие № 5
«Человек и интернет: инструкция по применению»

Цель:
Повышение осознанности своего поведения в онлайн-пространстве, формирование конструктивных форм поведения, актуализация информации о рисках онлайн-общения.

Задачи:
1.Проанализировать особенности интернет-общения и его отличия от живого общения.
2. Развеять основные мифы об общении в сети Интернет.
3. Переосмыслить свое отношение к социальным сетям, исходя из личной безопасности.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Три слова»	7
2.	Разминка «Поймай палец»	5
3.	Теоретическая часть «Сигнальные системы общения»	10
4.	Упражнение «Неандерталец»	10
5.	Дискуссия «Особенности Интернет-общения»	10
6.	Упражнение «Жулики и тролли»	10
7.	Дискуссия «Цифровой след»	5
8.	Упражнение «Правила безопасного интернет-общения»	10
9.	Упражнение «Из виртуального в реальное»	13
10.	Завершение, обратная связь	10
Итого		90

Программа занятия:

1. **Приветствие «Три слова»**

Цель: создать благоприятные условия для работы группы.

Каждый из участников по очереди, называет свое ИМЯ, а затем 3 СЛОВА, характеризующих его в следующем порядке – существительное (кто я?), прилагательное (какой я?), глагол (что я делаю?), имя не входит в эти 3 слова. Например: «Привет! меня зовут Михаил, и мои слова - структура, спонтанный, действую». Чтобы участники тренинга не терялись, рекомендуем выписать опорные вопросы на доску: Как меня зовут? Кто я? Какой я? Что я делаю?

Текст ведущего*: «Всем добрый день! Сегодня мы поговорим о специфике общения в онлайн-пространстве, выясним, какие есть ограничения, и поговорим о том, как сделать это общение комфортным и безопасным для нас. У нас будет много дискуссий. Но перед этим давайте с вами немного познакомимся. Сейчас мы будем по очереди представляться. Делать это будем следующим образом: называет свое ИМЯ, а затем 3 СЛОВА, характеризующих вас – существительное (кто я?), прилагательное (какой я?), глагол (что я делаю?). Например: «Привет! меня зовут Михаил, и мои слова - структура, спонтанный, действую». Используйте фантазию. Погнали!».*

2. **Разминка «Поймай палец»**

Цель: осуществить эмоциональный разогрев участников и настроить их на предстоящую работу.

Участники встают в круг, ставят большой палец правой руки на ладонь левой руки соседа справа. Таким образом, палец правой руки каждого участника стоит на ладони соседа справа, а палец соседа слева – на его ладони. По команде ведущего «раз-два-три» надо одновременно поймать чужой палец и не дать поймать свой. Здорово, если вы как ведущий, параллельно с инструкцией покажете жестами,

как нужно поставить руки.

Текст ведущего*: «Отлично! Давайте немного разомнемся. Разминка проста, ваша задача встать в круг, теперь левую руку выставляем влево открытой ладонью вверх, правую руку выставляем вправо большим пальцем вниз, так чтобы он попал на ладонь соседа. Таким образом, палец правой руки каждого участника стоит на ладони соседа справа. По команде «раз-два-три» вам надо одновременно поймать чужой палец и не дать поймать свой».*

3. **Теоретическая часть «Сигнальные системы общения»**

Цель: Рассмотрение двух систем передачи сигналов, которые лежат в основе общения.

Ведущий организовывает дискуссию. Задает вопросы, участники предлагают свои варианты ответа, ведущий записывает на доске ответы, зачем люди общаются.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Как вы понимаете слово «общение»? Что это такое?
– Для чего люди общаются?
– Какова основная задача их общения?

Текст ведущего*: «Несомненно, основная функция любого общения – передача информации. Обмен информацией необходим нам для выживания. Большая часть высокоразвитых существ на нашей планете не смогли бы выжить, если бы не обменивались информацией. Язык, на котором мы говорим, и возможность находиться лицом к лицу с собеседником, позволяет нам получать больше информации о пользе взаимодействия, помогает понять эмоции собеседника. Процесс общения наглядно виден у таких социальных существ как – пчелы, муравьи, львы, слоны, приматы. Люди не исключение».*

– Как вы считаете, что именно помогает людям лучше понимать своих собеседников?

Возможные варианты ответов: невербальная активность (выражение лица, мимика и поза тела), особенности выражения голоса, используемые слова, действия и поведение человека (сидит в телефоне – не заинтересован, опущенный взгляд и руки – чувство вины или страха).

Текст ведущего*: «Давайте попробуем проверить ваши догадки на практике! Сейчас я на доске напишу случайное слово – в нашем случае «Ручка».*

– Что конкретно и прямо сейчас вы видите на доске? (ответ – следы мела, составляющие слова).
– Что вы представляете у себя в голове, когда вы смотрите на эти следы мела? (ответ – разные формы ручек: для письма, дверные, у кастрюли)
– Как вы думаете, на что направлены вопросы?

Текст ведущего*: «Эта практика помогла нам наглядно продемонстрировать два основных способа восприятия: физический (следы мела) и мыслительный (образ ручки). Подробней об этом говорил ученый академик Ученый Иван Петрович Павлов. В ходе своих исследований он пришел к выводу, что у человека существует две системы передачи информации.*

Первая сигнальная система – это сенсорная система, которая базируется на стимулах, которые человек получает извне (цвета, запахи, звуки, вкусы, тактильные ощущения, зрительные образы). Причем речь исключается из этого взаимодействия – в отличие от текста!

Вторая сигнальная система – существует только у человека, и именно она отвечает за возникновение речи и письменности. Используя сигналы первой системы, человек может переводить их в знаки, которые можно передать другим. Простыми словами – она помогает нам воспринимать и понимать образы без их присутствия рядом с нами, что очень ускоряет процесс передачи информации. Так информация передается быстрее – нам становится проще общаться

и использовать ее».

1 сигнальная система (физическая)	2 сигнальная система (мыслительная)
раздражитель – органы чувств: обоняние, осязание, вкус, зрение, слух *Пример: аппетит при виде, запахе пищи*	**раздражитель** – речь, письменность *Пример: представление пищи*

Пример: когда я говорю слово «ручка», вы понимаете, что я говорю о письменном предмете – маленькая трубочка со стержнем и чернилами внутри, которым можно наносить знаки на поверхность, и способны вызвать его образ в своей памяти. То же самое происходит, когда вы видите написанное слово «ручка»».

– Как сигнальные системы связаны с нашей темой тренинга, про онлайн-общение?

Текст ведущего*: «Правильно! Общаясь в онлайн-пространстве, мы лишены возможности полноценно использовать 1 сигнальную систему. Прежде всего, нам доступен текст, 2 сигнальная система. Все это накладывает определенные ограничения на наше общение и может искажать сказанное. Давайте проверим на практике, как это работает».*

4. Упражнение «Неандерталец»

Цель: разбор особенностей интернет-общения на практике, проблематизация.

Ведущий организовывает упражнение, где ребята на практике проверяют, как чувствует себя человек, когда он лишен речи и текста во время общения. Ребята в парах определяют, кто будет рассказчиком (неандертальцем), а кто слушателем (современником). Каждому рассказчику выдается карточка с темой разговора, которую он не показывает партнеру. Ребята в течение 3 минут пытаются передать смысл утверждения, используя только невербальное общение. Затем происходит обмен мнениями и краткое резюме.

Текст ведущего*: «Сейчас мы сделаем упражнение «Неандерталец». Представим, что прошлое и настоящее соединились, сейчас мы смоделируем диалог первобытного человека и нашего современника. Для этого объединитесь в пары. Определите, кто будет неандертальцем, а кто современником.*

Задача современника – слушать, понять смысл сказанного, он может задавать вопросы, если нужно. Задача неандертальца – передать информацию, как можно точно, без использования слов, только невербально (то есть жесты, мимику, картинки, звуки, но не слова). Чтобы вам было проще показывать, мы выдадим рассказчику (неандертальцу) карточку с предлагаемой темой. Время на работу – 3 минуты. Возможные примеры тем: «Мой самый важный человек», «Где я живу на планете Земля»».

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Что вы ощущали, пока старались показать свою ситуацию?

– Что вы испытываете сейчас? Как вам это упражнение?

– Насколько полно у вас получилось понять своего собеседника?

– Насколько сложно вам было понять своего собеседника? В чем были основные трудности? А что помогло?

– Как люди проявляли свои эмоции в ходе упражнения?

Текст ведущего*: «Таким образом, мы видим, что, используя только одну систему общения, мы можем упускать из вида часть информации, что будет влиять на наше взаимопонимание и комфорт в беседе с другим человеком. Давайте поговорим подробнее про особенности интернет-общения».*

5. Дискуссия «Особенности Интернет-общения»

Цель: изучение особенностей интернет-общения через дискуссию

Ведущий организовывает дискуссию, чтобы выявить специфику онлайн-общения. Обсуждение ведется в общем кругу. Ведущий может выписывать ключевые особенности онлайн-общения на доску.

Текст ведущего*: «Почему иногда в онлайн-переписке возникает двусмысленность, например, люди не понимают друг друга? Например, это сарказм или юмор? Двусмысленность возникает, когда у человека недостаточно информации. Павлов А.И. считает, что, используя только одну сигнальную систему, полноценное общение выстроить невозможно. Мы формулируем нашу речь в онлайн-общении в виде текста. В восприятии человека текст = речь. Но «буквы с нами не говорят», текст не равно речь, поэтом люди дополняют текст чем-то еще».*

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Чем обычно вы дополняете текст в сообщении, чтобы передать смысл, настроение, эмоции, когда общаетесь в интернете? (Варианты ответов: картинки, стикеры, мемы, смайлики, скобочки, символы, музыка)

– Зачем нужны все эти дополнительные элементы? (Они позволяют в какой-то степени заменить первую систему – дать нам чуть больше представления, что именно испытывает сейчас человек: эмоции, поведение)

– Как вы считаете – достаточно ли этих заместителей?

– Чем отличается ваше общение в онлайне и офлайне?

– Что характерно для общения в онлайн-пространстве?

Текст ведущего*: «Общение в онлайн-пространстве характеризует высокая активность, большое количество сообщений, высокая интенсивность взаимодействия. Общаясь в сети, мы можем общаться в переписке одновременно с 10 и более людьми. Для онлайн-общения характерна разорванность во времени, всегда можно взять перерыв в любой момент или переключиться на другого человека. Иногда общение может вестись параллельно сразу в нескольких группах».*

– Есть ли какой-то онлайн-этикет? Что ему присуще?

Текст ведущего*: «Онлайн-пространству присущ свой специфический этикет общения. Есть такой «феномен интернет-слэнга», это типовые речевые конструкции, которые зародились именно в онлайн-пространстве, «словечки». Поднимите руки, кто использует интернет-слэнг, приведите пример, что обычно используете».*

– Как вы думаете, для чего люди используют этот слэнг?

– А как вы их используете? Для чего?

Текст ведущего: *«Интернет-слэнг, мемы помогают выразить яркие эмоции, компенсировать недостаток первой сигнальной системы в онлайн-пространстве. Аналогичная практика используется в аниме и мультфильмах – демонстрирование эмоций иллюстрируется подчеркнуто яркое и гипертрофированное, что в реальной жизни может быть неуместно или неприемлемо. Как вы думаете, как эти особенности могут быть использованы против нас? Давайте попрактикуемся и сделаем одно упражнение».*

***6.* Упражнение «Жулики и тролли»**

Цель: расширение картины возможных рисков в онлайн-пространстве.

Текст ведущего: «*Предлагаем вам разбиться на группы Жуликов и Троллей. Первая группа придумывает способы, которыми можно обмануть человека в интернете, а вторая – как можно эмоционально «растормошить» человека. Все способы должны базироваться на особенностях интернет-общения. Время работы – 5 минут. Время презентации - 2 минуты».*

<u>Примеры ответов:</u>

1) Высокая интенсивность и эмоциональность легче позволяют манипулировать людьми и ведет к информационной перегрузке.
2) Отсутствие прямого контакта с собеседником позволяет притвориться кем-то еще и использовать эту информацию против них.
3) Сложно объяснить человеку со стороны, что именно произошло.
4) Восприятие интернет-общения как более безопасного места может вести к необдуманным поступкам (оскорбления, троллинг, утечки личной информации, распространение ложной

информации)

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Почему ваш способ сработает?
– Почему ваш способ может не сработать в реальной жизни?

7. Дискуссия «Цифровой след»

Цель: Развенчивание мифа о безопасности и анонимности в сети Интернет.

Текст ведущего: *«В прошлом упражнении мы посмотрели, как могут что-то «украсть» у человека в интернете. Но иногда даже красть ничего не надо».*

– Скажите, как много информации о себе вы выкладываете в Сеть?

Текст ведущего: «*Несмотря на то, что интернет воспринимается как свободное и безопасное пространство для общения, развития, игр и обучения, на самом деле человек выкладывает в него гораздо больше личной информации, чем ему кажется. К примеру, Google активно собирает информацию о своих пользователях. С одной стороны, это позволяет подстроиться под его предпочтения в предлагаемой информации и оптимизировать его время. С другой – что произойдет, если эти базы данных будут переданы злоумышленникам?».*

– Кому из вас звонили рекламщики?

Текст ведущего: *«Более распространенный пример – продажа баз данных телефонных номеров для обзвона в рекламных целях. Если совместить это с резко улучшившимся качеством искусственного интеллекта и нейросетей, появляется возможность создания «голосового слепка» человека, для дальнейшего использования в незаконных целях. Один из наиболее громких случаев такого преступления произошел в 2019 году – используя модификатор голоса, злоумышленники притворились директором и убедили сотрудников энергетической компании перевести им 350 тысяч долларов. Запросы в поисковых системах, фотографии в социальных сетях, голосовые сообщения, закладки браузера – все это может стать потенциальной целью мошенников и не только. Чем больше информации человек оставляет в интернете, тем выше шанс, что эта информация может быть использована против человека. Одно из ярких проявлений высокой эмоциональности общения и его интенсивности – это феномен травли или троллинга в интернете».*

– Что может дать пищу для троллинга в сети?

Текст ведущего: *«Высокая эмоциональность общения и чувство безопасности ведут к необдуманным словам и поступкам. Культура отмены основывается как раз на этом – найденное сообщение 10-летней давности под фотографией, или обнаженные фотографии легко могут быть использованы против вас. На данный момент это не просто способ вывести человека из себя, а полноценный способ информационной войны».*

– А как насчет информационной перегрузки? О чем это? Как человек может с ней столкнуться?

Возможные темы обсуждения: думскроллинг, фейковые новости и «горячие заголовки» («Панорама»), попадание в поток поглощения информации (Тикток, шортсы).

8. Дискуссия «Правила безопасного интернет-общения»

Цель: Разработка индивидуальных подходов к защите информации и психологического здоровья.

Ведущий резюмирует материал и предлагает совместно в рамках обсуждения составить правила безопасного интернет-общения. Обсуждение происходит в общем кругу, предложения обсуждают сразу, ведущий их записывает, если большинство группы с ним согласно.

Текст ведущего: *«Итак, мы выяснили, что общение вживую и общение в Интернете серьезно различается. Тем не менее, нельзя отрицать важность Интернета для современного человека. Давайте попробуем составить список правил – Что делать, чтобы себя обезопасить? Я буду фиксировать правила на доске».*

Примерный список правил:

1. Отслеживание личной информации, выкладываемой в Сеть, тщательная ее проверка.
2. Перепроверка входящей информации и самостоятельный контроль ее поглощения – всегда есть смысл перепроверять новости и знания, оценивать достоверность источников и следить

за собственным психологическим состоянием в моменте.
3. Помнить о возможных технологических приемах выманивания информации – вирусы, нейросети, фейковые звонки и т.д.
4. Помнить о возможности прервать контакт в любой момент.

9.Упражнение «Из виртуального в реальное»

Цель: отработка полученных знаний с помощью использования кейсов.

Участники тренинга закрепляют пройденный материал на практике в рамках упражнения, где они анализируют кейсы. Ребята делятся на две группы и выбирают себе ведущего-модератора, который ведет запись идей и следит за порядком в группе. Каждой группе выдается заранее подготовленный лист с кейсами.

Текст ведущего: *«Иногда, несмотря на все наши усилия, виртуальное общение приводит к вполне реальным и неприятным последствиям в жизни человека. Казалось бы, внешне оно довольно безопасно, и про правила самозащиты легко забыть. А чтобы не быть голословными, предлагаем вашему вниманию два кейса. Попробуем их разобрать и проанализировать – на каком моменте правила были нарушены, и как теперь выходить из ситуации с помощью кейсов».*

Содержание кейсов
Кейс №1 К психологу колледжа за советом обратился студент первого курса. Он рассказал, что около двух недель назад по электронной почте он получил приглашение от своего друга поиграть в Интернет-игру, доступ к которой открывается по прикрепленной ссылке. Перейдя по указанной в письме ссылке, он в появившемся окне подтвердил свое участие, нажав какую-то кнопку. Игра оказалась очень увлекательной, но спустя день на электронную почту пришло письмо с незнакомого адреса с требованием оплаты участия. Студент его проигнорировал, однако письма стали появляться каждый день и содержать угрозы благополучию его семьи. Со слов молодого человека, он должен уже около 100000 рублей. Родителям рассказать боится. Что предпринять не знает.
Кейс №2 Заместитель директора по учебно-воспитательной работе получает обращение от родительского комитета потока первого курса. В тексте обращения говорится о том, что в социальных сетях распространяется снимок, на котором виден список учеников, их оценки. Это привело к тому, что ребята разбились на маленькие группы «отличников» и «троечников-двоечников», и постоянно конфликтуют друг с другом. К жалобе прилагаются скриншоты страницы социальной сети. Родители просят принять меры. Заместитель директора понимает, что фото с оценками обучающихся сделано с экрана компьютера учителя.

Список вопросов к кейсам:
- Что делать? Как выходить из сложившейся ситуации?
- Кто виноват в сложившейся ситуации?
- В какой момент можно было предупредить такой поворот событий?
- Что проще – предупредить проблему или решить проблему?
- По каким каналам могла быть получена личная информация персонажей кейсов?

10. Завершение, обратная связь

Цель: Завершающий этап, сбор обратной связи.

Текст ведущего*: «Итак, благодарим за участие. Мы с вами завершаем тренинг по теме онлайн общения. Мы с вами поговорили об особенностях онлайн-общения, обсудили риски и ограничения, составили правила онлайн-общения. Просим вас дать обратную связь».*

ОБСУЖДЕНИЕ:
- Поделитесь, что сегодня было важного? С чем уходите?
- Какие особенности онлайн-общения вы уже знали?
- Какие особенности онлайн-общения вам запомнились больше всего?

Блок 2. Нарушение коммуникации
Тренинговое занятие № 6
«Агрессия, как она есть»

Цель:

Снижение уровня агрессивности подростков путем обучения их навыкам адаптивного поведения. Формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей.

Задачи:

1. Проинформировать участников об агрессии, агрессивном поведении, егопричинах.
2. Способствовать формированию у обучающихся адекватных реакций в различныхжизненных ситуациях.
3. Выработать у подростка умение проявлять свои эмоции безопасным, социальноприемлемым способом и сдерживать агрессивные реакции.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Персонаж»	10
2.	Разминка «Следующий»	5
3.	Дискуссия «Агрессия, как она есть»	10
4.	Упражнение «Агрессия на пользу и во вред»	20
5.	Разминка «Тостер, миксер»	5
6.	Теоретическая часть «Камушек в ботинке»	5
7.	Упражнение «Я владею ситуацией»	25
8.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. **Приветствие «Персонаж»**

Цель: создать благоприятные условия для работы группы.

Каждый из участников по очереди перекидывает мячик и представляется, называя имя и персонажа из кино или мультфильма.

Текст для ведущего: *«Давайте поприветствуем друг друга. Для этого мы сейчас как обычно будем перекидывать мячик по кругу. Получив мяч, называете свое ИМЯ и ПЕРСОНАЖА из кино, мультфильма, с которым вы могли бы себя ассоциировать сегодня. Поехали!».*

2. **Разминка «Следующий»**

Цель: настроить на работу, повысить концентрацию внимания.

Данная разминка для тренинга хорошо активизирует участников, настраивает их на рабочий лад и концентрирует внимание. Все члены группы становятся в круг. Ведущий объясняет, что сейчас они поиграют в игру, будут бросать мяч и называть число от 1 до 20. Участник, который поймал мяч, должен назвать число, на единицу больше названного. Затем бросает мяч следующему участнику, называя свое число.

Нельзя называть число, на единицу больше названного числа. Сначала это вызывает трудность, тем не менее, эффективно формирует сосредоточенность при активных видах деятельности и развивает концентрацию внимания при его переключении.

3. **Дискуссия «Агрессия, как она есть»**

Цель: актуализация знаний по теме природы агрессии в поведении человека.

Текст для ведущего: *«Сегодня мы поговорим об агрессии. Почему кто-то злится больше, а кто-то – меньше, в чем вообще причина возникновения этого чувства, и что с ним делать... Давайте это обсудим».*

– Как вы думаете, что такое агрессия?
– Почему возникает эта форма поведения?
– Для чего человеку нужна агрессия?

Текст для ведущего: *«Агрессия – это поведение человека, направленное на причинение вреда другим, вследствие переполнения его негативными эмоциями. Агрессия, как правило, возникает в ответ на нарушение личных границ человека».*

– Было ли вам когда-то страшно находиться рядом с человеком, когда он проявлял агрессию? Почему?
– Как думаете, почему этот человек так себя вел?
– Можно ли было по-другому?
– Чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие?

Текст для ведущего: *«Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т.п. Это то, что человек чувствует, но держится, скрывает, прячет свои чувства от других. Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном причинении вреда другому человеку или предметам».*

– Слышали ли о таком понятии как аутоагрессия?
– Кто знает, что это такое?

Текст для ведущего*: «Аутоагрессия – причинение вреда самому себе».*

– Как вы думаете, почему агрессия бывает чрезмерной?

Текст для ведущего: *«Этому может способствовать подавление данного чувства, тогда оно в какой-то момент начнет выражаться не адекватно стимулу. Или у человека стресс и проблемы с нервной системой: если не заботиться о ней, реакции также будут не адекватными ситуации.*

Или, например, если человек не позволяет себе проявить агрессию в сторону другого человека, она может направиться на саму личность в виде психосоматических проявлений (кожные высыпания, язва желудка/гастрит, нервные тики, лишний вес и многое другое) или превратиться в аутоагрессию».

– Как вы думаете, люди иногда не позволяют себе проявлять агрессию?
– Можно ли выражать ее, не применяя физическое и психологическое насилие? Как?

4. **Упражнение «Агрессия на пользу и во вред»**

Цель: осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

– Как вы думаете, для чего можно использовать агрессивную энергию?
– Возможно, ли ее использовать, чтобы что-то создать?
– Что такое конструктивная агрессия?
– Как вы понимаете, что такое деструктивная агрессия?

Конструктивная агрессия **–** это активность, стремления к достижениям целей, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Она помогает создавать.

Деструктивная агрессия **–** это насилие, жестокость, ненависть, злоба, придирчивость, гнев, раздражение, упрямство и самообвинение.

Текст для ведущего: *«Предлагаю вам разделиться на 2 команды. Одна команда пишет 3 примера конструктивной агрессии, другая – 3 примера деструктивной агрессии. Случаи можно взять из собственного опыта или придумать. На выполнение задания дается 5 минут. Отлично! Все справились, теперь мы все возвращаемся в общий круг. Сейчас команды будут по очереди зачитывать ситуации по одной».*

– Как вы считаете, полезно ли социальные правила человека для выживания в лесу?

Текст ведущего: *«Необходимо понимать, что агрессия в первую очередь, это инструмент, который помогает человеку жить и выживать. То, как этот инструмент используется – зависит только от человека. А люди могут совершать ошибки – использовать не те инструменты.*

А теперь проделаем еще одно упражнение. Возьмем ситуации, которые вы придумали до этого, и попробуем развернуть их в обратную сторону. То есть, в каких случаях деструктивная агрессия может быть рассмотрена как конструктивная, а конструктивная как деструктивная. Это, всего лишь, упражнение, варианты, которые вы можете крутить, могут быть разными. Нам важен сам принцип анализа».

– Можно ли перевести свое чувство агрессии в конструктивное русло?
– Вы когда-нибудь такое видели? Как это было?

5. Разминка «Тостер, миксер»

Цель: сброс напряжения, переключение внимания, активизация кровообращения.

Текст для ведущего: *«Сейчас мы с вами немного разомнемся. Разминка не носит какого-то интеллектуального смысла, наша задача просто взбодриться перед следующим этапом работы. Для этого мы сейчас все вместе встаем в круг. В центр круга встает один ведущий. Ведущий будет озвучивать 4 несложные команды, показывая рукой на какого-то участника. Отреагировать должен не только тот, на кого указали рукой, но и два участника справа и слева. Эта игра на внимательность и скорость реакции. Тот, кто ошибся – становиться ведущим. Погнали!».*

Важно ведущий тренинга становится первым, кто стоит в круге. Важно наглядно показать все 4 команды. Чтобы была динамика в разминке – важна скорость и внимательность, в том числе и у ведущего тренинга. Разминку заканчиваем тогда, когда люди начинают все делать верно, и количество ошибок уменьшается.

Варианты команд:

«ТОСТЕР», то соседи указанного игрока берутся за руки, игрок прыгает на месте.

«МИКСЕР», то указанный игрок поднимает руки вверх в стороны, а его соседи – вращаются вокруг своей оси, как взбивалки у миксера.

«МЕРЛИН МОНРО», то указанный кокетливо присаживается, а его соседи – машут руками волны воздуха.

«АГЕНТ 007», игрок скрещивает руки на груди, соседи делают руками пистолетик.

6. Теоретическая часть «Камушек в ботинке

Цель: иллюстрация через метафору важности сообщать о своих трудностях и дискомфорте.

Текст для ведущего: «*Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.*

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят».

7. Упражнение «Я владею ситуацией»

Цель: предоставить участникам упражнения и техники для увеличения психологической устойчивости при сильных эмоциональных реакциях.

Текст ведущего*: «Тело человека – сложный механизм с еще более сложным внутренним взаимодействием. Его можно сравнить с компьютером: есть определенные «программы», срабатывающие от разных стимулов, и запускающие целую цепочку реакций. Психические феномены – эмоции, ощущения, мысли и т.д. – могут вызвать яркие физиологические реакции, и наоборот. До тех пор, пока организм не «отработает» свою программу, он не сможет окончательно успокоиться. В случае агрессии, эта программа стремится, как можно быстрее убрать раздражитель всеми доступными способами».*

– Как вы считаете, можно ли как-то обойти эти программы поведения?

Текст ведущего: *«Эти программы действительно можно обойти или переделать. У человека есть свобода воли и возможность управлять своим поведением. Используя ряд приемов, мы можем изменить свое психическое и физиологическое состояние в определенных пределах. Это поможет «сломать» программу и «обмануть организм» – убедить его в том, что программа уже отработала и все в порядке, можно переключаться на другую. Сейчас мы с вами попробуем применить несколько упражнений для такого «психологического взлома».*

На доске рисуется таблица:

Физические техники	Психологические техники
Арка Лоуэна	1. «Отключение» в вариантах «Аудио», «Видео», «Режим аналитика»
Мышечная релаксация Якобсона	2. «С.Т.О.П.»
«Мячик – соковыжималка»	3. «5-4-3-2-1»

Текст ведущего: «Начнем с физических техник. Их делать просто, они эффективны, но их не всегда удобно использовать в моменте – они длинные и иногда требуют активных движений».

Важно, чтобы ведущий должен помочь ребятам на практике проделать каждое упражнение по возможности.

МЕХАНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ТЕХНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ
«Арка Лоуэна» (5 мин) Это немного длинная, но эффективная техника. Встаньте прямо, расставьте ноги на расстоянии 45 см, носки слегка направьте вовнутрь. Слегка согните ноги в коленях, кулаками обеих рук упритесь в поясницу, прогнитесь назад. Дышите глубоко животом. Время на практику – 3 мин. В идеале данная методика проводится на 5-7 мин, нужно стоять столько, сколько вы сможете. В результате данной методики вы должны почувствовать сильную дрожь в ногах – это и есть заземление.
«Мышечная релаксация по Якобсону» (5 мин) Тело реагирует на раздражитель посредством мышечного напряжения. Это напряжение, в свою очередь, усугубляет тревогу, раздражение, агрессию. В результате у человека формируется своего рода «мышечный корсет». Чтобы разорвать этот замкнутый круг, необходимо сознательное расслабление мышц. Мышечная релаксация (расслабление) и дыхание снижают напряжение, беспокойство, поэтому процесс расслабления приводит к балансу в теле и сознании, помогает снизить агрессию в моменте. Сейчас с помощью этой техники мы будем чередовать напряжение и расслабление. Техника выполняется в индивидуальном режиме. На вдохе мы будем напрягать группы мышц, на расслаблении выдыхать. На каждую итерацию по 5 секунд. Вдох: напрягли стопы 5-4-3-2-1, выдох расслабляем стопы… и т.д. Порядок напряжения зон: ступни, голень, бедра, таз, диафрагма, грудная клетка, плечи, руки, кисти, шея, челюсть, нос, глаза, брови, лоб.
«Мячик-Сокодавилка» (1 мин) Для этого упражнения вам может понадобиться мячик или эспандер, но это необязательно. Вытяните вперед вашу ведущую руку и представьте, что в ней у вас лежит апельсин. Постарайтесь увидеть его, и медленно сожмите ладонь в кулак как можно сильнее, до дрожи в мышцах. Для облегчения процесса можете представлять, как по рукам у вас течет апельсиновый сок и мякоть. Оставляйте кулак в сжатом положении 30 секунд, а потом так же медленно отпустите руку.

Текст ведущего: *«Теперь перейдем к блоку психологических техник. Ими сложнее овладеть, но они не требуют какого-то активного движения и, как правило, быстрее воздействуют именно на психику».*

МЕХАНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ
1. Управляемая диссоциация или «Отключение» Есть множество вариантов этой техники, остановимся на трех: Визуальный, Аудиальный, Аналитический. Первый вариант уже может быть вам известен по фразе «Представь их всех голыми». При визуальной диссоциации мысленно остановитесь, «встаньте и выйдите» в сторону, чтобы посмотреть на себя, других участников и обстановку в момент переживания со стороны. Войдите в позицию наблюдателя, который просто фиксирует происходящее, не давая этому оценок. Попробуйте модифицировать происходящее – ускорить или замедлить происходящее, изменить цветовосприятие, уменьшить или увеличить фигуры. Аудиальная диссоциация предлагает сделать то же самое с звуками, которые вы слышите. Сделайте их громче или тише, добавьте разных эффектов, или постарайтесь услышать их из другого положения в пространстве. Аналитическая диссоциация выводит вас в позицию внешнего эксперта. Это сложный, но эффективный вид диссоциативного поведения. Представьте, что вы смотрите на происходящее с вами как специалист, чья задача – оценить и изменить происходящее так, чтобы вы «выиграли». Представьте, что ему предстоит писать два документа: отчет по увиденному – кто, где, когда, что, зачем, почему и т.д. – и предложения вмешательства – что делать, как делать, с помощью чего делать, как это повлияет на ситуацию. Хорошим примером может служить сцена из кинофильма «Шерлок Холмс» с Робертом Дауни-младшим в главной роли, где главный герой в ходе боксерского поединка «на лету» анализирует ход борьбы и разыгрывает разные варианты событий.
2. Навык «С.Т.О.П.» Это навык, активно применяющийся в психотерапии. Он направлен на экстренное вмешательство. Само название – это аббревиатура 4-х шагов: С – Стой. Вы замираете и не двигаетесь две секунды. Не меняйте выражения лица, не двигайте глазами, даже не дышите. Если есть желание действовать – подавите его. Вы хозяин своего поведения. Т – Теперь Шаг Назад. Сделайте буквальный или воображаемый шаг назад. Глубоко вдохните и выдохните. Импульсивное поведение не всегда полезно, помните об этом. О – Осмотрись и Опиши Окружение. Представьте себе ситуацию «с высоты птичьего полета». Наблюдайте за окружением. Наблюдайте за своими эмоциями. Не давайте ничему оценки – эти вещи просто существуют. П – Попытка Действовать Осознанно. Быть осознанным – значит отказаться от импульсивности. Ответьте себе на вопрос «Что происходит и чего я хочу?» В зависимости от ответа и ситуации простраивайте свое поведение и старайтесь следовать этому плану.
3. Техника «5-4-3-2-1» Эта техника задействует ваши чувства: зрение, слух, осязание, запах и вкус. Необходимо сконцентрировать свое внимание поочередно на пяти видимых объектах, четырех звуках, трех тактильных ощущениях, двух запахах и одном вкусе. Внимание должно быть как можно более концентрированным, а объекты – реальными. Трогайте стол, принюхайтесь к воздуху, прислушайтесь к отдаленным звукам. Это одна из длинных, но наиболее эффективных психологических техник.

Текст ведущего*: «Вы можете выбирать любые методы в любых комбинациях и даже придумывать новые. Но не забывайте – эти упражнения не направленны на то, чтобы убрать эмоции. Они не заставят вас перестать испытывать гнев, злость, обиду, страх и т.д. Они дают вам чуть больше сил, чтобы ваша психика не входила в «паническое состояние» и не использовала «наиболее эффективные» программы. И как любое упражнение, эти методы надо тренировать, чтобы они всегда были под рукой».*

8. Завершение

Цель: закрепление материала, мотивация к неагрессивному поведению.

Каждый участник по кругу рассказывает, с какими эмоциями он завершает участие в тренинге, и предлагает способ конструктивно выражать свой гнев.

Тренинговое занятие № 7
«Меня критикуют. Что делать?»

Цель:
Формирование представления о критике и предложение вариантов реагирования на нее.

Задачи:
1. Выяснить, что такое критика, ее виды и формы.
2. Выделить положительные и отрицательные стороны критики.
3. Ознакомить со способами реагирования на критику.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Обо мне…»	10
2.	Дискуссия «Критика – это…»	10
3.	Мозговой штурм «Правила конструктивной критики»	10
4.	Разминка «Салат»	5
5.	Упражнение «Я – конструктивный критик»	20
6.	Мозговой штурм «Как принимать критику»	10
7.	Упражнение «А что же там внутри?»	15
8.	Завершение «Я желаю тебе»	10
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие «Обо мне…»

Цель: знакомство участников, снижение тревожности.

Ведущий организовывает знакомство. Ребятам предлагается по часовой стрелке в общем кругу сидя представиться. Так каждый участник получает мешок, в котором есть разные карточки с вопросами. Задача участников - получив мешок: 1) назвать свое ИМЯ, 2) прочитать вслух вопрос, 3) дать ответ. Все вопросы на карточках разные – цель чуть больше друг о друге узнать. Важно, что вопросы желательно не менять, отвечать на тот вопрос из мешка, который достался. Пример: 1) «Ирина, 2) Как ты можешь себя охарактеризовать, 3) Дружелюбная, находчивая, настойчивая».

Карточки с вопросами
1. Как ты можешь себя охарактеризовать? 2. Когда ты бываешь счастлив? 3. Что тебе особенно удается? 4. Какие качества ценят в тебе друзья? 5. Что ты сам больше всего ценишь в людях? 6. Чем ты гордишься? 7. Как идет твоя жизнь в последние десять лет? 8. Что ты больше всего любишь делать? 9. О чем ты мечтаешь? 10. Чему ты больше всего удивляешься? 11. Твое любимое занятие в свободное время? 12. Что доставляет тебе наибольшее удовольствие? 13. Если ты получишь по наследству очень много денег, как ты будешь их тратить? 14. Из-за чего ты волнуешься? 15. Как ты себя чувствуешь в данный момент? 16. Твои сильные стороны?

17. Бываешь ли ты сентиментальным?
18. Какую книгу ты возьмешь с собой на необитаемый остров?
19. Если бы фея позволила тебе загадать три желания, каковы бы они были?
20. Что такое любовь по твоему мнению?
21. Веришь ли ты в Бога?
22. В чем ты видишь смысл своей жизни?
23. Кто вдохновляет тебя больше всего?
24. Какой навык ты бы хотел освоить в жизни?
25. Что тебя привлекает в противоположном поле больше всего?
26. какая твоя самая любимая игра?
27. Что больше всего тебя раздражает или бесит в людях?
28. Как выглядит работа твоей мечты?
29. Как выглядит твой идеальный день?
30. Что предпочитаешь кушать на завтрак?

2. Дискуссия «Критика – это…»

Цель: выявить имеющее представление о критике, актуализировать понятие неконструктивной критики.

Текст для ведущего: «*Прежде чем мы начнем обсуждать критику, нам надо определиться, что же мы будем понимать под критикой. Представьте, что я человек, который никогда не сталкивался с таким понятием, как бы вы мне объяснили, что это такое критика. Давайте подискутируем».*

– Что вы понимаете под критикой? Какой она бывает?
– Как вы думаете, почему люди критикуют?
– Что человек получает/чувствует после того, как раскритиковал кого-то?
– Сталкивались ли вы когда-нибудь с критикой?
– Как реагировали? (агрессия, затаивание обиды, самоуничижение).
– Какиепоследствия могут быть после критики? (Особенно после неконструктивной).

Текст для ведущего: *«Критика – это анализ, оценка и суждение о какой-либо человеческой деятельности. В Древней Греции слово «критика» имело значение «искусство разбирать». Критиками могут быть как внешние люди, так и внутреннее наше «Я». Сейчас мы поговорим о роли внешних критиков.*

Мы все в жизни сталкиваемся с критикой, хотим мы этого или нет. Критика преследует нас с самого детства, начиная с замечаний и критики родителей. К сожалению, в нашей культуре принято акцентировать больше внимания на том, что у нас не получается и что сделано плохо, а то, что сделано хорошо – это само собой разумеющийся факт.

Критика несет в себе оценку чего-либо. И эта оценка у большинства людей ассоциируется с негативными аспектами, так как обычно в повседневности критикуют «ошибки». Это и вызывает неприятные ощущения. Не думаю, что есть участники, которые любят, когда им выражают только негативную оценку. Такая критика является деструктивной, то есть «разрушающей», и не несет в себе потенциал развития того, что оценивается».

– Что характерно для такой критики?

Ребята накидывают свои варианты идей, ведущий фиксирует на доске ответы. Важно, чтобы попутно ведущий задавал проясняющие вопросы.

<u>Проявление ДЕСТРУКТИВНОЙ КРИТИКИ (возможные варианты ответов):</u>
- критика ради процесса критики,
- пренебрежительный тон, оскорбления,
- осмеивание, надменность, неуважение,
- переход на личность,
- указывает только недочеты в работе,
- не дает сохранить лицо,
- высказывается прилюдно,
- отвлекает на борьбу с отрицательными эмоциями,
- не говорит, как надо, категоричность,

- все обобщает, не опирается на факты.

ПРИМЕР: «Ты все неправильно сделал! Тебя в школе таблице умножения не учили? Как ты можешь так нелепо одеваться?»

3. Мозговой штурм «Правила конструктивной критики»

Цель: подвести группу к правилам конструктивной критики.

Текст для ведущего: *«Важно, что даже если при деструктивной критике указываются здравые мысли, то это может быть трудно заметить, так как негативная манера подачи информации вызывает у людей отторжение. Мы поговорили с вами о деструктивной критике. А есть другая критика, «взвешенная», между отрицательными и положительными аспектами. Такая критика является конструктивной. Давайте поразмышляем в формате мозгового штурма и сформируем правила конструктивной критики».*

– Что характерно для конструктивной критики?

Ребята накидывают свои варианты идей, ведущий фиксирует на доске ответы. Важно, чтобы попутно ведущий задавал проясняющие вопросы.

Проявление КОНСТРУКТИВНОЙ КРИТИКИ (возможные варианты ответов):

- критика ради желания помочь,
- дается приватно,
- указывает на конкретные проблемы,
- предлагает изменения,
- дается в вежливом уважительном тоне,
- говорится о плюсах и недостатках вместе,
- не касается личности, обсуждается конкретное действие.

ПРИМЕР: «В начале расчеты были верными. Давай вместе подумаем, где ты ошибся. Что тебе не хватило чтобы, получить нужный результат?».

– Как могут звучать правила конструктивной критики?

Ребята накидывают свои варианты идей, ведущий фиксирует на доске ответы. Важно, чтобы попутно ведущий задавал проясняющие вопросы.

ПРАВИЛА конструктивной критики (возможные варианты ответов)

Наиболее эффективный способ научиться принимать критику – это научиться самому правильно подавать критику. Шесть правил, которые могут помочь.

Будьте объективны. Если есть такая возможность, начните с хорошего.За что можно похвалить человека, которого вы собираетесь критиковать? За мужество, с которым он принимает критику, за веселый нрав, за честность, – да мало ли найдется качеств, которые вызывают у вас восхищение и одобрениеи которые не имеют отношения к тому, за что вы собираетесь человека критиковать. Только будьте искренними. Скажите именно том, что действительно хорошо.

Будьте конкретны. Если вы не можете сформулировать свою мысль конкретно, лучше вообще не критикуйте. Если вы сами не можете ясно выразить, что вы имеете ввиду, то, как вы можете ожидать, что вас правильно поймут?

Дайте понять, что верите в возможность исправить ситуацию. Критикуйте именно то, что может быть исправлено. Помогите человеку понять и поверить, что он на самом деле может все сделать лучше. Только такая установка дает возможности для грамотной и корректной критики. И постарайтесь, чтобы исправление ошибок не казалось непосильной задачей.

Одобрите исправления. Посмотрите еще раз на то, что получилось. Забыть о ситуации после того, как вы высказали критическое замечание, попросту грубо. Если вы нашли время для критики, найдите его и для похвалы. Не только хвалите за улучшение, но при необходимости и дальше честно оценивайте усилия человека.

Выберите подходящее время и место. Никто не любит публичной порки. Так что сдержитесь и найдите возможность высказать человеку ваши критические замечания наедине. И прежде, чем начинать – успокойтесь, сосчитайте до десяти. Наихудший критик тот, кто по-настоящему зол.

Важно также учитывать важный вопрос: **можно ли это изменить?** Если нельзя, не стоит идти дальше. Молчите. Никогда не критикуйте то, что нельзя изменить. «Ты не должна была надевать

сегодня это платье». Такая критика может только обидеть. Если уже слишком поздно, забудьте об этом. Это самое трудное правило поведения, потому что оно лишает нас возможности выразить свое мнение. Мы вынуждены сдерживать свое разочарование, как бы сильно нам ни хотелось поделиться этим, даже если нас одолевает желание высказаться. Поставь себя на место другого человека. Что бы я сам хотел услышать в подобной ситуации? Мне бы, например, хотелось, чтобы тот, кто меня критикует, отметил, что все остальное, сделанное мной, очень хорошо, что, если я и ошибся, это еще не трагедия и все люди могут ошибаться.

4. Разминка «Салат»

Цель: переключение внимание, снятие напряжения.

Участники рассчитываются на «яблоки», «бананы», «апельсины». Ведущий может назвать один из фруктов, например, «яблоки» (тогда «яблоки» меняются местами), или сказать «фруктовый салат» – тогда все участники меняются местами. В игре не хватает одного стула, тот, кто не успел сесть, становится следующим ведущим. Цель разминки – снять напряжение, повысить кровообращение.

5. Упражнение «Я – конструктивный критик»

Цель: отработка навыков подачи критики.

Текст для ведущего: «*Сейчас мы попытаемся «надеть» на себя роль конструктивного критика. У меня есть несколько ситуаций, в которых нужно апеллировать теми правилами, о которых мы говорили ранее, а не эмоциями. Мы будем тренироваться на кейсах. Для этого рассчитайтесь на 1, 2, 3. Объединитесь в 3 мини-группы. Каждой команде выдается кейс. Ваша задача сформулировать в течение 5 минут, как можно конструктивно дать критику используя правила конструктивной критики. Разыграйте это в формате ролевой игры».*

Описание кейсов
Ситуация №1 <u>Кейс участника 1.1</u> Вы – начальник отдела столярной мастерской X. Вы поставили задачу своему сотруднику сколотить 10 табуреток. Он выполнил задачу раньше срока, но табуретки оказались неустойчивыми. Вы видите, что при работе была допущена ошибка в сборке. Дайте обратную связь с помощью конструктивной критики. <u>Кейс участника 1.2</u> Ты – сотрудник столярной мастерской X. Тебе была поручена задача сколотить 10 табуреток. Ты справился раньше времени, но допустил несколько ошибок.
Ситуация №2 <u>Кейс участника 2.1</u> Вы – преподаватель колледжа Y. На занятии по Физике вы дали задачку. Один из ваших студентов проявил сообразительность и выполнил задачку своим путем, он мыслил верно, но в самом конце по невнимательности допустил ошибку. Дайте обратную связь с помощью приемов конструктивной критики. <u>Кейс участника 2.2</u> Ты – студент колледжа Y. На паре по Физике преподаватель дал задачку. Ты нашел свой способ решения, но в результате допустил ошибку и получил неверный результат.
Ситуация №3 <u>Кейс участника 3.1</u> Вы – дедушка, попросили внука помочь с покраской забора. Внук приехал в свой выходной к вам на дачу, выделил время. Он покрасил забор, где-то даже чуть подправил покосившиеся доски. Но вы видите, что кое-где есть непокрашенные проплешины, где-то остались волоски с ворса кисти. Дайте обратную связь с помощью конструктивной критики. <u>Кейс участника 3.2</u> Ты – внук, приехал на дачу помочь дедушке с покраской забора. Ты выделил свободное время, чтобы

приехать, покрасил забор, подправил некоторые покосившиеся доски. Но забор покрасить удачно не получилось.

После прохождения всех этапов и обыгрывания ситуаций, участники в парах могут высказаться кратко относительно своих впечатлений.

ОБСУЖДЕНИЕ

– Получилось ли дать конструктивную критику?
– Что было трудным?
– Те, кому давали конструктивную критику, какие эмоции испытывали?

6. Мозговой штурм «Как принимать критику»

Цель: визуализация комфортного реагирования на критику.

Текст для ведущего: *«Сейчас мы попытались испробовать методы подачи конструктивной критики. А теперь давайте обратим внимание на принимающего критику».*

– Как думаете, с какими трудностями сталкивается человек, принимающий критику («эмоциональный взрыв», «желание в ответ раскритиковать» – это все про эмоции)?

– Как можно с эти справиться?

В ходе мозгового штурма ведущий может накидывать варианты ответов от участников на доску. Важно в конце мозгового штурма сформировать базовые Приемы восприятия критики.

Возможные приемы восприятия критики:

Посмотрите на ситуацию со стороны. Снимите эмоциональное напряжение. Вы можете это сделать различными способами, я вам предлагаю «полетать». Попытаемся взглянуть на ситуацию сверху – два человека, один из которых вы сами. Оба разозлилисьи не могут конструктивно решить проблему.

Сосредоточьтесь на самой критике. Не думайте о том, кто вас критикует, о его или своих эмоциях. Вы и высказанная критика – не одно и то же. Помните, что критикующий человек заботится о вас, если находит время для критики. Действительно, он говорит это не мне, а этой фигуре, которая стоит рядом с ним. А я – выше всего этого, я над ними, и могу спокойно слушать. А он сказал дельную вещь. Конечно, в этой ситуации я выгляжу не лучшим образом.

Найдите в ней ценность. В том, что вам говорят, наверняка есть нечто ценное, даже если в целом высказывание не слишком существенно. Помните, что критика – это возможность улучшить себя. Расспросите конкретно. Убедитесь, что вы все правильно поняли. Не отвечайте просто «да, да». Выслушайте все, что вам говорит критикующий. Когда вы все хорошо поняли, переходите к следующему шагу. – И что же он имеет ввиду, говоря, что я лентяй? Мою работу или то, что я отказываюсь сбегать в магазин за скрепками?

Оцените. Если вы сосредоточились на самой критике, отделили себя от мгновенных эмоций и ясно поняли, что вам предлагают, вы готовы определить, есть ли необходимость вносить какие-либо изменения и если да, то какие именно. Спросите себя, в первый ли раз вы слышите подобные критические замечания, компетентен ли высказавшийся человек в данном деле, является ли критика попыткой подавить вас или искренним желанием оказать вам помощь. Помните, однако, даже самая резкая и надменная критика может содержать ряд ценной для вас информации.

Скажите «спасибо». Поблагодарите критикующего за совет и воспользуйтесь его помощью, если это необходимо. К тому же вы имеете право что-то учитывать, а что-то не учитывать из конструктивной критики. Это ваше законное право.

Текст для ведущего: *«Получать негативную обратную связь не является «плохим» признаком. Критика способствует разрешению некоторых недочетов и непонимания. Бывали ли с вами ситуации, когда вы долго злились на кого-то, но, не вытерпев, вы высказались в нелестнойформе? И что было потом? Кто-то злится, кто-то скандалит, но в итоге – мирятся, выясняют, что друг друга не так поняли. Таким образом, если бы информация моглабыть высказана в корректной форме, а критика воспринята конструктивно, то конфликта можно было бы избежать. О разрешении конфликтов мы поговорим с вами на нашем следующем тренинге».*

7. Упражнение «А что же там внутри?»

Цель: информирование о «внутреннем критике», его визуализация.

Текст для ведущего: *«Мы говорили с вами о том, что такое критика и как ее грамотно использовать в межличностном общении. Теперь мы знаем, как конструктивно критиковать и принимать критику. А что делать, если мы сами себя критикуем… как быть? При оценке своего поведения и последствий мы сталкиваемся с нашим «внутренним критиком», который может вызывать различные эмоции. Давайте об этом поговорим подробнее».*

– Кто такой внутренний критик?
– Что он может говорить?

Текст для ведущего: *«Внутренний критик – это одна из наших частей личности. Та самая часть, которая контролирует все ли мы верно сделали, подвергает анализу и сомнению наши действия».*

– Какие эмоции возникают на его слова?
– Как реагирует наше тело? Как можно его распознать?

Текст для ведущего: *«При включении внутреннего критика у нас могут возникать физические реакции – тело сжимается, напрягается, возникают разные переживания, негативные эмоции (страх, отчаяние, досада, гнев). Когда это возникает – мы воспринимаем это как нападение. И дальше есть 2 варианта поведения – пассивный и активный, жертва (подавленная агрессия на себя, или просто саботаж) и агрессор (выброс агрессии вовне, атака, борьба, взрыв). Могут возникать следующие эмоции – стыд (осознание того, кем я являюсь. Здесь нападению подвергается моя идентичность, мне стыдно относительно того, кем я являюсь), вина (осуждению подвергается мое действие – что я делаю или НЕ делаю,или я плохо отношусь к кому-либо), ненависть (возникает к тому, что мы неприемлем)».*

– Как вы думаете, откуда берется внутренний критик?

Текст для ведущего: *«Внутренний критик формируется внутри человека с детства. Вы можете заметить в его словах, тоне или отношении к вам что-то знакомое. Возможно, ваш критик похож на одного из родителей, брата или сестру, или учителя».*

– Зачем он вообще нужен?
– Как его контролировать?

Текст для ведущего: *«Внутренний критик «сидит» в каждом человеке. Но для одних он является хозяином мышления, который жестко подавляет любую инициативу, обесценивает и критикует. А для других он строгий учитель, который помогает бороться с ленью, не откладывать важные дела на потом и многое другое. Все это зависит о того, насколько мы можем контролировать этого критика, на сколько % мы позволяем ему брать в руки вожжи. Чтобы повысить контроль над своим критиком предлагаю сделать одн*о несложное упражнение. Каждый из вас получает лист А4 и ручку».

Ваша задача:

ШАГ 1. Вспомните и запишите, что обычно вам говорит «внутренний критик».

ШАГ 2. Запишите, какие эмоции вы испытываете, какие реакции в теле.

ШАГ 3. Нарисуйте портрет вашего «внутреннего критика», дайте Имя

ШАГ 4. Узнайте его поближе: чего любит\ чего боится\ от чего хочет уберечь.

ШАГ 5. Поблагодарите его за помощь и попросите его вам не мешать, вы сами можете решать в какой момент и как действовать. Вы хозяин и сами можете решать, когда и в какой пропорции проявляться «внутреннему критику».

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Как вам было в этом упражнении?
– Что было самым сложным? Насколько процентов из 100 он оказывает влияние на вас?
– Какие эмоции поднимаются у вас при мысли об этой критикующей части?
– За что вы можете быть благодарным своему критику?

8. Завершение «Я желаю тебе»

Цель: завершение занятия,
эмоциональное завершение.

Текст для ведущего: *«Предлагаю завершить наш тренинг простым упражнением. Каждый участник, по очереди передает мячик соседу справа и желает соседу справа что-то приятное и хорошее на конец оставшегося дня. Давайте я начну «Я желаю тебе вечером встретиться и хорошо провести время с друзьями».*

Тренинговое занятие № 8
«Не в конфликте рождается истина»

Цель:

Предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Ознакомить со способами разрешения конфликтных ситуаций.
2. Обучить методам нахождения решения в конфликтных ситуациях.
3. Помочь участникам скорректировать свое поведение в конфликтных ситуациях.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Поход»	10
2.	Упражнение «Если бы..., я стал бы...»	20
3.	Дискуссия «Мое представление о конфликте»	15
4.	Теоретический блок «Стратегии поведения в конфликте»	10
5.	Разминка «Себе-соседу»	5
6.	Упражнение «Сглаживание конфликтов»	20
7.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. **Приветствие «Поход»**

Цель: настроить участников на тренинговую работу.

Текст для ведущего: *«Давайте представим, что мы все вместе отправилисьна пикник. Каждый из вас может взять с собой только один предмет, продукт или состояние, и начинаться это слово должно с первой буквы вашего имени. Например,я Юлия, и я возьму с собой юмор. Как назовете имя и то, что берете с собой, передавайте мячик следующему участнику».*

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

Цель: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

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

Текст для ведущего: *«Ребята, сейчас мы с вами попробуем проиграть различные конфликтные ситуации. Начнем с того, кто сидит справа от меня. Твоя задача придумать конфликтную ситуацию и продолжить фразу «Если бы…», и дальше по цепочке, также сидящий справа эту фразу продолжает «… я стал бы…». Затем мы пойдем в обратную сторону, и те, кто придумывал конфликтные ситуации, будут придумывать продолжение. Все ясно? Начинаем».*

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Желательно, чтобы ребята называли реальные конфликты, с которыми сталкиваются в жизни.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Сложно ли было реагировать на предложенные конфликтные ситуации?
– Как часто в жизни вы сталкиваетесь с такими ситуациями?

– Как реагируете на них?

Текст для ведущего: *«Мы с вами проговорили, с какими конфликтными ситуациями, и в каких случаях мы можем сталкиваться в жизни. Теперь рассмотрим, что же представляет из себя конфликт с психологической точки зрения».*

3. Дискуссия «Мое представление о конфликте»

Цель: актуализация понятия конфликта.

Участникам предлагается выбрать карточку из набора картинок, которая бы ассоциировалась с их представлением о конфликте. Возможен вариант с раздачей набора пяти карточек каждому в руки или вывесить на доске 5 карточек на листе А4, а далее пустить мячик по кругу и дать высказаться каждому. После выбора карточки участники по очереди рассказывают о том, почему они выбрали именно ее.

–Какая карточка больше всего подходит под определение конфликта?

–Почему вы так считаете?

–Как вам кажется, за что люди борются на этой карточке?

– Как вы понимаете, что такое конфликт?

– Почему могут возникать конфликты? Причины?

Текст для ведущего: *«Конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них негативными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений. Конфликты бывают внутригрупповые, межгрупповые, межличностные, внутриличностные. Сегодня мы сосредоточим наше внимание на межличностном конфликте».*

– Как вы считаете, для чего нам нужны конфликты?

– Можно ли жить абсолютно без конфликтов?
– Какие стратегии поведения в конфликтах вы знаете?»

Дождаться ответов участников, обсудить. Далее представить 5 способов поведения в конфликте.

4. Теоретический блок «Стратегии поведения в конфликте»

Цель: знакомство со стратегиями поведения в конфликте.

Текст для ведущего: *«Существует 5 способов поведения в конфликте, каждый из которых можно описать на одном простом примере. Допустим, у нас есть мост над огромным оврагом. Никак иначе через овраг не пройти, кроме как по этому мосту. В то же время мост настолько узкий, что за один раз по нему может пройти только одна зверушка в одну сторону. И вот, одновременно к этому мосту подходят два барашка. Как же им перейти этот мост...?».*

1 способ: СПЕРНИЧЕСТВО (конфронтация)

Барашки могут начать выяснять, кто сильнее, умнее или достойнее, они начинают бодаться, и кто-то из них может пострадать. Это малоэффективный, но довольно часто применяемый стиль поведения в конфликтах, который выражается в стремлении добиться своих интересов, не принимая во внимание интересы других. В этом варианте обязательно существуют победитель и побежденный. Люди с таким стилем решения конфликтов сложно находят общий язык с другими, но способны на волевые решения. Цена такого поведения – разрушение контактов с окружающими и страдание проигравшего. Один получает все, другой теряет все и возможно даже больше.

Фраза: «Я заслуживаю этого, и я тебе это докажу».

2 способ: УХОД (уклонение)

Возможно, один из наших барашков до смерти боится других барашков, и, завидев такого с другой стороны оврага подождет, пока мост не будет свободен, и, таким образом, он сможет избежать неприятной ситуации. Это уклонение, как от кооперации, так и от удовлетворения собственных интересов. В этом варианте человек выходит из конфликтной ситуации, не отстаивая свою позицию и не тратя своих ресурсов. Он обрывает возможность выработки контакта с другим человеком.

Фраза: «Я не собираюсь сейчас этим заниматься».

3 способ: УСТУПКА (приспособление)

Возможно, наш барашек все же попробовал пройти, собственные страх и неуверенность или же агрессия со второй стороны заставила его вернуться к своему началу моста и пропустить другого барашка. Данная стратегия Уступки – это некоторое пренебрежение собственными частью собственных интересов ради других. В данном варианте поведения человек готов уступить другому, и даже согласен потратить собственные силы для того, чтобы другой достиг желаемого результата. Таким образом, человек может создать или восстановить благоприятный контакт с другим.

Фраза: «Для Вас – любой каприз».

4 способ: КОМПРОМИСС

Чего хотят наши барашки… Они хотят перейти мост. Каким будет абсолютно равное решение без выделения преимущества? То, где они пройдут ровно половину моста. Так и работает компромисс. Это своеобразное соглашение между конфликтующими сторонами, которое достигается путем взаимных уступок, при котором стороны удовлетворяют свои запросы, но лишь частично. В данном варианте поведения человек действует с другим и соглашается на его требования. Это похоже на модель ухода, однако здесь человек занимает активную позицию.

Фраза: «Ладно, давай остановимся на таком варианте».

5 способ: СОТРУДНИЧЕСТВО

Альтернативное решение конфликта, которое полностью удовлетворяет интересы конфликтующих сторон. В нашем случае один барашек может перепрыгнуть через другого и каждый из них пойдет своим путем. В таком случае никому не пришлось отступать назад и все остались довольны.

Но трудность этой стратегии в том, что она не всегда достижима и может требовать более высоких ресурсозатрат. Причем ресурсов чаще нематериальных, таких как время, знания, связи и нервы. Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией решения конфликта. В ней оба члена конфликта находятся на одном уровне позиции, собирают как можно больше информации о конфликте, выслушивают друга и создают план решения проблемы совместно. Оба участника затрачивают большое количество усилий, но они окончательно завершают конфликт.

Фраза: «Не ты против меня, а мы против проблемы».

–Какая стратегия наиболее выгодная?

–Когда и почему?

Актуальность применения стратегий:

Пример, где стратегия Конфронтации имеет место быть: защита себя, своего здоровья, своих близких. Соперничающий стиль решения конфликта наименее эффективен и опасен для обоих сторон, но необходим в экстренных и критических ситуациях, где для человека очень важен определенный исход событий.

Пример, где стратегия Уклонения имеет место быть: когда у вас недостаточно ресурсов вступать в конфликт. Такая модель поведения выбирается в тех случаях, когда исход конфликта неважен для человека, ему необходимо выиграть время или он чувствует себя неправым в возникшем конфликте.

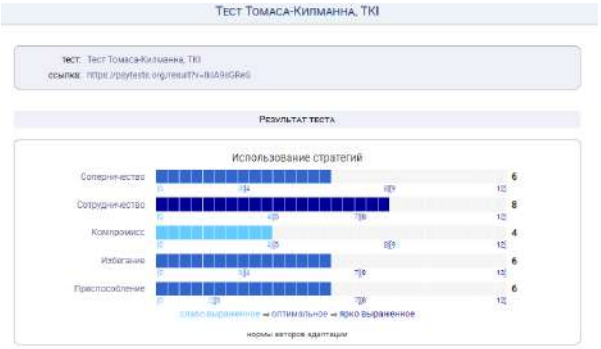
Пример, где стратегия Приспособления имеет место быть: когда достижение желаемого для вас менее значимо, чем для другого человека. Такое поведение допустимо, если результат крайне важен для другого, но не сильно важен нам, или если вы чувствуете личную ответственность за состояние человека.

Пример, где стратегия Компромисса имеет место быть: в большинстве случаев, когда есть возможность договориться. Данный стиль поведения зачастую не решает проблему окончательно, но дает время для передышки, позволяет улучшить контакт и отношения с другим человеком.

Пример, где стратегия Сотрудничества имеет место быть: такой подход имеет место быть в любых ситуациях, но характеризуется сложностью достижения результата. Сотрудничество требует высокого уровня коммуникации, открытости, желания решить проблему, и тщательного анализа желаемого результата. Если отсутствует хотя бы один элемент – такой стиль неприменим.

Текст для ведущего: *«Если вам интересно узнать, какой стиль вы используете чаще всего, можете найти в сети Интернет тест Кэмбела Томаса «Стили поведения в конфликте». До этого мы делали упражнение «Если бы…», и как раз в нем можно проследить, какой стиль поведения в конфликте использует человек. Поскольку вы довольно осознанные и уже взрослые ребята, вы можете сами проанализировать, какие стили вы используете чаще. Поделитесь своими наблюдениями за собой, пожалуйста».*

В конце тренинга можно дать пройти тест, если останется время.



5. Разминка «Себе-соседу»

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Выбирается доброволец, который становится ведущим. Участники встают в круг, а ведущий – в центр круга и закрывает глаза. Правую и левую руку разводят в стороны. Левую руку держат вверх ладошкой, правую вниз ладошкой щепоткой. На слова «себе», участники правой рукой как будто что-то берут из своей левой руки. На слова «соседу», – правой рукой делают движение, как будто вкладывая что-то в левую руку соседа, стоящего с правой стороны. Все одновременно произносят: «Себе-соседу» и выполняют движения. Вместе с этим движением по кругу передается небольшой предмет (монетка или др.), которую проводящий вкладывает в руку случайному участнику. Через несколько секунд ведущий должен открыть глаза и заметить, у кого монетка. В случае успеха он и игрок, у которого найдена монетка, меняются местами, и игра начинается заново.

6. Упражнение «Сглаживание конфликтов»

Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Участники объединяются в 3 команды. На протяжении 5 минут каждая команда придумывает сценарий возможного межличностного конфликта. Важно, чтобы ребята писали текст кейса с описанием конфликта разборчивым понятным почерком. Далее по сигналу ведущего команды обмениваются кейсами по часовой стрелке. Теперь каждая команда придумывает возможный способ разрешения конфликта. Важно прийти к компромиссу или сотрудничеству. Время на генерацию решения конфликта – 5 минут. После каждая команда по очереди представляет вслух, что у них получилось. Время на презентацию кейса и решения – 2 мин.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?
- Насколько сложно/просто было медиатору найти решение?
- Что было самымсложным в этой роли?

7. Завершение

Цель: актуализация состояния участников, прояснение вопросов, подведение итогов.

Текст для ведущего: *«И так наш тренинг подошел к завершению, сегодня мы поговорили о природе конфликта, выявили причины возникновения и познакомились со стратегиями поведения. Сейчас у нас будет возможность поделиться обратной связью, рассказать, что было важного. Для этого запускаю мячик по часовой стрелке. Поехали!»*

- Что нового узнали о конфликте?
- Какая стратегия выхода из конфликта используется ребятами чаще других?
- Изменилось ли отношениек конфликтным ситуациям?

Тренинговое занятие № 9
«Принимающее поведение»

Цель:
Формирование представления о толерантности и принимающем поведении.

Задачи:
1. Рассмотреть природу непринятия другого человека.
2. Сформировать мышление, способствующее толерантному поведению в коллективе.
3. Исследовать психологические и физиологические причины групповой агрессии.
4. Сформировать способность прогнозировать результаты агрессивного поведения в группе для обеих сторон конфликта.
5. Исследовать психологические факторы принятия как феномена мышления.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Моя сильная сторона»	5
2.	Разминка «Салат»	5
3.	Дискуссия «Принятие»	20
4.	Упражнение «Действия/мысли/чувства»	15
5.	Упражнение «Ситуации и последствия»	10
6.	Теоретический материал «Причины агрессии»	5
7.	Разминка «В чем мы похожи?»	5
8.	Теоретический материал «Механизмы принятия»	10
9.	Упражнение «Как можно по-другому?»	10
10.	Завершение	5
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие «Моя сильная сторона»

Цель: снять напряжение, настроить группу на работу.

Текст для ведущего: *«Сейчас каждый по кругу назовет свое имя и качество, которое считает сильной стороной своей личности – что-то в вашем характере, что помогает вам преодолевать трудности и адаптироваться в жизни. Например: я – Мария, уверенный в своих силах, настойчивый человек.*

Отлично! Сегодня мы поговорим о групповом поведении, ощущении человека внутри группы и в противостоянии с ней. Узнаем о психологических причинах групповой агрессии и принятии, а также, попрактикуемся трансформировать жестокое поведение в принимающее».

2. Разминка «Салат»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Убирается из круга один стул, участники рассчитываются на «Груша», «Яблоко», «Апельсин». Ведущий называет один из фруктов, и все, кто назвался этим фруктом, должны встать и занять другое место. Тот, кому не досталось стула, становится ведущим. Можно сказать «салат», и тогда встают и меняются местами все участники.

3. Дискуссия «Принятие»

Цель: дать определение понятию «принятие», обозначить особенности данного вида восприятия; сформировать чувство эмпатии к человеку, которого не принимают в социальную группу.

– *Как вы думаете, что такое принятие? (Ведущий принимает ответы)*

Текст для ведущего*: «Принятие – это признание реальности такой, как она есть. Признание себя, другого или ситуации со всеми особенностями, которые включены в этот образ. Принятие также предполагает* ***действие и построение планов с учетом всех этих особенностей:*** *сильные, слабые стороны; удобные и неудобные обстоятельства. То есть ты не пытаешься искоренить черты*
и обстоятельства, которые ты не привык учитывать. ***Ты включаешь их в свое восприятие:*** *они* ***существуют и имеют право существовать».***

– *Как вы думаете, какова еще одна важная особенность принятия? Что отличает этот феномен от любой другой формы восприятия?*

Текст для ведущего: «Важная особенность – безоценочность суждений. Нет шкалы «хорошо – плохо», есть черты и обстоятельства, которые нужно учитывать».

– Как вы думаете, кто кого может не принимать?
– В чем выражается это непринятие?

Варианты ответов: игнорирование, высмеивание ценностей/особенностей, физическое насилие, шантаж)

– Наблюдали ли вы картины непринятия в своей жизни?
– Как чувствует себя человек, которого не принимают?

Варианты ответов: тоска, агрессия, апатия, меланхолия (грусть), стыд, вина

На каждый записанный вариант просим предложить последствия.

4. Упражнение «Эмоции/Мысли/Действия»

Цель: сформировать представление о феномене групповой агрессии и реакции на нее со стороны агрессора и со стороны жертвы.

Текст для ведущего: «Сейчас мы сделаем упражнение на тему принятия и непринятия человека в группе. Рассчитайтесь Участники делятся на 2 команды.

1 команда: разбор поведения человека, которЫЙ не принимает (демонстрирует непринятие) другого. **2 команда:** разбор поведения человека, которОГО не принимают в группе. Разбор ведется по 3 пунктам: Эмоции/Мысли/Действия. Потом команды по очереди зачитывают сначала чувства одного и другого, потом мысли, потом поведение.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Какие ощущения могут возникнуть у группы по отношению к этим субъектам?
– Как вы думаете, будет ли группа поддерживать одну из сторон?
– Наблюдали ли такое явление когда-нибудь? Как это было?

5. Теоретический материал «Причины агрессии»

Цель: определить, что руководит человеком, когда он проявляет групповую агрессию.

Ведущий рассказывает о причинах агрессии, для визуализации можно фиксировать информацию на доске или листах флип-чарта.

Психологические причины агрессии	***Физиологические причины агрессии***
• жестокий внутренний критик с железными рамками: «Должно быть так, а не иначе»	• эволюционно: «Я должен быть с похожими на себя, это моя стая»

• ущемленное самолюбие: «Это я тут главный» • душевные страдания: «Когда мне плохо, я злюсь» или: «Мне проще злиться на того парня, чем на того, кто в действительности ранит меня» • воспитание: «Меня научили всех опасаться и осуждать»	• восприятие нового требует затрат энергии: «Я стремлюсь экономить силы, создавать новые мысли и нейронные связи мне неприятно» • стремление реализоваться в стае: «Таких, как я, больше. Я могу безопасно проявить агрессию и выглядеть более сильным» • естественный отбор: если особь не похожа на других, возможно, с ней что-то не так. Она больная и слабая, нужно выгнать ее из стаи для сохранения популяции. «Он другой, а вдруг с ним что-то не так?»

– В чем опасность этих явлений?

Текст для ведущего: «Если кто-то из группы показывает агрессию, даже люди, имевшие нейтральную позицию по отношению к объекту агрессии, из солидарности зачастую начинают агрессировать. Таким образом, уровнем агрессии и травли руководят люди, которые не осознают, что их порывы могут быть продиктованы психологическими травмами и инстинктами».

6. Упражнение «Ситуации и последствия»

Цель: сформировать представление о возможных рисках в результате групповой агрессии; сформировать чувство ответственности за исход подобной ситуации.

Участники делятся на группы. Каждой группе нужно придумать ситуацию, в которой кого-то не принимают и записать на листочке. Потом все листочки нужно сложить и перемешать. Команды вытаскивают по листочку с ситуацией и придумывают последствия/риски (для жертвы буллинга, для буллера и для общества).

7. Разминка «В чем мы похожи?»

Цель: смена деятельности; сплочение коллектива, формирование у участников чувства эмпатии друг к другу

Все участники встают со своих мест и начинают перемещаться в кругу в хаотичном порядке в течение 10 секунд. Когда ведущий говорит: «Стоп!», – участники останавливаются, группируясь в случайные пары. Каждый из участников должен сказать другому, в чем они похожи. После этого хаотичное движение возобновляется до следующего сигнала «Стоп!».

8. Теоретический материал «Механизмы принятия»

Цель: сформировать ценность доброжелательного отношения к миру, обозначить пользу данной установки для самооценки и нервной системы;

– Как вы думаете, может ли расслабленный, спокойный человек, который доверяет этому миру, постоянно ощущать злобу к людям, не похожим на него?

Текст для ведущего: *«Есть интересная закономерность: принятие своей личности и принятие другого зачастую зеркально отражают друг друга. Чем меньше качеств ты принимаешь в себе, тем больше качеств тебя раздражает в других людях.*

То, что ты не принимаешь в самом себе, ты и в другом человеке не терпишь. Бывает, что мы не всегда замечаем в себе эти качества, а замечаем только у других – внутри самого себя они могут подавляться или игнорироваться по разным причинам. В любом случае, резкое отторжение каких-то черт другого человека – это повод задать себе вопросы: «А есть ли это у меня?»,

«А что бы случилось, если бы у меня это было?», «А может быть такое, что это есть у меня, но я не замечаю?». Также, действует обратная взаимосвязь».

Ведущий рисует схему:

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ = ПРИНЯТИЕ ДРУГОГО
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ = ЛЮБОВЬ К МИРУ

Текст для ведущего: «Принятие – это право на ошибку, отказ от перфекционизма, способность воспроизвести внутренний мир другого = высокий уровень эмоционального и психического развития, гибкость мышления: есть много путей жить, достичь целей, быть счастливым - тебе окей с самим собой: ты учитываешь особенности своего мышления, темперамента, физиологии, и ты умеешь их использовать. (Возможно: вставить пример о пользе установки «с тобой все в порядке» в психотерапии людей с отклонениями)

9. Упражнение «Как можно по-другому?»

Цель: приобретение навыков трансформировать свою агрессию, выражать ее без насилия

Ведущий чертит на доске таблицу, в ней – 2 графы: «Не принимающее поведение» и «Принимающее поведение». Задача участников предложить как можно больше вариантов не принимающего поведения, а потом трансформировать каждое проявление в принимающее поведение.

Например: «Мне не нравится, как человек одет/выражает себя – я ему угрожаю, требую, чтобы он изменился», – трансформируем в принимающее поведение: «Мне не нравится, как человек одет/выражает себя – я дистанцируюсь и контактирую с человеком по минимуму».

Это упражнение можно проводить в 2 группах. Когда ребята рассчитываются на 1 и 2, каждая команда получает лист и делит его пополам на два столбца. Сперва пишут на листе варианты не принимающего поведения (3 мин), а потом обмениваются листами и придумывают принимающий эквивалент (3 мин). После презентуют результаты от команды.

Не принимающее поведение	**Принимающее поведение**
Угрожаю, требую, чтобы человек изменился. Использую физическое насилие. Высмеиваю ценности другого (психологическое насилие).	Дистанцируюсь и контактирую с человеком по минимуму. Словесно обозначаю свои границы (вот так со мной можно, вот так – нельзя). Разговариваю без унижений. Не высказываю оценочных суждений о жизни другого, не использую шкалу «Хорошо-плохо». Использую «Я-высказывания» – говорю о *себе* и *своих* чувствах, ценностях.

10.Завершение

Цель: подведение итогов тренинга; формирование эмоционального отклика на занятие

Участники по очереди дают обратную связь в общем кругу, отвечают на вопросы:

– Что я запомнил из сегодняшнего занятия?
– С какими эмоциями я ухожу?

Тренинговое занятие № 10
«Касается каждого»

Цель:
Способствовать предупреждению и профилактике случаев буллинга среди учащихся подросткового возраста в условиях учебного заведения.

Задачи:
1. Снижение агрессии и враждебных реакций подростков за счет развития толерантности и способности к эмпатии.
2. Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений.
3. Изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

№	Название	Время, мин
1	Знакомство-разминка «Баранья голова наоборот»	15
2	Теоретическая часть «Словарь»	5
3	Упражнение «Буллинг в нашей жизни»	15
4	Дискуссия «Проявления буллинга»	10
5	Упражнение «Причины появления буллинга»	10
6	Теоретический материал «Как работает буллинг?»	5
7	Упражнение «Бойкот»	20
8	Обратная связь, завершение тренинга.	10

Программа занятия:

1. **Знакомство-разминка «Баранья голова наоборот»**

Цель: создать благоприятные условия для работы группы.

Текст ведущего: «*Добрый день всем участникам тренинга. Сегодняшнее наше занятие будет посвящено такой тематике как буллинг, или травля. Эта тема остается всегда актуальной для любого коллектива. В данном тренинге будет достаточно много теоретической информации, однако она крайне важна для понимания особенности этого явления. В конце занятия мы попробуем смоделировать такую ситуацию, в которой можно будет безопасно посмотреть на буллинг в живом формате. Но перед этим мне хотелось бы с вами познакомиться.*

Знакомство будет проходить в два круга. Первый круг – каждый из вас называет свое ИМЯ и СЛОВО, например любой фрукт. Знакомство будет проходить по типу снежного кома, где каждый последующий человек повторяет слова предыдущего человека. Например: 1) Миша яблоко, 2) Миша яблоко, Таня апельсин, 3) Миша яблоко, Таня апельсин, Костя лимон и т.д.

В какой-то момент может происходить путаница, кто-то будет ошибаться, если человек совершает ошибку, то вы все хором кричите «Все получится!» («Ты справишься!») давайте попробуем».

Чтобы группа могла своевременно реагировать на ошибку и кричать нужное слово, ведущий может поднимать руку. После первого круга упражнения, ведущий организует обсуждение.

ОБСУЖДЕНИЕ:
– Что вы чувствовали, когда вас поддерживали?
– Как часто вы ощущали поддержку других людей?
– Поднимите руки, кому было дискомфортно?
– Как думаете, с чем это может быть связано?

Текст для ведущего: *«Сейчас мы с вами сделаем второй круг, вы будете точно также называть свое ИМЯ и СЛОВО, например, овощ, по типу снежного кома, повторяя имена и слова предыдущих*

участников. Только теперь, когда кто-то из вас буде ошибаться – вам нужно хором кричать слово «Баранья голова!» («Олень!»).

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Как вы себя чувствовали, когда до вас доходила очередь?
– Что вы ощущали, когда понимали, что забыли чье-то слово?
– Попадали ли вы в похожие ситуации раньше?

Текст ведущего: *«Данное упражнение позволило нам на секунду погрузиться в состояние человека, подвергающегося буллингу. Иногда бывает так, что этот процесс неосознанно запускается человеком, стоящим в позиции руководителя – преподавателя, родителя, важного человека в группе людей. Как правило, ощущения от этого не очень приятные. На этом занятии мы попробуем обсудить природу буллинга и то, какие это явление оказывает на человека и группу в целом. Для этого мы с вами первым делом определимся с понятийным аппаратом».*

2. Теоретическая часть «Словарь»

Цель: актуализация проблематики буллинга, ее «заземление».

Текст ведущего: *«Язык, на котором мы говорим, в некоторой степени формирует окружающее нас пространство. Тематика буллинга в основе своей крайне неприятна для обсуждения. Она связана с насилием, предательством, разочарованием в мире, а потому человек невольно стремится от нее отстраниться. Используя научные термины, англицизмы, заимствованные слова, человек пытается отстраниться от этой ситуации, представить, что это «Интересный факт для обсуждения», а не «реальная проблема, требующая решения». Давайте подробнее обсудим значение научных слов, постараемся «перевести» их на язык повседневности».*

Группа переводит на русский основные термины, касающиеся травли.

- Термины и ответы для ведущего:
- **Буллинг** – травля, ущемление.
- **Моббинг** – групповой вариант травли, где организатор травли имеет группу поддержки.
- **Хейзинг** – «дедовщина», «обряд инициации» в новом коллективе, часто унизительный.
- **Виктимность** – «типичное поведение жертвы», склонность становиться жертвой.
- **Агрессор** – организатор травли, травящий.
- **Харассмент** – приставание, преследование, причинение неудобств.
- **Абьюз** –насилие, нарушение границ, взаимодействие между агрессором и жертвой.
- **Неглектинг** – отрицание, пренебрежение заботой о человеке, отказ в помощи и отсутствие – признание необходимости этой помощи.

3. Упражнение «Буллинг в нашей жизни»

Цель: дальнейшее развитие проблематики буллинга, освещение наиболее распространенных мифов и теорий, циркулирующих в обществе.

Текст ведущего: *«Тематика травли неприятна. О ней редко говорят, а если и говорят, то как о чем-то необъяснимом и неодобряемом. Это ведет к формированию разнообразных мифов и неадекватных идей, связанных с буллингом. Предлагаем обсудить, где в представленном списке правда, а где – искаженные данные и неверные суждения».*

Обсуждение проходит в следующем формате – ведущий в общем кругу зачитывает утверждения и спрашивает, кто согласен с данным высказыванием. Согласные поднимают руки, после чего ребята кратко объясняют, делятся своим видением, почему они считают именно так.

Список утверждений:	**Комментарий ведущего:**
1) Буллинг как социальный феномен, стал изучаться относительно недавно.	«Нет, ученые отмечали тенденции к групповой травле еще в 1900-х годах».
2) Буллинг – это просто конфликт внутри коллектива, и с ним необходимо работать	«Нет, внутренняя структура травли сильно отличается от конфликта, он регулярен и направлен

как с конфликтом.	на причинение постоянной боли другой личности, в ситуации травли конфликт неравноправен и его развитие не зависит от поведения жертвы».
3) Насилие в школе – незначительное явление, не способное оказать серьезного влияния на личность человека.	«К последствиям травли у жертв относят нарушение социальной адаптации, высокий уровень тревоги, депрессии и суицидального мышления, низкую самооценку, чувство одиночества и изоляции. Трудности с концентрацией внимания и отказ от посещения школы влекут за собой снижение академической успеваемости. Wendy, Craig M. (1998)».
4) Травля детей одноклассниками бывает только в обычных общеобразовательных школах, а в лицеях и гимназиях буллинг почти не встречается.	«Нет, по данным исследования Сафроновой М.В. проявление буллинга в элитных школах меньше, но это касается только физического и экономического насилия. Наличие в классе физического буллинга подтвердили 36,4% учащихся, психологического – 57,9%, экономического – 18,2% респондентов. Проявления психологического насилия в обычной школе наблюдали 64,4% учащихся, в лицее – 54%».
5) Роли в ситуации буллинга жестко закрепляются – если тебя начали травить, то это будет продолжаться постоянно.	«Нет, ситуация буллинга крайне неуравновешенна из-за ее влияния на коллектив. В группе, где есть буллинг, основополагающий принцип взаимодействия – право сильного. Как только лидер «даст слабину», его тут же могут сместить)».
6) Травля – школа жизни, все через нее проходят и живут без проблем.	«Нет, буллинг учит трем вещами – никому не доверяй, ты – неправильный, насилие – это нормальный способ взаимодействия».
7) С буллингом можно справиться самостоятельно.	«Нет, потому что невозможно в одиночку противостоять всему коллективу разом».
8) Работу с буллерами необходимо вести через их родителей.	«Нет, так как вести работу необходимо с самим человека, без посредников».
9) Разговор о буллинге может спровоцировать его появление.	«Нет, он позволяет обсудить зарождающиеся проблемы и обнажить уже существующие».

4. Дискуссия «Проявления буллинга»

Цель: сбор информации о возможных вариантах проявления травли, ее видах и специфических последствиях, указание на опасность такого поведения для всего коллектива.

Ведущий задает группе следующие вопросы для обсуждения:

– Как вы считаете, как может проявляться буллинг?

– Какие характерные формы травли вы можете назвать?

– Как можно понять, что это именно травля, а не что-то иное?

Теоретический материал для ведущего:

Все виды буллинга можно разделить на три основных направления:

- Физический. Основная особенность заключается в том, что происходит непосредственное физическое взаимодействие травящего и травимого. Это могут быть драки, кражи, агрессивное поведение и запугивание.
- Вербальный. Основная особенность заключается в том, что в данном варианте

взаимодействие ограничено исключительно вербальной частью – угрозы, оскорбления, неуважительные комментарии и негативная оценка любых действий травимого со стороны травящих.

- Социальный. В данном формате буллинга, по инициативе травящего травимый исключается из социального взаимодействия – его либо игнорируют, либо намеренно не включают в групповую деятельность.

5. Дискуссия «Причины появления буллинга»

Цель: указание на основные причины формирования травли внутри коллектива, ее направления и внутренние механизмы развития.

Текст ведущего: *«Когда мы рассматриваем ситуации травли, то важно определить первопричину ее появления. Зачастую люди принимают травлю как данность в групповой динамике, что уже было продемонстрировано на предыдущих этапах».*

Работа ведется в формате мозгового штурма, ведущий фиксирует ответы на доске и резюмирует их в конце упражнения, используя теоретический материал и давая примерные фразы, которыми могут объяснить такое поведение.

– Почему может возникнуть ситуация травли?

Важность группового мнения о себе в подростковом возрасте, завоевание авторитета через насилие. «Если я начну кого-то унижать, то все будут считать, что я сильнее и круче него».

Отсутствие групповой сплоченности, потребность в позитивной цели. «Мы все раньше были поодиночке, а потом пришел этот урод, и мы все вместе его гоняем».

Отсутствие какой-то совместной эмоциональной вовлеченности в коллективе «Мне просто неинтересно здесь быть, и остальным тоже – а так мы все вместе».

Провокация со стороны значимых людей, людей в позиции власти, подрыв авторитета учащегося. «Если это можно делать учителю/преподавателю, значит и мне можно – мы с ним похожи».

Личностные проблемы организатора травли. «Если я буду казаться большим и сильным, то никто не узнает, что я слабый и маленький, даже я сам».

Опыт травли в прошлом. «Ну, раньше же было похожее, и теперь все возвращается в привычное мне состояние».

6. Теоретический материал «Как работает буллинг?»

Цель: Демонстрация внутренних механизмов травли и того, что в нее вовлечен весь коллектив, и весь коллектив подвергается последствиям.

На доску выносится следующая схема и предлагается обсудить ее содержание. Ведущий организует дискуссию через вопросы:

– Почему у буллера появляются последователи?
– Почему равнодушные свидетели не делают ничего, чтобы остановить травлю?
– Способны ли остановить такую ситуацию защитники жертвы?

Текст для ведущего: *«Давайте подробнее рассмотрим динамику буллинга и то, как это процесс обычно происходит с помощью Круга Буллинга по Дэну Олвеусу».*

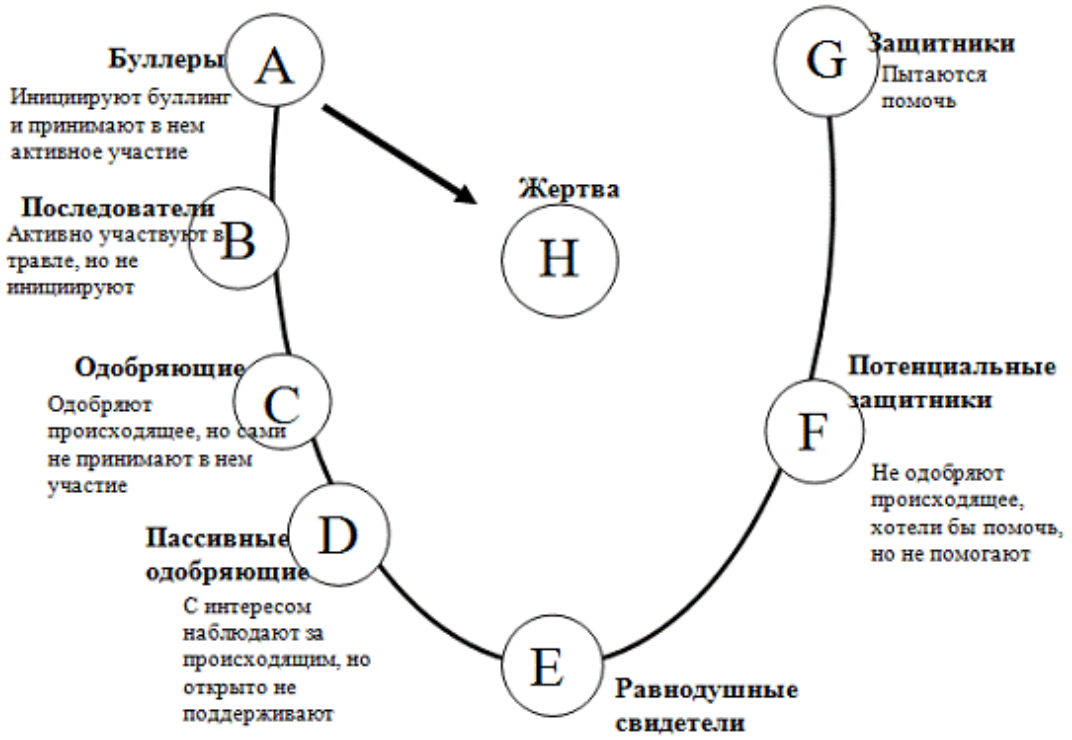


Рис. 2 Круг буллинга по Дэну Олвеусу

<u>Теоретический материал для ведущего:</u>

Для буллинга характерно следующее:

- Яркое проявление агрессии.
- Она проявляется долго и стабильно.
- Силы в этом проявлении агрессии явно неравны.
- Жертва каждый раз бурно и эмоционально реагирует.

Важно понимать, что в травле участвует весь коллектив. Вне зависимости от того, где член коллектива находится в этом круге, он все еще остается постоянным свидетелем душевных страданий человека.

В психологии существует термин «вторичная травматизация» – наблюдая за серьезными психическими страданиями людей, у наблюдателей отмечались похожие изменения в психике и личностном складе. Это же наблюдается при травле – раз за разом человек видит, как другому человеку делают больно, сам он с этим поделать ничего не в состоянии, и окружающими это воспринимается как что-то само собой разумеющееся. Возникает ощущение, что проявлять агрессию и злобу по направлению к окружающим, делать им плохо – это нормально. А если это нормально, то значит, кто угодно может попасть под такое воздействие.

Текст ведущего*: «Ситуация буллинга разобщает коллектив и ведет к укоренению в нем следующих точек зрения».*

На доску выносится следующий список:

- Люди толкают и задевают меня, поэтому я буду также поступать с другими.
- Если другие боятся меня – это хорошо, тогда меня не тронут.
- Я готов делать все для того, чтобы соответствовать определенным требованиям группы, даже если эти действия мне не по душе.
- Люди всегда уважают тех, у кого есть силы и кто может контролировать их.
- Цель оправдывает средства.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Как вам кажется, насколько такие убеждения распространены в нашем обществе?
– Насколько правдивыми кажутся они вам самим?
– Хотелось бы вам, чтобы подобные принципы применялись к вам?
– Смогли ли бы вы подружиться с тем, кто живет по таким правилам?

7. Упражнение «Бойкот»

Цель: актуализация способов самоподдержки и указание возможных вариантов борьбы с буллингом.

Ведущий просит участников рассчитаться на 1, 2, 3 и объединиться в 3 мини-группы. Первая и вторая команды становятся внешним кругом. Задача внешней группы – игнорировать все, что происходит внутри круга. Им можно взаимодействовать со своими сокомандниками, но они не должны обращать внимание на внутренний круг ни при каких обстоятельствах. Третья команда становится внутренним кругом.

Задача внутренней группы — вызвать положительную реакцию со стороны внешнего круга: заставить их рассмеяться или улыбнуться вместе с ними. Им не разрешено вступать в вербальный или физический контакт с кем-то из своей группы. На взаимодействие дается 3 минуты. После участники меняются. Важно, чтобы все участники успели побывать в центральном круге.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Ребята внутреннего круга, поделитесь, как вы себя чувствовали?
– Ребята внешнего круга, поделитесь, как вам было в этом упражнении?
– Когда люди смеялись, они смеялись над тобой или вместе тобой?
– Как вы думаете, на что направлено это упражнение? (демонстрация групповой агрессии и отчуждения в коллективом)

Текст ведущего: *«Теперь, используя полученные знания и личный опыт, попробуем обсудить – как человек в состоянии вырваться из этого круга? Предложите способы, которыми один человек в состоянии противостоять целой группе травящих*».

Участники предлагают свои варианты. Большая часть из них может быть связана с насилием или игнорированием, уходом от проблемы и коллектива. Это рабочие стратегии для ситуации один-на-один, но они вредят группе в целом и могут привести к ее разрушению. Ведущий обращает внимание группы на то, что жертва и лидер травли находятся на разных уровнях взаимодействия и их роли в коллективе не равны.

Текст ведущего: «*Буллинг — проблема системная, коллективная. Она затрагивает всю группу и вредит всей группе, даже если отдельные участники ее игнорируют или не замечают. В такой ситуации необходимо подниматься на уровень выше – идти на взаимодействие с другими группами или кем-то, кто имеет непреложный авторитет для вашего коллектива».*

Ведущим выписываются на доску следующие правила поведения при травле:

ПРЕДАТЬ ПРОБЛЕМУ ОГЛАСКЕ: необходимо предать проблему огласке, привлечь внимание родителей или руководителей.

ОЧЕРТИТЬ ГРАНИЦЫ: необходимо четко очертить границы возможного взаимодействия с вами - «вот так со мной можно, вот так со мной нельзя, это делает мне неприятно».

РАЗВИТИЕ, ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ: делайте все, что возможно, для повышения самооценки – заводите друзей вне коллектива, развивайтесь, ведите дневники своих достижений. Буллинг направлен на уничтожение самооценки жертвы, таким образом можно минимизировать полученный ущерб, либо вовсе искоренить его.

УХОД: можно устраниться от проблемы, минимизируя контакты с травящим и его группой поддержки, в то же время сохраняя конструктивный контакт с другими членами коллектива.

СТОРОННЯЯ ПОДДЕРЖКА: можно обратиться к разнообразным инструментам помощи – в России существует проект «https://травлинет.рф», где можно получить много дополнительных инструментов поддержки и обсудить наиболее остро стоящие проблемы с специально подготовленными психологами.

8. Обратная связь, завершение тренинга

Цель: сбор обратной связи.

Участники обсуждают прошедший тренинг. Ведущий предлагает им ответить на следующие вопросы:

– Поделитесь, что сегодня было важного? С чем уходите?
– Какие теоретические факты вы уже знали?
– Какие проблемы травли вам запомнились больше всего?
– Сможете ли вы распознать ситуацию травли после нашего тренинга?

Блок 3. Факторы опасности
Тренинговое занятие № 11
«Опасность выбора. Что делать?»

Цель:

Формирование навыков прогнозирования результатов своего выбора и способности самостоятельно отстаивать собственное мнение, не поддаваясь давлению социума.

Задачи:

1. Научиться определять рискованные ситуации и рискованное поведение.
2. Научиться прогнозировать последствия рискованного поведения.
3. Научиться противостоять манипуляции.
4. Научиться аргументировать позитивную точку зрения, противопоставляя ей негативную.
5. Осознать возможности помощи в окружении.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Установка правил	5
2.	Приветствие «Природа настроения»	10
3.	Дискуссия «Что такое риск?»	15
4.	Упражнение «Есть ли тут опасность»	15
5.	Разминка «Телохранитель»	5
6.	Упражнение «Рискованные ситуации»	15
7.	Упражнение «Я - они»	10
8.	Упражнение «Запасной выход»	8
9.	Завершение	7
Итого		90

Программа занятия:

1. Установка правил

Цель: создание безопасной среды для самораскрытия, делегированиегруппе ответственности за соблюдение правил.

Группа предлагает свои правила взаимодействия в тренинге. Для этого ведущийможет начать с вопроса аудитории: «Ребята, кто из вас участвовал в тренингах? Какие вы знаете правила, используемые в тренинге?». Участники обсуждают свои правила, предлагают новые, а также ведущий дополняет их, если назвали не все правила. Названные правила записываются на флипчарт (доску), который сохраняется до конца тренинга.

Текст для ведущего: *«Чтобы нам было удобнее взаимодействовать в процессе занятия, предлагаю установить те правила, которые бы принимали все. Каждый можетвысказаться сейчас относительно желаемого поведения на занятии».*

Пример:

- Отключить телефоны и иные электронные приборы.
- Соблюдение принципа конфиденциальности.
- Соблюдение принципа «Здесь и сейчас».
- Не ходить во время занятия.
- Правило одной руки.
- Безоценочность. Правила обратной связи.
- Говорить от своего имени (Я-высказывания)».

2. Приветствие «Природа настроения»

Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.

Текст для ведущего: *«Давайте познакомимся. Чтобы нам друг на друга настроиться и познакомиться мы будем использовать метафоры природы. Итак, сейчас я буду передавать мяч по часовой стрелке, ваша задача назвать свое ИМЯ и МЕТАФОРУ природы (то есть если бы вы были сейчас каким-то явлением природы, то каким явлением вы бы были). Например: Привет, я Ксения, лето, туманное утро с росой. Погнали!».*

3. Дискуссия «Что такое риск?»

Цель: актуализировать представления о риске, выявить знания участников.

Ведущий предлагает участникам подумать, какие ситуации они считают «рискованными». И не поясняя, предлагает участникам анонимно записать свои 3 варианта на листочке. Затем участники могут обменяться стикерами и зачитать варианты, а ведущий может их фиксировать на доске.

– Как вы думаете, что такое риск?
– Скажите, какие ситуации можноназвать рискованными?

Текст для ведущего: *«Предлагаю каждому человеку взять по стикеру и написать какие-нибудь 3 ситуации рискованного поведения. После того, как вы все написали ситуации, сверните бумажки и одновременно правой рукой передаем бумажку соседу справа, а левой рукой забираем бумажку соседа слева (так 3-5 раз). В итоге у каждого участника должно оказаться по одному листочку. Сейчас мы будем зачитывать рискованные ситуации, я буду фиксировать их на доску. Давайте обсудим, как можно группировать эти ситуации? Чем одни из них могут быть похожи?».*

Текст для ведущего: *«Можно выделить ситуации, связанные только с риском для здоровья. В результате группировки можно выделить характеристики «риска» в сфере профилактики, который связан со здоровьем».*

Возможные критерии:

- максимальный риск для здоровья и будущего;
- есть личная ответственность;
- способность контролировать ситуацию – человек находится в ситуации выбора;
- последствия поведения проявляются в длительной перспективе.

Текст для ведущего: *«В толковом словаре Даля дается следующее определение риска: «Рискованное (риск) – отвага, смелость, решимость, действие на авось, на удачу. Рисковое дело – неверное, сомнительное, опасное. Рисковать – пускаться на удачу, делать что-либо без верного расчета, подвергаться случайности, известной опасности». Риск – как действие, направленное на привлекательную цель, достижение которой сопряжено с угрозой потери (неопределенность исхода и неблагоприятного последствия в случае неуспеха). Ситуация – 50% на 50% успеха и неуспеха».*

– У кого есть предположения, почему это важно?
– Зачем мы об этом сейчас разговариваем?

4. Упражнение «Есть ли тут опасность?»

Цель: способствовать формированию у участников тренинга реалистичного представления о риске и рискованном поведении.

Упражнение проводится в общем кругу, по методу «4 угла», есть три варианта ответов: «есть риск», «риска нет», «50 на 50». А 4-ый угол должен быть свободным для тех, у кого есть собственный вариант ответа. Ведущий зачитывает несколько ситуаций на свой выбор, участникам необходимо оценить степень риска и «проголосовать», выбрав нужный для них угол, который отражает его мнение, в момент выбора. Для этого участник должен будет перейти в ту часть круга, которая закреплена за этим вариантом ответа. Участникам нужно дать понять, что время ограничено, однако им разрешается менять свое мнение и переходить из угла в угол после того, как они выслушают чьи-то аргументы.

Примеры ситуаций:
1. Прыгать с парашютом. 2. Нырять в прозрачную воду с высоты. 3. Улыбаться на улице человеку, которого не знаешь. 4. Ночью идти одному по парку. 5. Выходить гулять поздно вечером. 6. Давать по просьбе незнакомого человека свой мобильный телефон длясрочного звонка. 7. Соглашаться с другом идти в незнакомую компанию, где старше тебяминимум 5-7 лет.

5. Разминка «Телохранители»

Цель: переключение внимания, смена деятельности в целях предотвращения утомления.

В разминке обязательно должно быть нечетное количество игроков. Группа делится на 2 части (на 1 и 2). Первые – телохранители, они встают за стульями. Вторые – подопечные, они садятся на стулья. Так образуются пары «Телохранитель-подопечный». У одного телохранителя свободный стул. Задача телохранителей – удержать на своих стульях тех, кто сидит на них – подопечных. Сидящие же игроки (подопечные) должны ускользнуть, установив невербальный контакт с телохранителем свободного стула. Если телохранители замечают, что их подопечные собираются сбежать, они быстро кладут руки им на плечи, заставляя остаться на месте. Здесь важно акцентировать внимание на бережном тактильном контакте, чтобы ребята не причиняли физическую боль, пытаясь остановить подопечного.

6. Упражнение «Рискованные ситуации»

Цель: выработать навык прогнозирования и оценки опасности ситуации.

Ведущий просит ребят объединиться в 4 группы. Каждой группе достается кейс с описанием рискованной ситуации. Задача ребят в командах – ознакомится с кейсом, проанализировать и ответить на вопросы. Время на работу – 5 мин. После идет обсуждение, где каждая команда представляет свои результаты, время на представление – 1 мин.

Вопросы для анализа кейсов:

– Рискованная ли данная ситуация и почему?
– На каком этапе ситуация стала рискованной?
– Кто был не прав в этой ситуации?
– Что нужно было сделать, чтобы она таковой не стала?
– А что часто мешает людям принять правильное решение?

Варианты кейсов:
Кейс 1. Виктория, 16 лет Честно, даже не знаю, что делать… Боюсь, что я беременна. Около месяца назад столкнулась со старым другом. Он был тогда не один, а с приятелем – забавный малый такой. Поначалу он был прикольный, веселый. Погуляли пару раз. А в последний раз заскочили к его друзьям на вечеринку, где не обошлось без алкоголя… А дальше – мы остались вдвоем… Когда я рассказала ему о своем подозрении – он сказал, что он тут не причем, что я была пьяна, и вообще, между нами ничего не было.
Кейс 2. Женя, 17 лет Если бы я шутил… Сейчас я уже прикола в этом не вижу – суд на следующей неделе… Да не знал я, что все так развернется. Нужны были деньги, хотел купить себе уже нормальный гаджет, а то родители раскричались, что мол дорого, не можем себе такое позволить. Ну и подумал, что можно присмотреть подработку. А тут Ваня сказал, что ему предлагали тему неплохую, высокооплачиваемую, что-то типа курьера. И скинул предложение какой-то Маши в личку «требуется пеший курьер-экспедитор, зарплата от 300$ в неделю». Написал ей, она предложила «выполнение курьерских поручений, график гибкий, занятость минимальная, суть – прятать маленькие пакетики с курительной смесью, гуляешь по городу – делаешь клады и потом мне присылаешь адреса, в день примерно 30 кладов – все на твое усмотрение». Ну я и подумал, что за такие деньги можно…

Кейс 3. Павел, 16 лет Забавно ли тогда было? Уже даже и не сказать. Ванек предложил сгонять к его друзьям, сказал, что повеселимся, типа друзья крутые – один даже административку получил. Неудобно было отказываться. А потом, кто это предложил, уже и не помню, да и вообще, было все как в тумане… Помню, что шли по улице, ржали. Ванек подобрал бутылку и начал размахивать. А она выскочила и попала в витрину магазина… Ну и поехало – остальные подхватили…
Кейс 4. Алла, 17 лет Как так получилось? Да я откуда знала, что у него будет алкогольное отравление. Санек позвал на свой день рождения, сказал, что алкоголя закупил так много, что хватит человек 15 напоить. Ну, я и позвала Жеку. Он, конечно, и тогда говорил, что много пить не будет… Я просто думала, что он так, стесняется. А когда ближе к 2.00 ночи все развеселились – начали его уговаривать. Да и он сопротивляться не стал сильно. И его кто-то на спор взял, мол он не сможет за минуту выпить два стакана… А когда он упал, стало не до шуток**.**

В результате обсуждения ведущий должен привести группу к следующим выводам:

1. Чтобы избежать негативных последствий, прогнозируйте ситуацию. Неуверенность является симптомом опасности (в себе, в партнере, в компании, в том, что это приведет к хорошим последствиям).
2. Прежде чем совершать какой-то поступок стоит задать себе 4 вопроса: Зачем? Почему? Как? И что за этим последует?
3. Преднамеренные риски отражают ситуацию, когда человек знает о возможном неблагоприятном исходе задуманного и сознательно идет на это.
4. Непреднамеренные риски связаны с ситуациями, когда человек не предполагает, что его действия могут привести к риску. Они могут быть связаны с недоучетом, игнорированием каких-то факторов, ошибками в выполнении действий. Но как в преднамеренном, так и в непреднамеренном действии исход может быть один и тот же. В такой ситуации лучше быть готовым к возможным последствиям и осознавать риски, чем не знать о них.

7. Упражнение «Я – они»

Цель: диагностика подверженности социальному давлению.

Текст для ведущего: *«Мы обсудили значимость оценки ситуации и прогнозирования ее развития. И скорее всего каждый из вас думает – «да нет, я-то никогда не попадусь на эту удочку». Но в ситуациях социального давления очень сложно принять правильное решение, высказать свое мнение или отказаться. Предлагаю вам сейчас проверить себя на подверженность социальному влиянию. Я буду читать утверждения, а вы будете, в случае если согласны с утверждением, пересаживаться на любое другое свободное место. Считайте про себя, сколько раз вы пересели/ подняли руку/ встали со стула».*

Список утверждений:
1. Лучше уступить, чем потерять дружеские связи. 2. Друзья плохого не посоветуют. 3. Мнение друзей и знакомых очень важно. 4. Прежде чем делать что-либо, надо посмотреть, что будет после этого. с другими, и уже потом делать самому. 5. Никому в общем-то я не нужен. 6. Друг – это человек, который за тебя горой. 7. Если окружающие говорят, что ты прав, то так оно и есть. 8. Человек – существо коллективное. 9. Я очень расстраиваюсь, если слышу о себе что-нибудь негативное со стороны окружающих. 10. Жить надо так, как будто каждый день – последний. 11. Для каждого человека существуют свои правила, законы и нормы. 12. Связи решают все.

Текст для ведущего: *«Решайте сами, кто подвержен влиянию, а кто – нет, но, если вы встали больше трех раз – вы, как и почти все, подвержены влиянию со стороны окружающих. Это не хорошо и не плохо, а абсолютно нормально для человека, который живет среди людей. Но очень часто именно под влиянием окружения, человек попадает в рискованные ситуации. Поэтому так важно всегда самим оценивать ситуацию вне зависимости от окружения, тем более, если выбор связан с тобой лично – твоим здоровьем безопасностью, твоими интересами».*

– Как вы думаете, почему так происходит?

Текст для ведущего: *«Социальное окружение, в которое мы включены, очень значимо для нас. Поэтому иногда так сложно сказать «нет» – мы боимся, что после этого в нас разочаруются, обидятся, не захотят с нами общаться. А так хочется, чтобы с нами считались, принимали и понимали. Но можно ли считать то социальное окружение, где с нами не готовы считаться, не хотят слышать наш отказ или мнение, действительно уважающим нашу личность? Можно ли назвать таких людей «друзьями», которые не проявляют интереск нам как самостоятельной личности?».*

8. Упражнение «Запасной выход»

Цель: резюмирование занятия,выведение общих способов выхода из сложных ситуаций, повторение полученного материала.

Ведущий предлагает участникам закончить занятие подведением итогов, которые записывает на доске (флипчарте).

Текст для ведущего: *«Мы поговорили на тему рискованного поведения, рискованных ситуаций. Хотелось бы услышать, какие все-таки можно выделить общие положения, чтобы избежать неоправданного риска? Наша задача сейчас – выработать универсальные способы избегания рискованных ситуаций».*

Участников можно дополнить после обсуждения.

- Предупреди рискованную ситуацию, научись ее прогнозировать.
- Держи ситуацию и себя под контролем (контролируй эмоции – для начала успокойся; возьми инициативу в свои руки; думай, прежде чем сказать; попроси перерыв, чтобы все получше обдумать).
- Получи больше информации (больше узнать о проблеме – что, где и когда).
- Составь план выхода из ситуации (если не требуется немедленного.
- Дай объяснение (постарайся убедить другого в том, что он не прав.

9. Завершение, обратная связь

Цель: подведение итогов по теме тренинга.

Текст для ведущего: *«Наше занятие подошло к концу, поделитесь с чем уходите, что было важного сегодня. Для этого используйте фразу: «Когда я буду вспоминать об этом тренинге я вспомню о …». Мы так же, как и вначале на знакомстве будем передавать мячик, только теперь против часовой стрелки».*

Тренинговое занятие № 12
«Любопытство в привычку, привычка во вред»

Цель:
Информирование о рисках и последствиях курения путем создания перспективы действия вредной привычки.

Задачи:
1. Выяснить и скорректировать информацию относительно табака.
2. Разъяснить минусы употребления табака.
3. Рассмотреть влияние на организм электронных сигарет и вейпа.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Суперспособность»	10
2.	Разминка «Поменяйтесь местами»	5
3.	Дискуссия «Вырази мнение»	10
4.	Упражнение «Влияние табакокурения»	15
5.	Теоретический материал «Что такое табак?»	10
6.	Дискуссия «Первая проба»	10
7.	Упражнение «Маленькое государство».	20
8.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. **Приветствие: «Суперспособность»**

Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.

Ведущий предлагает участникам приветствие с погружением в рабочую атмосферу.

Текст для ведущего: *«Я предлагаю вам сейчас пофантазировать, если бы у вас была возможность обладать какой-то суперсилой, что это могло бы быть. Давайте познакомимся друг с другом следующим образом. Каждый из вас получает мячик и по часовой стрелке представляется, называя свой ИМЯ и СУПЕРСПОСОБНОСТЬ, которой вы бы хотели обладать. Например: я – Иван, хотел бы перемещаться во времени».*

2. **Разминка «Поменяйтесь местами»**

Цель: создать атмосферу открытостии доверия, эмоциональной свободы, сплоченности – игра снимает коммуникативные и психологические барьеры.

Ведущий убирает из круга один стул. Далее просит поменяться местами всех тех, кто обладает каким-то общим признаком, который будет произнесен ведущим. Все, кто обладает данным признаком, должны пересесть, поменяться местами. В это же время ведущий постарается занять одно из освободившихся мест. Занимать места слева и справа от себя нельзя. Тот, кто остается без места, занимает роль ведущего. Например: «Поменяйтесь местами те, кто был на море...»

3. Дискуссия «Вырази мнение»

Цель: определить, что чаще всего побуждает подростков к началу курения.

Текст для ведущего: *«Итак, тема нашего сегодняшнего занятия – «Любопытство в привычку, привычка во вред», это тренинговое занятие не простое, оно посвящено теме профилактики табакокурения. Безусловно, выбор остается всегда за человеком – курить или нет. Но каждый человек должен владеть информацией о различных последствиях, отрицательных проявлениях вредных привычек, иметь свое собственное отношение к социальным явлениям, таким, например, как алкоголизм, табакокурение, наркомания. Все, что происходит на наших занятиях, остается между нами. Наше занятие нацелено на то, чтобы вы все увидели в себе ресурсыдля сохранения здоровья. Давайте попробуем вместе поисследовать эту тему.*

Сейчас, я каждому из вас по очереди буду говорить начало фразы, а ваша задача – продолжить ее в соответствии с вашим личным мнением, говорите первое, что вам приходит в голову. Далее мы с вами обсудим, все выше сказанное».

Примеры незаконченных фраз:	
- Люди курят, потому что… - Сигарета в руке – это… - Для того, чтобы бросить курить, надо… - Курение дает возможность… - Когда мне предлагают закурить, я говорю… - Если мне предлагают закурить, я говорю… - Когда я смотрю на курящих, то… - Удержаться от сигарет можно, если… - Свобода от вредных привычек – это… - Жизнь без табака – это… - Если возникают мысли о курении, то… - Запах сигарет вызывает у меня… - «Курильщики» теряют… - Реклама сигарет – это…	- Курящий человек похож на…. - Человека от сигареты может уберечь… - Курить – это… - Не курить – это… - Если я отведаю вкус табака, то… - Я думаю людей волнует проблема курения, потому что… - Опаснее курения может быть… - Зависимость от курения можно победить, если… - Люди начинают курить тогда, когда… - Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что… - Последствиями курения являются… - Бросить курить можно, если…

Текст для ведущего: *«Отлично, все высказались. Как вы думаете, на что направлено это упражнение? Это упражнение направленно, на то, чтобы выявить общий фон восприятия этой проблемы. Давайте порассуждаем о причинах табакокурения чуть глубже».*

– Почему люди начинают курить?
– Что их к этому побуждает?

Текст для ведущего: *«Начиная пробовать сигареты, молодые люди часто стремятся быть продвинутыми, взрослыми, казаться интересными и успешными. К сожалению, курение – это легкий, но обманчивый способ достичь всего этого. Когда большинство друзей курит, нам хочется быть с ними, мы поддаемся чувству и приобщаемся к курению тоже. Чтобы не поддаться этому чувству и не присоединиться к толпе, не начать курить, надо быть самодостаточной личностью, индивидуальностью, что, безусловно, трудно. Вообще, многие начинают курить именно для того, чтобы не стать «белой вороной». Можно бояться стать «белой вороной», а можно повернуть ситуацию с точностью до наоборот». Не обязательно курить, чтобы быть интересным и взрослым и нужным».*

– Бытует мнение, что табак помогает справиться со стрессом, действительно ли это так?
– Как табакокурение влияет на организм человека?

4. Упражнение «Влияние табакокурения»

Цель: актуализировать знания участников в кейсе, погрузив их в роли критиков и экспертов.

Ребята в рамках упражнения работают внутри команд, исследуют, как табакокурение влияет на человека в разных аспектах, от здоровья, до экономики.

Текст для ведущего: *«Чтобы ответить на эти вопросы, давайте сделаем одно упражнение,*

и попробуем порассуждать. Группа делится на 4 подгруппы. Каждая готовит защиту своей темы, 5 мин на работу в группах, 1 мин на презентацию результатов в общем кругу. Затем строится общее обсуждение через раскрытие четырех тем».

- Экономические аспекты вреда курения.
- Медицинские аспекты курения.
- Социальные аспекты курения.
- Психологические аспекты курения.

Текст для ведущего: *«Отлично мы с вами провели глубокий анализ влияния табака на жизни человека с 4 плоскостей. Какие выводы можно сделать из сказанного вами? А что вы знаете о табаке? Давайте поисследуем эту вредную привычку с точки зрения теории и статистики».*

5. Теоретический материал «Что такое табак?»

Цель: конкретизировать и дополнить знания участников.

Табак – род многолетних и однолетних растений. Он содержит в себе никотин и культивируется как наркотическое средство, вызывающее кратковременную эйфорию. Употребление табака в различных видах и различными способами вызывает зависимость. Сигареты – одна из самых опасных вещей, которую можно найти в супермаркете у дома. Они убивают 7 миллионов человек каждый год. Но это мало кого останавливает: в мире курит каждый седьмой, в России – каждый третий человек.

В сигарете табак горит при температуре свыше 600 °С. При горении выделяется 250 вредных веществ, из них 69 доказанных канцерогенов (могут вызывать рак). Один из самых вредных компонентов – никотин, именно он вызывает зависимость.

Безопасного уровня потребления табака не существует. Вред подтверждается многочисленными научными работами. Больше всего от сигарет страдают органы дыхания и сердечно-сосудистая система, но табак наносит урон всему организму. Он снижает иммунитет и стимулирует развитие воспалительных процессов, которые «бьют» по внутренним органам. Курение вызывает рак легких и еще 13 видов рака. У людей, которые вынуждены дышать чужими сигаретами, чаще возникают заболевания сердечно-сосудистой и респираторной систем.

– *Как вещества, содержащиеся в сигарете, влияют на организм?*

Как только человек закуривает сигарету, никотин через легкие попадаетв кровь и уже через 8 секунд начинает воздействовать на головной мозг. Никотин усиливает сердцебиение, сужает кровеносные сосуды и повышает артериальное давление. Никотин попадает в организм плода при курении беременной женщины и нарушает его развитие, угарный газ замедляет развитие плода.

Никотин негативно влияет на половую сферу мужчины (вызывает импотенцию) и на репродуктивную систему мужчины и женщины, вызывая затрудненность оплодотворения, и развитие плода.

Количество сердечных сокращений у того, кто курит, за сутки на 15000-20000 больше, чем у человека, который не курит. При этом такое сердце перекачивает за день на 1,5 тонны крови больше, чем у тех, кто не курит. А это значит, что нагрузка на сердце возрастает. Это приводит к сокращению времени жизнедеятельности сердца.

Вместе с никотином в легкие попадает смола. Она оседает на стенках легких. Можно сказать, что курильщик ест деготь ложками. Если человек выкуривает пачку сигарет в день, за год он «съедает» 700 граммов дегтя.

Вместе с никотином через легкие в кровь также проникает угарный газ (СО). Угарный газ уменьшает поступление кислорода во все части тела. Из-за нехватки кислорода мышцы тела устают и наступает состояние общей усталости.

– *Что вы знаете о влиянии электронных сигарет, вейпов на организм человека?*
– *Насколько такой формат потребления табака безопасен?*
– *Что входит в состав жидкостей для вейпов?*

<u>Что не так с вейпами?</u>

В вейпах табака нет, ничего не горит и не дымит. Электронная сигарета – это, по сути, ингалятор, где нагревается и испаряется жидкость. За пар отвечают гликоль, глицерин и пропиленгликоль. За приятные ощущения – пищевые ароматизаторы и никотин. Причем последний может содержаться даже в жидкостях, на которых производитель пишет «без никотина».

Так вредны ли электронные сигареты? Гликоль, глицерин, пропиленгликоль и пищевые ароматизаторы доказали свою безопасность при приеме внутрь, но при вдыхании – нет. То, что можно есть, не всегда можно вдыхать. Есть данные, что ароматизаторы ухудшают состояние сосудов. Самые ядовитые жидкости для «парения» пахнут корицей, ванилью и сливочным маслом.

Никотин даже без помощи других химикатов повышает риск появления различных болезней – от сердечно-сосудистых до респираторных, а также способствует развитию и метастазированию рака.

Жидкости для вейпов также содержат токсичные вещества, каждое из которых опасно по-своему. Например, фенолы раздражают глаза, кожу и слизистые. Формальдегид вызывает рак, а свинец негативно влияет на нервную и сердечно-сосудистые системы.

Воздействие на организм:

Вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни». Такой вывод сделали ученые, обнаружив токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения. Диацетил используется во многих ароматизаторах (фруктовый ароматизатор, запах кондитерских изделий, конфет) Диацетил, химическое вещество, используемое в качестве аромата масла в продуктах питания, стало причиной развития облитерирующего бронхиолита. Это заболевание было обнаружено у сотрудников компании-производителя попкорна. Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным. Диацетил вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхиол (крошечных дыхательных путей в легких).

Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек. Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы. Никотин, содержащийся в жидкостях, вызывает зависимость, а также приводитк развитию раковых заболеваний.

Вдыхаемый дым вызывает сухость во рту. Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.

Замена курения обычных сигарет электронными может продлевать период полного отказа от курения. Известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора.

Общее использование одного вейпа может привести к передаче инфекционных заболеваний таких как гепатит и туберкулез. Используя устройство для парения в общественных местах, среди детей и молодежи вероятен большой риск подать заразительный пример, и, возможно те, кто не курил вообще, начнут курить именно с этого испаряющего устройства.

8 причин отказаться от использования вейпов.

1. Вред вейпа для здоровья доказан.
2. Вейпы иногда взрываются.
3. Вызывают аллергию.
4. Вредят организму на клеточном уровне. Все ароматизаторы, которыми «набивают» электронные гаджеты, проникают в легкие человека. И влияют на них, причем не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном, уровне. Об этом было объявлено в прошлом году на международной конференции Легочного сообщества США.
5. За вейпами отсутствует контроль. Производителей тоже никто особенно не контролирует. И для них нет и единых правил. Чем заправили – то и курите. Дозировка никотина и добавок не известна.
6. По причине отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ почти нереально. Даже если на упаковке написано, что это устройство с низким содержанием никотина, никто это проверить толком не сможет.
7. Риск стать «курильщиком в квадрате». Электронные сигареты часто используют, как способ

отказаться от обычных сигарет. Однако часто это просто сказка. Во-первых, вейпы сами вызывают никотиновую зависимость, хоть и не в таких объемах, как табачные изделия. Во-вторых, люди, у которых не получается завязать с табаком, становятся курильщиками в квадрате: смолят и обычные сигареты, и электронные.

8. Угроза пассивного курения. Так вы все равно курить не бросите. Используя вейп, вы становитесь жертвой маркетинга.

6. Дискуссия «Первая проба»

Цель: формирование негативного отношения к курению.

Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждализакурить, выпить, попробовать наркотики.

– Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
– Какую цель преследовал предлагающий?
– Удалось ли отказаться?
– Кому труднее всего отказывать в просьбе?
– Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы. Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется. Выслушайте ответы и выпишите их на доску или флипчарт. Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Обсудите рекомендации. Которые помогут сказать человеку «нет» в необходимой ситуации:

1) Существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.
2) Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
3) Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
4) Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
5) Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
6) Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).
7) Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

7. Упражнение «Маленькое государство»

Цель: погрузить участников в роли «сопротивления курению».

Ведущий предлагает участникам представить, что они являются жителями маленького города, командой ТОП-менеджмента, которая пытается избавиться от вредной привычки среди населения: повысить уровень здоровья, снизить негативное влияние аспектов курения (те самые аспекты, которые мы формулировали в начале тренинга в упражнении). Группа делится на команды, где участники пытаются решить проблему – как снизить процент курящих.

Текст для ведущего: *«Одно дело – начинать или не начинать курить, а другое – бросать курить. Давайте поговорим и об этом. Представьте, что вы являетесь жителями маленького города, где много курящих. Вы не просто жители – вы команда ТОП-менеджмента. В вашем городе очень большой процент курящих. Такая ситуация влияет на здоровье и благополучие горожан, а также на экономику. Сейчас вы поделитесь на команды, где попытаетесь придумать, как же снизить процент курящих в вашем городе. Ваши способы и методы могут быть самыми разными и изощренными. Работа будет вестись в командах. Время на генерацию – 7 минут. Каждая команда затем по очереди будет предлагать варианты, пока они не кончатся. Та команда, что останется последней и предложит самое большое количество способов, станет победителем».*

Примечание для ведущего: если ребята начинают уходить в генерации мер в сторону наказания, то стоит им напомнить, что мотивация через страх и запреты наименее эффективна. Лучше работает мотивация на саморазвитие

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Помните, что вы команда ТОП-менеджмента и вы заинтересованы, чтобы благополучие ваших горожан увеличивалось, будут ли эти меры эффективны?

– Вы бы хотели бы жить после в таком государстве?

– Смогут ли сработать такие меры?

– Что может быть более эффективным, как вам кажется?

8. Завершение

Цель: завершение занятия положительным настроением.

Участникам предлагается поделиться, что было важным в тренинг и отреагировать какое у них сейчас эмоциональное состояние после занятия.

Текст для ведущего: «*Наш тренинг по профилактике табакокурения подходит к концу. Поделитесь, что было важного сегодня для вас… А теперь давайте все вместе завершим наш тренинг, отреагируем как наше самочувствие с помощью «эмоционального термометра». Покажите рукой ваш уровень самочувствия, отмерив рукой необходимую высоту, где самое комфортное состояние – это рука на уровне головы, самое дискомфортное состояние – это рука на уровне стопы. Всем спасибо, будьте здоровы! Удачи!».*

Тренинговое занятие № 13 «Я выбираю»

Цель:

Способствовать осознанию участниками собственного риска, связанного с употреблением алкоголя. Повысить возрастной порог начала потребления алкоголя.

Задачи:

1. Выяснить и скорректировать информацию относительно алкоголя.
2. Разъяснить минусы употребления алкоголя.
3. Объяснить и доказать вред злоупотребления алкоголем.

План занятия:

	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Имя - движение»	10
2.	Разминка «Посчитаем»	10
3.	Дискуссия «Голосование»	20
4.	Упражнение «Степени опьянения»	20
5.	Упражнение «Марионетки»	20
6.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие «Имя-движение»

Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.

Ведущий предлагает участникам поприветствовать друг друга. Необходимо назвать свое имя и придумать движение, которым участник поприветствует всех остальных ребят.

Текст для ведущего: *«Ребята, предлагаю познакомиться и начать работу необычным способом. Я порошу вас назвать свое имя, и затем придумать любое движение, которым вы захотите нас приветствовать. Как только человек назвал свое имя, все остальные участники хором одновременно повторяют за ним сперва ИМЯ, потом ДВИЖЕНИЕ. Начну с себя. Меня зовут …, и мое движение вот такое…».*

2. Разминка «Посчитаем»

Цель: настройка на работу, активизация внимания, сплочение.

Ведущий показывает какое-то число, не превышающее количество участников в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники тренинга не должны совещаться.

3. Дискуссия «Голосование»

Цель: информирование участников на тему злоупотребления алкоголя, выявление отношения к тем или иным социальным установкам и убеждениям.

Ведущий предлагает участникам выразить в общем кругу свое мнение относительно утверждений, касающихся употребления алкоголя. После каждого утверждения проходит беседа: почему согласен/не согласен, отношение участников к данному вопросу и т.д.

Текст для ведущего*: «Я буду зачитывать утверждения, если вы согласны с тем, что я прочитала, вам нужно встать и поменяться местами с теми, кто тоже согласен. Если будет согласен только один человек, тогда я поменяюсь с ним местами. А после мы обсудим, что получилось.*

Готовы?».

Если все в компании пьют, а ты нет, то ты не сможешь расслабиться и повеселиться, как все. *Для ведущего: Алкоголь и отдых - вещи разные. Для того, чтобы расслабиться и повеселиться, совершенно необязательно пить. К тому же алкоголь на всех действует по-разному.* Алкоголь – хорошее средство для развития общительности. *Для ведущего: некоторые люди считают, что алкоголь избавляет их от комплексов и прибавляет смелости. На самом деле, вместо избавления от комплексов, поведение такого человека становится нетактичным, циничным, пошлым, грубым и т.д. А после все комплексы возвращаются, и появляется стыд и неловкость за свое поведение.* Алкоголизм – это неизлечимая болезнь. *Для ведущего: алкоголизм – это болезнь на всю жизнь. Человек может перестать пить, и этот период может продолжаться достаточно долго (ремиссия), но в любой момент болезнь может снова себя проявить.* Пиво – это не алкоголь. *Для ведущего: разные сорта пива содержат разную процентную долю спирта (разное по «градусам»), но пиво все равно является алкогольным напитком.* Если пить только пиво, алкоголиком не станешь. *Для ведущего: пивной алкоголизм распространен довольно широко, особенно среди молодежии женщин. Именно потому, что многие не считают пиво алкоголем, его употребляют в больших количествах.* Алкоголь помогает бороться с депрессией и проблемами. *Для ведущего: депрессия и проблемы от употребления алкоголя никуда не исчезают. Человеку кажется, что стало легче после того, как он выпил. Но когда действие алкоголя закончится, депрессия, скорее всего, усилится, а проблем станет больше.* Алкоголик – это совсем опустившийся человек, грязный, безработный. *Для ведущего: среди богатых, успешных, респектабельных людей много алкоголиков. Алкоголизм не зависит от социального статуса, образования, финансового благополучия человека.* Если алкоголик захочет, он может сам легко перестать пить. *Для ведущего: желание перестать пить – очень важно, но одного этого недостаточно. Перестать пить не так-то легко, для этого человек должен быть готов принять помощь – медицинскую, психологическую, социальную.*

Текст для ведущего*: «Мы обсудили возможные мифы и общие убеждения про алкоголь и его влияние на человека. Сегодня мы будем говорить о психологической составляющей проблемы потребления алкоголя. Люди становятся зависимыми обычно потому, что им кажется, что они это могут контролировать. Давайте подробней поговорим о том, какое влияние алкоголь оказывает на поведение человека».*

4. Упражнение «Степени опьянения»

Цель: знакомство участников с классификацией степеней алкогольного опьянения,прогнозирование последствий.

Участники встают в круг, вы наклеиваете им на спины стикеры трех разных цветов,на которых написаны признаки, характеризующие состояние человека в разной степени опьянения – легкой, средней и тяжелой. Стикеры, относящиеся к одной из трех степеней, должны быть одного цвета. Например, красный цвет стикера – легкое алкогольное опьянение, зеленый цвет – средняя степень, синий цвет – тяжелая степень алкогольного опьянения. Если в группе участников меньше, можно наклеить несколько стикеров одного цвета на одну спину или убрать некоторые признаки.

Текст для ведущего*: «Встаньте, пожалуйста, в круг, сейчас каждому из вас на спину я наклею стикер, стикеры будут разных цветов, ваша задача – объединиться в группы по цветам стикеров. Все ли понятно? Если понятно, то, пожалуйста, начинайте.*

Спасибо, я вижу, что у нас образовалось три группы, снимайте стикеры со спины и читайте

признаки, написанные на них. Ваша задача – определить, какая степень опьянения «досталась» вашей группе. После чего вам нужно будет подумать и написать все возможные риски и последствия, к которым может привести эта степень опьянения, и занести свои варианты в таблицу, которую я сейчас выдам каждой группе. На эту работу у вас будет 10 минут».

СТЕПЕНИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ		
Легкая	Средняя	Тяжелая
благодушие	раздражительность	замедленная речь
подъем настроения	чувство обиды	головокружение, тошнота, рвота
стремление к общению	недовольство	застывшая мимика
преувеличение собственных возможностей	злоба	нарушение ориентации
Нарушение восприятия времени и пространства	агрессивное поведение	нарушение/потеря сознания
нарушение координации движений	плохая координациядвижения	замедление дыхания
замедленное, но сильное сердцебиение	спазм мозговых сосудов	слабое сердцебиение

После групповой работы участники представляют свои результаты, зачитывая сначала признаки алкогольного опьянения своей степени, а потом – последствия данной степени.

Текст для ведущего*: «Отлично! Все справились, теперь давайте представим ваши результаты. Время на представление 1 мин».*

«Степени опьянения и их последствия»

(пример таблицы, которая должна у вас получиться)

	легкая	средняя	тяжелая
признаки	благодушие; подъём настроения; стремление к общению; преувеличение собственных возможностей; нарушение восприятия времени и пространства; нарушение координации движений; замедленное, но сильное сердцебиение	раздражительность; чувство обиды; недовольство; злоба; агрессивное поведение; плохая координация движений; спазм мозговых сосудов	замедленная речь; головокружение, тошнота, рвота; застывшая мимика; нарушение ориентации; нарушение/потеря сознания; замедление дыхания; слабое сердцебиение
последствия и риски	попасть в ДТП; упасть, разбиться; совершить рискованный поступок; познакомиться с опасной кампанией; быть избитым; рискованные сексуальные отношения; нежеланная беременность; венерические заболевания, ВИЧ	рассказать о себе лишнее; поссориться; подраться; совершить самоубийство; упасть, разбиться; попасть в ДТП; попасть в вытрезвитель	уснуть в опасном для жизни и здоровья месте; попасть в ДТП; обморозиться; утонуть; попасть в больницу; умереть

Рис. 3 Пример заполнения таблицы

● *Как вам кажется, какая из степеней опьянения безопасней?*

Выслушиваете мнение участников. Ответ, к которому Вы с участниками должны прийти: «Не бывает безопасного употребления алкоголя. В любой степени опьянения есть свои риски, а значит, и последствия».

● С *какого раза употребления алкоголя могут наступить эти последствия?* Выслушиваете мнение участников. Ответ, к которому вы должны прийти:

«С алкоголем, так же как с наркотиками, тяжелые негативные последствия могут наступить с первого раза!».

● *На какой стадии опьянения человек может адекватно воспринимать упреки в свой адрес?*

Выслушиваете мнение участников. Ответ, к которому вы должны прийти: «Ни в какой». В легкой степени опьянения эйфория мешает относиться серьезно к замечаниям, в средней – агрессия может привести к ссоре, а в тяжелой – человек нуждается в медицинской помощи, а не в упреках.

● *А кто-нибудь из вас может быть уверен на 100%, что никакие из этих рисков и последствий вас не коснутся?*

Сделайте паузу – дайте участникам возможность подумать. Возможные варианты ответов участников и возможные Ваши комментарии и вопросы: Кто-то из участников: «Да, я могу быть уверен на 100%».

● *А что придает тебе уверенность в том, что тебя это коснется?*

«Я не пью и не собираюсь пить» – Лучший из возможных ответов.Другой вариант развития событий: «Я уверен, если пить немного и качественный алкоголь, то никаких сложностейне будет.»

● *Что такое пить немого?*

Важно помнить, что любая доза алкоголя изменяет психическое состояние человека и увеличивает вероятность совершения поступков,о которых человек впоследствии может сожалеть.

● *Можешь ли ты быть абсолютно уверенным за реакцию своего организма на алкоголь?*

Если все ответы отрицательные, т.е. участники говорят, что не могут быть уверены, то спросите участников:

● *Как вы думаете, а что придает уверенность тем людям, которые считают, что эти последствия их не коснутся?*

Ответы будут примерно теми же: контролируют количество выпитого, употребляют качественный алкоголь, закусывают… т.е. люди думают, что контролируют свое потребление алкоголя.

Текст для ведущего*: «Парадокс ситуации заключается в том, что точно так же думали и те, кто пострадали от последствий употребления алкоголя, им тоже казалось, что все под контролем. Абсолютно любой человек может попасть в неприятности, стать алкоголиком, если будет пить. К концу заполнения таблицы все участники должны понимать, что при увеличении количества выпитого, смешивании алкоголя, употреблении алкогольных напитков в незнакомых или малознакомых компаниях риски увеличиваются».*

5. Упражнение «Марионетки»

Цель: дать почувствовать, что может испытывать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель «кукловодов» – перевести «куклу» от одного стула к другому и усадить куклу на него. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Кукла ничего не может делать самостоятельно, она лишь стоит на одном месте, а в остальном – подчиняется своим кукловодам. Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник. После завершения игры происходит обсуждение, участникам предлагается ответить на вопросы. Общее время на работу в мини-группах 9 мин, по 3 минуты на куклу. Важно обозначить технику безопасности и сказать о бережном отношении друг у к другу.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
– Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

– Хотелось ли что-либо сделать самому?
– Про что это упражнение для вас?
– Как упражнение может быть связано с нашей темой тренинга?

Текст для ведущего: *«Ребята, кто-нибудь когда-нибудь, управлял вами так, что вы не осмеливались сделать ни одного самостоятельного движения? Нет? Тогда у вас есть возможность сейчас почувствовать, как алкоголь может управлять подвластными ему людьми».*

6. Завершение

Цель: завершение занятия, подведение итогов.

Ведущий предлагает участникам подвести итоги занятия.

Текст для ведущего: *«Сегодня мы поговорили о профилактике потребления алкоголя. Обсудили ключевые мифы, связанные с культурой потребления алкоголя, рассмотрели степени опьянения и последствия. Давайте теперь проведем круг обратной связи, где каждый по очереди сможет поделиться своим мнением».*

– Как вы себячувствуете?
– Что из нашей встречи запомнилось больше всего?
– Что заберете с собой с этого занятия?

Тренинговое занятие № 14
«Твоя жизнь – твоя ответственность»

Цель:

Изменение отношения к употреблению наркотиков в молодежной среде, социально-психологическая оценка ситуации с употреблением и осведомленностью о проблеме наркотиков в подростково-молодежной аудитории.

Задачи:

1. Выяснить причины употребления наркотиков в молодежной среде.
2. Сформировать представление о видах зависимостей у человека,употребляющего ПАВ.
3. Обсудить последствия от употребления наркотиков.
4. Открыть для участников ценностный ресурс, позволяющий не прийти к наркозависимости.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Определение правил работы	5
2.	Приветствие «Я люблю делать»	10
3.	Дискуссия «Ассоциации»	10
4.	Упражнение «Причины употребления»	15
5.	Теоретический материал «График формирования зависимостей»	15
6.	Разминка «Мячики»	5
7.	Мозговой штурм «Я смогу решить»	10
8.	Упражнение «То, что я ценю в жизни»	10
9.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. Определение правил работы

Цель: создание безопасной среды для самораскрытия, делегированиегруппе ответственности за соблюдение правил.

Текст для ведущего: *«Всем добрый день! Я подозреваю, что на эту тему у вас уже было не одно занятие, и, возможно, вам кажется, что опять придется слушать то, что вы уже тысячу раз слышали. Но, прежде чем мы начнем, давайте оговорим несколько правил, по которым мы будем с вами взаимодействовать в течение занятия».*

Правило конфиденциальности

Личная информация, полученная на занятии, не распространяется за пределы аудитории (ни тренером, ни всеми остальными участниками группы). Данное занятие не ставит перед собой задачи выявить, кто из вас предрасположен к употреблению наркотических веществ или имеет опыт употребления наркотических веществ.

Следующее необходимое правило – это правило презумпции невиновности.

В контексте данного занятия это правило будет означать то, что, если кто-то чуть больше знает о наркотических веществах или больше остальных задает вопросы об этих веществах, это вовсе не значит, что он их употребляет.

Правило одной руки, которое включает в себя то, что говорить мы будем по одному, не перебивая друг друга.

Правило уважения друг друга предполагает собой не навешивать ярлыков и негативно оценивать мнения других людей, даже если вы с ними не согласны.

1. Приветствие «Я люблю делать»

Цель: знакомство участников, создание рабочей атмосферы.

Участники по очереди представляются, а затем рассказывают, за что себя любят.

Текст для ведущего: *« Прежде, чем мы начнем нашу работу, мне бы хотелось с вами познакомиться. Когда наш мячик дойдет до ваших рук, скажите, как вас зовут и поделитесь своими мыслями – что вы больше всего любите делать? Это может быть хобби, увлечение… может, вам нравится гулять в пасмурную погоду, играть на гитаре, делать скетчи, читать книги, или вы любите готовить, записывать сны …т.д. Любимое занятие, которое вам приносит радость – может быть любым. Например: Меня зовут… и я люблю гонять на велосипеде по вечерам».*

2. Дискуссия «Ассоциации»

Цель: отобразить портрет человека, употребляющего наркотики через ассоциативный ряд участников.

Участникам по очереди передается мячик (игрушка-помощник), получив которую, им необходимо назвать первые приходящие в голову ассоциации со словом «наркоман». Главное обозначить то, что ассоциации должны быть те, которые возникают у участников на самом деле, а не те, которые хотел бы услышать ведущий. Например: смерть, игла, болезнь, зависимость, больной человек, грязь, подвал и т.д.

Чтобы задать ход ассоциациям, можете первым назвать свою ассоциацию. Записать ассоциации на доске. Таким образом, создается картина – портрет человека, употребляющего наркотики. Зачитываете все ассоциации, которые были записаны в столбик.

– Поднимите руки, кто, как вам кажется, видел человека, находящегося под наркотическим опьянением?

– Как он выглядел? Походка, голос, поведение?

– Скажите, пожалуйста, какие чувства у вас вызывает этот образ человека?

Часто проговариваемые чувства: Жалость, страх, ненависть, сочувствие, отвращение, брезгливость и т.д. После получения данного портрета, задаются вопросы группе

– Как вы думаете, люди, которые начинают употреблять наркотики, хотят быть похожими на этот список?

– И вызывать такие чувства?

– Хотят ли люди, чтобы при взгляде на них, окружающие испытывали отвращение и брезгливость?

Большинство ответов всегда отрицательные. Но иногда бывают несовершеннолетние, которые отвечают «да, понимают», вследствие чего, важно обратить внимание на этот ответ и сказать, что мы сейчас подумаем и разберем, почему же они, понимая эту картинку, все равно приходят к употреблению наркотиков.

Текст для ведущего: *«На самом деле, никто не хочет быть похожим на этот список, но рано или поздно все потребители, какие бы наркотики они не употребляли, начинают вызывать такие ассоциации. Это лишь вопрос времени. Никто не стремится, более того, не хочет стать наркоманом, но, к сожалению,иногда становится им. Но что толкает человека на первую пробу… давайте это обсудим вместе».*

3. Упражнение «Причины употребления»

Цель: конкретизация представления того, почему человек приходит к употреблению.

Текст для ведущего: «*Сейчас мы рассчитаемся на 1, 2 и объединимся в две команды. Ваша задача в течение 5 минут – составить список причин, которые толкают человека на первую пробу наркотического вещества. После поделимся результатами».*

– Как вам кажется, по каким причинам ваши сверстники начинают употреблять наркотики?

Текст для ведущего: *«Причины, которые называют подростки: за компанию, проблемы в жизни, любопытство, хочется все попробовать, некуда деть деньги, чтобы не быть «белой вороной», заставили».*

– Как вам кажется, каким одним словом можно охарактеризоватьвсе причины, названные вами?

Текст для ведущего: *«ПРОБЛЕМЫ! Давайте я попробую объяснить: например, причина «нечего делать», как вам кажется, человек, который не знает, чем себя занять – это проблема? «За компанию» – человек, который не может отстоять свою точку зрения и начинает употреблять наркотики, лишь бы быть как все – проблема? ПРОБЛЕМА. Причина «в жизни надо попробовать все» – не знает, что уже попробовать, все другое не интересно – проблема? ПРОБЛЕМА и т.д. Получается, что основной причиной начала употребления является то, что людям кажется, что наркотик помогает решать проблемы. Так…?».*

– Что происходит с проблемами человека, который употребляет наркотики?

Текст для ведущего: *«Еще раз хочу обратить ваше внимание на то, что наркотики только увеличивают проблемы, но никак не решают их! Теперь, когда стало понятно, что наркотики только увеличивают проблемы, давайте поговорим о том, как формируется зависимость от наркотических веществ».*

4. Теоретический материал «График формирования зависимостей»

Цель: знакомство участников с формированием зависимостей от употребления наркотиков.

– Какие виды зависимостей от наркотиков вы знаете?

Текст для ведущего: *«Итак, существуют 3 вида зависимости от наркотиков: социальная, психологическая, физическая. Давайте подробнее поговорим про каждую из них».*

– Как вам кажется, социальная зависимость – это зависимость от чего, кого?

– От социума? От какого? От всех людей или тех, кто употребляет наркотики?

Текст для ведущего*: «Социальная зависимость это – зависимость от тех людей, которые употребляют наркотики, сам человек при этом может еще не употреблять, но слушать истории об употреблении, проводить время с потребителями, не выражать своего отрицательного отношения к потреблению и не покидать эту компанию. Следующая зависимость – это психическая зависимость».*

– Как вам кажется, как проявляется психическая зависимость?

– Что происходит с психикой человека, потребляющего наркотики?

Текст для ведущего: *«Психологическая зависимость – это, когда в голове человека сидит «хочу наркотик», только он может помочь быть в хорошем или просто нормальном настроении). И последняя зависимость – физическая зависимость (не могу без наркотика). Давайте попробуем на графике посмотреть, как и когда формируется зависимость. Рисуете график и параллельно комментируете его».*

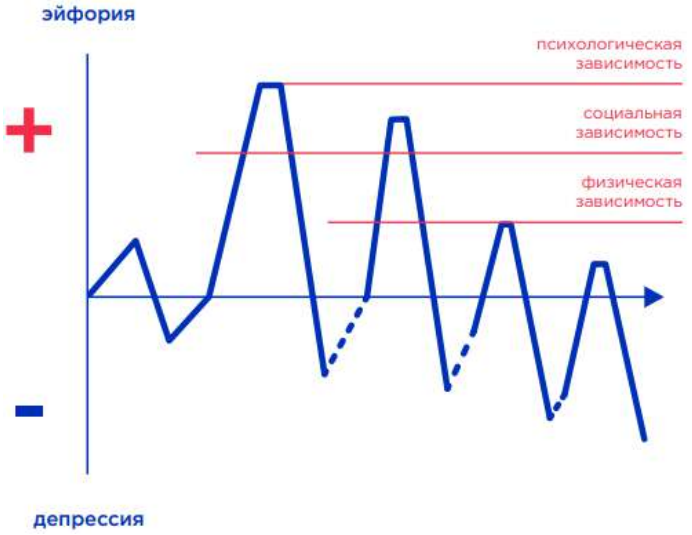


Рис. 4 График формирования зависимости

Текст для ведущего: *«Представьте себе, пожалуйста, что горизонтальная линия – это линия нашей жизни, вертикальная линия – линия нашего настроения. Настроение бывает в «плюсе», бывает в «минусе». Есть верхняя граница, когда мы в «плюсе», это состояние называется эйфория. Когда человек в «минусе», то такое состояние называют «депрессия». (Важно проинформировать подростков о том, что депрессия – это болезнь, лечение которой необходимо медикаментозно и под наблюдением врача).*

У каждого человека есть пределы, норма, в которой он живет, наслаждается жизнью, грустит и т. д., и его самочувствие изменяется в пределах этих норм. В какой- то ситуации человек принимает решение употребить наркотик, тут происходит следующее: его ощущения резко взлетают до крайней точки хорошего самочувствия – эйфории, восторга, которую человек в обычном состоянии достигает крайне редко. Это состояние длится какое-то время. После того, как действие наркотика проходит, настроение ухудшается, а значит, линия настроения опускается вниз».

– Как вам кажется, почему настроение упало так резко?

<u>Основные причины:</u>

- Организм элементарно устал, истощен.
- Проблемы никуда не делись, и, как мы с вами обсудили раньше, их может стать только больше.
- Страх в результате нарушения социальных норм: люди знают, что они поступили плохо.

Текст для ведущего: *«По возвращении в привычное состояние человек помнит то чувство эйфории, которое смог достигнуть с помощью наркотика на уровне биологической памяти, понимает, что может получить «запредельное» состояние легко и со 100% эффективностью и употребляет наркотик снова. Но что происходит? От разных причин, в том числе и от привыкания, достигается состояние эйфории меньшее, чем в первый раз. Человек начинает чувствовать себя хуже, более подавленно: он помнит первое впечатление от приема наркотика и не может его достигнуть, как следствие, наступает разочарование, он чувствует себя обманутым, у него начинаются проблемы с родителями, друзьями, правоохранительными органами.Он не может справиться со своей зависимостью, возникает ощущение бессилия.*

Резервных сил организма становится меньше, настроение уже не поднимается даже до состояния нормы, в скором времени человек опускается на самое дно депрессиии принимает наркотики только для того, чтобы чувствовать себя в норме (есть, спать, ходить), а не испытывать какое-либо удовольствие. Сейчас мы изобразим на графике линиями те самые три зависимости, о которых говорили ранее».

– Когда, как вы считаете, появляется социальная зависимость?

Текст для ведущего: *«<u>Социальная зависимость</u> может начаться с момента начала употребления, а может и раньше, то есть с того момента, когда человек начал общаться с наркопотребителями и принимать их культуру или просто слушать их впечатления о наркотиках, не выражая своего мнения и не уходя от этих людей».*

– Какая зависимость наступает дальше?

Текст для ведущего: *«Дальше наступает <u>психическая зависимость</u>. Она формируется с первой пробы, это состояние называют биологической памятью, и человек его будет помнить всю жизнь, пусть даже на бессознательном уровне».*

– На каком этапе возникает физическая зависимость?

Текст для ведущего: *«Никто не знает, как организм отреагирует на наркотик, в какой момент сформируется <u>физическая зависимость.</u> Возможно, после первой пробы, возможно, чуть позже, нельзя сдать анализы, которые бы показали, насколько тот или иной человек подвержен формированию зависимости. Физическая зависимость формируется тогда, когда человек принимает наркотики для ощущения себя в нормальном состоянии, на этом этапе возникает «ломка», когда организм не может нормально функционировать без наркотика, потому что наркотик уже вошел в обмен веществ».*

– Как вы думаете, со снятия какой зависимости начинается лечение?

Текст для ведущего: *«Лечение наркомании осуществляется в обратном порядке: сначала нужно снять социальную зависимость, а для этого изолировать человека, чтобы не было доступа друзей, телефонов, а значит, и наркотиков. Именно поэтому в некоторых наркологических стационарах окна зарешечены или забетонированы, чтобы у потребителей не было контакта с теми, кто может доставить им наркотики.*

Важно помнить, что социальная зависимость присутствует у человека, так или иначе, всю жизнь. В любом случае, лечение от наркозависимости может осуществляться только при желании самого наркозависимого, а это желание у него появляется, зачастую, слишком поздно. Затем снимают физическую зависимость.

Длительность процесса снятия физической зависимости – до трех недель. Для того чтобы помочь человеку в снятии психической зависимости могут потребоваться годы! Человека нужно научить жить без наркотиков: решать проблемы, общаться, радоваться, получать удовольствие, влюбляться. Учить заново всем жизненным навыкам».

5. Разминка «Мячики»

Цель: переключение внимания, повышение концентрации внимания

Эта динамичная, азартная разминка тренирует ловкость и внимание. Для ее проведения потребуется несколько мячиков. Чем больше мячиков используется в игре, тем сложнее она становится.

Проходит разминка в несколько этапов. Сначала ведущий просит всех участников перекидывать друг другу мячики, стараясь, чтобы ни один не упал. Когда темп игры будет достаточно высоким, тренер вводит новую инструкцию. Теперь каждый должен выбрать себе двух партнеров: одного – того, кто ему будет бросать мяч; второго – того, кому он будет бросать мяч. Партнеры должны быть распределены так, чтобы все участники были задействованы в игре. Если группа большая, то игрокам потребуется время, чтобы правильно распределить роли.

По команде ведущего участники начинают перекидывать мячики. После того как все запомнили, кому они бросают мяч, и кто бросает им, ведущий предлагает поменяться местами и начать упражнение заново.

6. Мозговой штурм «Я смогу решить»

Цель: понимание возможных альтернативных способов решений трудных жизненных ситуаций.

Участникам предлагается совместно в общем кругу заполнить таблицу, в которой подростки с помощью ведущего отразят список возможных и доступных вариантов помощи в решении проблемы, которая может привести к употреблению. (Основные проблемы берутся из списка из мозгового штурма).

Пример заполнения таблицы:

Проблема	***Кто или что может помочь?***
НЕЧЕМ СЕБЯ ЗАНЯТЬ	Спорт, хобби, секции, искусство.
ЛЮБОПЫТСТВО	Студии по робототехнике; Сбор информации о последствиях употребления; Культурное обогащение.
ОДИНОЧЕСТВО	Командный вид спорта (тренировки по волейболу, баскетболу, футболу и т.д.); Чтение книг, ведение дневника; Общение с родными и близкими, социальным педагогом или психологом.
ЕСЛИ ТЕБЯ ЗАСТАВЛЯЮТ	Повышение самооценки; Поиск окружения, где тебя уважают; Не бояться говорить «нет».

В конце составления таблицы важно проговорить об умении каждым человеком находить

альтернативу простым и быстрым решениям проблем, которые могут вредить участнику. Каждому человеку помогает что-то свое, поэтому столкнувшись с трудными ситуациями, не стоит сломя голову принимать самое простое решение, а стоит найти тот способ, который поможет и сохранит здоровье.

7. Упражнение «То, что я ценю в жизни»

Цель: осознание собственного ценностного ресурса, как возможностями справляться с трудностями.

Ведущий выдает на каждого участника 3-5 листа бумаги. На каждом листочке участник пишет по одной ценности, которая важна в его жизни, помогает не останавливаться и двигаться вперед. 5 листочков – 5 ценностей.

Как только ребята написали, попросить ранжировать их ценности от самой важной до наименее важной. Попросите каждого подумать самостоятельно, прислушаться к себе и не заглядывать в листочек соседа.

1 ЭТАП
Так вот, у вас есть ваша сила, которая дает возможность идти вперед. Представьте себе, что что-то произошло в вашей жизни, и вы потеряли ту ценность, которая написана на пятом листочке. Возьмите его в руки, посмотрите, что значит для вас эта ценность, скомкайте листок и бросьте на пол. *Возьмите листочек, на котором написана 4 ценность – вы теряете ее, что вы чувствуете? Просто подумайте, не нужно говорить об этом вслух.* *Так бывает, что у нас отнимают все самое ценноеи важное, все, что придает нам сил, делает нашу жизнь осмысленнее, вы теряете 3 ценность.* *Посмотрите на ценность, которая написана на 2 листочке, что это за ценность, что она дает вам? Почему это так ценно для вас? Просто подумайте. Вы теряете эту ценность.* *Очень по-разному складывается жизнь, случаются вещи, которые, кажется, перенести невозможно, вы теряете самую важную для вас ценность под номером 1. Что с вами сейчас? Есть ли вы еще? Не отвечайте вслух, только себе.* *Попробуйте почувствовать, как вам сейчас, когда вы лишились всех своих ценностей, всего того, что помогало вам стоять на ногах, идти вперед, хотеть жить.*
2 ЭТАП
Порой, когда кажется, что уже все потеряно, жизнь вдруг улыбается нам,появляются люди, способные помочь, появляются силы. *У вас появилась возможность вернуть 5 ценность, находите ее,разворачивайте, что она значит для вас? Поднимайте вашу 4 ценность, посмотрите на нее, 3 ценность, 2, и,наконец, первую ценность.* *Как вы сейчас? Что чувствуете?* *(Выслушать, если кто-то захочет поделиться своими чувствами и переживаниями). Вопрос для размышления (не просите на этот вопрос отвечать вслух).*

– Как вам кажется, что будет с вашими ценностями, если в жизни появятся наркотики?

Текст для ведущего: *«Важно понимать, что пока человек жив и здоров, он способен многое изменить, исправить, добиться, и даже тогда, когда, кажется, что плохо настолько, что жить не имеет смысла. Имеет! Даже, когда потери настолько тяжелы, что, кажется, – не встать. Все образуется, переживется. Всегда можно найти альтернативу в решении проблем, но не стоит искать выход в наркотиках.*

В жизни каждого человека существуют свои ценности, у всех они разные: у кого- то на первом месте может быть семья, а у кого-то друзья, учеба, работа. На втором месте путешествия, любовь, свобода и т.д. Но абсолютно у каждого есть первичная ценность, которая находится в самом верху иерархии – это наша жизнь и здоровье. И только от человека зависит, что он будет делать с этой ценностью: оберегать и заботиться или пустить на самотек. Но если забросить свою первичную ценность, то мы должны быть готовы к тому, что в человек может столкнуться с потерей всех ценностей или его просто на них не хватит.

Поэтому выбор за каждым человеком, ведь наша жизнь – это только наша ответственность».

8. Завершение, обратная связь

Цель: завершение занятия, подведение итогов.

Текст для ведущего: «*Наш тренинг подошел к концу, давайте подведем итоги, поделимся в общем кругу, что было сегодня важного в тренинге».*

– Что сегодня было важного?
– С чем уходите после тренинга?
– Что помогает вам сохранить ваши ценности?

Текст для ведущего: *«Спасибо за обратную связь. Помните, что самая главная ценность у нас – это наше здоровье, о котором заботимся мы сами. Поэтому задайте себе вопрос: нужно оберегать эту ценность или разрушать ее? Подвергать различным рискам или защищать? Живите без вредных и пагубных привычек, которые могут навредит нашему здоровью. Ведь никто о нем не побеспокоиться, кроме нас самих! И никто не проживет за нас нашу жизнь!»*

Тренинговое занятие № 15
«Предупрежден – значит вооружен»

Цель:
Профилактика ВИЧ-инфекции, формирование толерантного отношения к лицамс ВИЧ.

Задачи:
1. Продемонстрировать негативное воздействие ВИЧ на человека.
2. Определить реальные и ложные пути заражения ВИЧ.
3. Ознакомить со способами защиты от ВИЧ.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Скрепки»	10
2.	Разминка «Секрет»	5
3.	Дискуссия «Вирус иммунодефицита человека»	10
4.	Упражнение «Живая диаграмма»	10
5.	Упражнение «Степень риска»	15
6.	Дискуссия «Как ВИЧ воздействует на человека»	10
7.	Игра «Цепная реакция»	10
8.	Дискуссия «Портрет человека с СПИД»	10
9.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. **Приветствие «Скрепки»**

Цель: сплочение коллектива, снятие напряжения.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку скрепок со словами: «В случае, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного скрепок». После того как все участники взяли скрепки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько он взял скрепок.

В качестве замены скрепок могут быть пачка бумажных стикеров или салфеток.

2. **Разминка «Секрет»**

Цель: повышение концентрациивнимания.

Для упражнения потребуется легкий небольшой мячик. Ведущий объясняет суть упражнения. Для этого он (сидя в круге) кидает мячик какому-либо участнику и произносит: «Секрет успеха!» Участник, получивший мячик, должен как можно быстреесказать что-либо, являющееся, на его взгляд, секретом успеха.

После этого он кидает мячик другому участнику и произносит свое «Секрет ...!» Вместо многоточия может быть что угодно, но лучше, чтобы это было что-то довольно абстрактное, какое-то явление или событие: любовь, политика, победа, женитьба, погодаи т. п. Повторяться нельзя.

Очередной участник так же быстро отвечает на вопрос и задает его следующему участнику. Примерно через 5-7 минут, как только динамика повыситься нужно заканчивать разминку.

3. Дискуссия «Вирус иммунодефицита человека»

Цель: актуализация проблемы ВИЧ-инфекции в современном обществе

Текст ведущего: «*Сегодня мы поговорим о болезни, которая связана непосредственно с человеческими ошибками».*

– Что же такое ВИЧ?

Текст ведущего: *«Правильный ответ – Вирус Иммунодефицита Человека. Вирус – это простейшая форма жизни на планете. Вирус может самостоятельно размножаться. По виду он напоминает репейник, имеющий две оболочки. Сам ВИЧ не может себя воспроизводить, поэтому для этого он использует человеческие клетки».*

– Итак, как же действует вирус?

Текст ведущего: *«Он поражает клетку человека, встраивая свою информацию в ее ДНК. Затем клетка начинает производить такие же вирусы. Коварство вируса заключается в том, что он поражает клетки иммунной системы человека - Т-помощники (Т-хелперы или CD-4 клетки)».*

– За что отвечает иммунная система?

Текст ведущего: *«Правильно, иммунная система человека защищает организм от проникновения возбудителей всевозможных инфекций – вирусов, бактерий, грибков. Также она отвечает за уничтожение отслуживших клеток, за восстановление тканей и клеток в случае их повреждения. Т-помощники играют решающую роль в защитной реакции организма. Они как бы «запускают», «включают» иммунную систему и помогают руководить работой всех остальных клеток иммунной системы.*

ВИЧ как раз и поражает те клетки, которые должны бороться с вирусами. Живет этот вирус только в человеке. ВИЧ очень нестойкий, он не может находиться на воздухе. Для жизни и передвижения ему обязательно необходима жидкая среда человеческого организма».

– Какие жидкие среды/биологические жидкости человека вы знаете?

Текст ведущего: *«Чтобы передать вирус от одного человека к другому, необходимо поменяться клетками организма или жидкими средами. Через них и происходит передача вируса. Но здесь тоже не все так просто. Дело в том, что через поцелуй передать ВИЧ невозможнои через предметы домашнего обихода тоже нельзя.*

Дело в том, что вирус содержится в необходимой для заражения концентрации только в трех жидких средах: 1) кровь;2) все виды биологических жидкостей (как у мужчин, так и у женщин), выделяющихся при половом акте; 3) грудное молоко. Заражение через другие среды невозможно, так как концентрация в них настолько мала, что для того, чтобы заразиться, например, через слюну, нужно как минимум три литра».

– Какие существуют реальные пути передачи ВИЧ?

Текст ведущего: *«Действительно, способов передачи не так уж много, а вот жизненных ситуаций,в которых заражение может произойти, гораздо больше.*

Половым путем: при половых контактах без презерватива (все виды сексуальных контактов).

Через кровь: при переливании крови, не прошедшей должной обработки; при применении нестерильного хирургического, инъекционного инструмента, игл для прокалывания ушей, нанесения татуировок; при внутривенном употреблении наркотиков через общий шприц, иглы и т.д.

От матери к ребенку: при нарушении целостности плаценты во время вынашивания ребенка ВИЧ-инфицированной матерью (плацента во время вынашивания служит плоду барьером от множества инфекций, и если нет ее повреждения, то инфицированная мать может родить здорового ребенка); при повреждении кожи слизистой новорожденных детей и матери во время прохождения родовых путей; при кормлении грудным молоком».

4. Упражнение «Живая диаграмма»

Цель: выяснить степень информированности участников по данной проблеме.

Все участники выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен – шаг назад, если не знает ответа – остается на месте.

Утверждения могут быть, например, такими:

1) ВИЧ и СПИД – это одно и то же.

(Нет, у них разные аббревиатуры, СПИД – это конечная стадия ВИЧ, от нее люди умирают. Заразиться СПИДом нельзя, можно только заразиться ВИЧ),

2) ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ- инфицированным. *(Нет, бытовым путем ВИЧ не передается),*

3) По внешнему виду человека, возможно, определить, есть ли у него ВИЧ.

(Нет, невозможно, только путем сдачи теста),

4) Употребление инъекционных наркотиков – единственный путь заражения ВИЧ *(Нет, не единственный, существует три основных способа передачи),*

5) ВИЧ передается через кровососущих насекомых.

(Нет, не передается),

6) Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме.

(Нет, существует период окна, который длится от 3 до 6 месяцев),

7) Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ.

(Нет, такая прививка еще не изобретена),

8) ВИЧ поддается полному излечению.

*(Нет, но с ним можно прожить более 15-20 лет при правильной терапии, и уменьшить симптомы, жить нормальной, полноценной жизнью, рожать детей и т.д., существуют дискордантные пары, где один из партнеров ВИЧ-положительный, но при этом они могут родить здоровых детей. Дополнительную информацию можно прочитать по ссылке -*https://spid.center/ru/).

Текст для ведущего: *«Если бы вы точно знали информацию, соответствующую утверждениям, вы остались бы в прямой линии. Но, как мы видим, все оказались в разных местах. А теперь проведем следующее упражнение».*

5. Упражнение «Степень риска»

Цель: определение реальных и ложных рисков заражения ВИЧ.

Текст для ведущего: *«Давайте проверим насколько вы усвоили знания на практике. Для этого сделаем один простой интерактив. Я* сейчас *я буду показывать и зачитывать вам карточки с надписями, в которых содержатся реальные факторы, способствующие заражению ВИЧ и ложные факторы. Ваша задача – сказать, какова вероятность заражения в каждом утверждении и при каких условиях».*

Варианты утверждений:

- Сделал (-ла) татуировку в полуподвальном помещении.
- Ведет половую жизнь с постоянным партнером. Не использует презерватив.
- Меняет партнеров каждый день-два. Всегда пользуется презервативом.
- Любит шумные вечеринки и всегда прилично выпивает.
- Пробовал(-ла) колоться пару раз.
- Его стратегия – воздержание во всем.
- Работает в операционном отделении скорой помощи.
- Занимается в бассейне в группе с несколькими ВИЧ-инфицированными.
- Курит травку иногда.
- Ее любимый (его любимая) – ВИЧ-инфицированный. Они предохраняются.
- Работает няней у пятилетнего ребенка. Он – ВИЧ-инфицированный.
- Поцеловалась(-лся) с ВИЧ-инфицированным(-ой).
- Использует презерватив время от времени.
- Волонтер работает в хосписе для больных СПИДом».

Смысл данного упражнения – не прийти к какому-то одному исключительно правильному решению, а дать группе возможность обсудить и проанализировать различные пути заражения ВИЧ. Могут возникнуть вопросы, как ПАВ относятся к заражению ВИЧ? Объясните. Употребление ПАВ снижает самоконтроль.

6. Дискуссия «Как ВИЧ воздействует на человека»

Цель: наглядная визуализация случая как происходит заражение ВИЧ, прогнозирование последствий.

Текст для ведущего*: «Итак, мы увидели, что заражение не происходит просто так. В общем-то, чтобы заразиться, нужно постараться. Но, раз ВИЧ не так уж сильно заразен, почему не стоит «расслабляться? Давайте с вами представим обычную жизненную ситуацию. На дискотеке в ночном клубе познакомились Герой N и Героиня М.*

Не сильно тратя время на более подробное знакомство, они вступили в интимные отношения. Героиня М была заражена ВИЧ-инфекцией, и вирус попал в организм Героя N. Итак, прошло две недели, Герой N встретил своего друга Героя Н и, узнав от него, что Героиня М ведет разгульный образ жизни и часто меняет партнеров, решил сдать тест на инфекции».

Тренер рисует на доске схему.

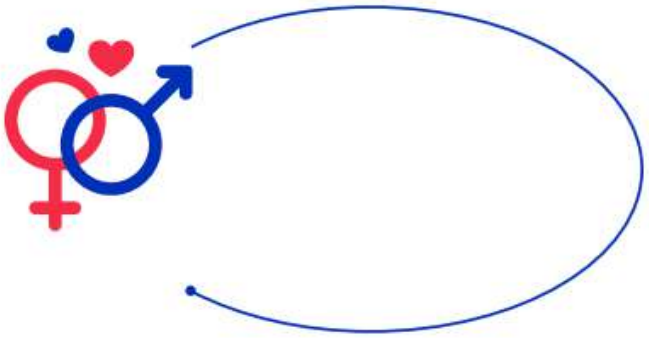


Рис. 5 Схема прогрессии ВИЧ-инфекции. Начало

– Где можно сдать анализы на ВИЧ?

СПб ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» наб. Обводного канала, 179 А, spid.ceneter

Благотворительный Фонд «Гуманитарное действие» мобильные пункты профилактики «Россия, тестируйся!» в разных районах города, экспресс- тестирование на различные инфекции, haf-spb.org.

Благотворительный фонд «Диакония». Экспресс-тестирование в мобильном пункте профилактики «Автобус Милосердия» в разных районах города, diaconiafond.ru

Текст для ведущего: *«Герой N сдал анализы и получил отрицательные результаты. Но через несколько лет он умер от СПИДа. Что же произошло…».*

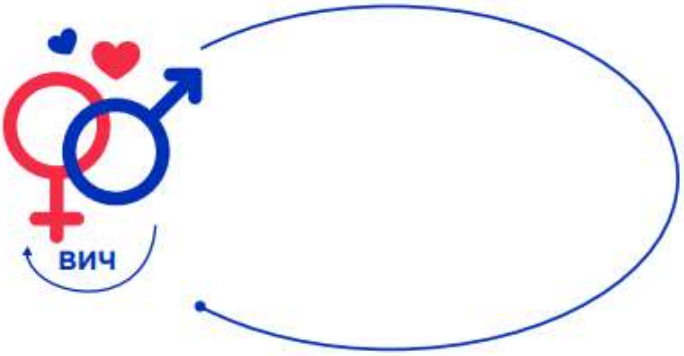


Рис. 6 Схема прогрессии ВИЧ-инфекции. Заражение

Текст для ведущего*: «Дело в том, что существует так называемый «период окна». В обычных условиях лаборатории ВИЧ невозможно увидеть. Если сравнить размеры вируса и клетки, то это будет примерно, как песчинка и девятиэтажный дом. Медики обнаруживают ВИЧ-инфекцию не по вирусам,а по антителам к ним (большим молекулам, способным нейтрализовать инородные вещества).*

Специальная тест-система определяет эти антитела и, если их слишком много, ставится диагноз ВИЧ-позитивный (ВИЧ обнаружен). Период же, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не выработаны в достаточном количестве, и обнаружить их невозможно, называется периодом «окна». Для того, чтобы набралось достаточное количество антител (закончился период «окна»), необходимо в среднем 3-6 месяцев. И только тогда можно узнать, ВИЧ-инфицирован человек или нет».

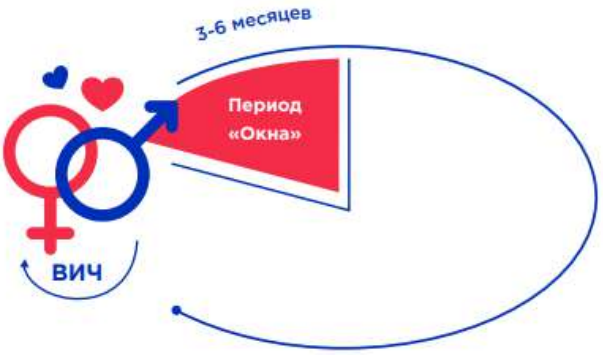


Рис. 7 Схема прогрессии ВИЧ-инфекции. Период «окна»

– Как определить, что человек инфицирован ВИЧ?

Текст для ведущего*: «Таким образом, по внешним признакам определить наличие ВИЧ-инфекции невозможно. Узнать наверняка можно только, сдав анализ на ВИЧ, причем учитывая период «окна». Поэтому рекомендуется сдавать анализ на антитела к ВИЧ дважды: через три и шесть месяцев после вероятного заражения. Но и после этого нельзя считать человека больным СПИДом. Вирус, даже находясь в организме и размножившись, у многих не вызывает никаких признаков заболевания. Человек может прожить 10 лет и более, даже не подозревая о том, что он ВИЧ- инфицированный. Все эти годы человек может заражать других».*

Рис. 8 Схема прогрессии ВИЧ-инфекции. Бессимптомный период

– Что происходит в организме ВИЧ-инфицированного?

Текст для ведущего*: «Вернемся к нашему Герою N. Почему он так и не узнал до конца, что болен и что с ним происходило? Дело в том, что ВИЧ действует очень коварно. Как мы уже сказали, он атакует именно те клетки организма, которые должны его уничтожать. После инфицирования в течение периода «окна» у некоторых людей ВИЧ может вызвать симптомы, сходные с симптомами гриппа или ОРЗ: температура, боль в горле, увеличениелимфатических узлов, диарея. Возможно, у нашего Героя N тоже были такие симптомы, но он, решив, что это обычная простуда, не придал им никакого значения. Тем более, что в дальнейшем эти проявления проходят сами собой, и болезнь переходит в бессимптомную стадию, которая в среднем может длиться 10-15 лет».*

– Сколько может быть партнеров за это время у нашего главного Героя N?

Текст для ведущего*: «Партнеров может быть множество. Самое опасное это то насколько быстро идет распространение ВИЧ-инфекции».*

7. Игра «Цепная реакция»

Цель: информирование о скорости передачи ВИЧ.

Участники рассаживаются по кругу. Ведущий раздает карточки и просит участников рассмотреть их так, чтобы не видели соседи. Далее организовывается игра, цель которой – продемонстрировать скорость распространения вируса. ВАЖНО: обязательно сделать надевание и снятие ролей, чтобы не было переноса.

Текст для ведущего*: «И так, давайте немного поиграем. Эта игра чем-то похожа на Мафию по механике. Поднимите руки, кто играл когда-либо в Мафию. Отлично! Сейчас каждый из вас перестает быть самим собой, мысленно надевает маску, вы на короткое мгновение становитесь жителями города Y. Любой город живет своей жизнью – есть день и ночь. Днем все спокойно, а ночью на город спускаются темные силы, которые пытаются захватить власть. Это так называемые «вирусы». Вы получили карточки с названием вашей роли. Среди вас есть мирные жители, которые днем трудятся, а ночью отдыхают, есть один «вирус», который днем якобы тоже трудится, а ночью выходит на охоту и заражает одного гражданина, который становится носителем вируса, и уже следующей ночью может заразить другого. Главное помните, все что сейчас будет происходит – это игра и вымышленные обстоятельства. Начинаем!».*

Рис. 9 Пример карточек для игры «Цепная реакция»

Ход игры
1 КРУГ Вы граждане города Y. Вы отработали день и засыпаете. Все закройте глаза. Открывает глаза «вирус» и показывает одного человека, который окажется зараженным этой ночью. Город просыпается. Все открывают глаза. Сегодня ночью был заражен один житель города N путем переливания крови (в момент, когда вирус показывает на жителя, ведущий должен тихо коснуться его).
2 КРУГ Снова на город опустилась ночь. Все закройте глаза. Затем просыпается «вирус»и «носитель вируса». Каждый из них заражает по одному человеку. Город просыпается. Все открывают глаза. Сегодня ночью было инфицировано два человека путем кормления грудным молоком больной матерью и путем нанесения татуировки.
3 и 4 КРУГ ПОВТОРЯЮТСЯ ПО АНАЛОГИИ Игра заканчивается в тот момент, когда количество носителей вируса превысило количество оставшихся неинфицированных мирных жителей. По окончании игры учительвыстраивает пирамиду из «носителей

вируса.

Текст для ведущего*: «За время игры вы познакомились с основными путями передачи инфекции и способами распространения. В начале игры у нас был заражен один мирный житель. Встаньте, сколько человек было заражено за три ночи. Посмотрите на эту пирамиду, и вы убедитесь, как быстро распространяется ВИЧ-инфекция. Эта игра демонстрирует в интерактивной форме, как стремительного распространения ВИЧ – инфекции. Спасибо всем за участие в этой игре. Помните то, что мы сейчас проделываем – это игра, в реальности мы все с вами здоровы, никто не заразился. Но чтобы об этом знать наверняка – важно регулярно следить за своим здоровьем, сдавать анализы».*

Информация для ведущего: это упражнение не является обязательным для проигрывания его на тренинге. Его можно применять в зависимости от уровня сплоченности и доверия внутри группы. Иногда у группы может возникать отторжение или страх, что его коснется «рука вируса». Важно быть с группой в контакте и акцентировать внимание на игровом характере упражнения, разграничив эту активность с жизнью. Также, вы можете рассказать про упражнение и спросить, готовы ли они участвовать.

8. Дискуссия «Портрет человека со СПИД»

Цель: актуализация проблемы СПИДа в современном обществе

Текст для ведущего*: «Давайте вернемся к нашей теме».*

– Почему болезнь никак себя не проявляет какое-то время?

Текст для ведущего*: «Дело в том, что ВИЧ может прятаться от наших защитников, проникая в другие клетки организма (нервные и мышечные). Вирус ведет самую настоящую партизанскую войну с организмом человека. Пока «дозор», то есть антитела, его ищут, он укрывается в различных клетках, где его невозможно найти и уничтожить. Его «убежищам» – клеткам – поначалу это не особенно вредит, и организм в целом продолжает нормально функционировать. Периодически вирусы совершают «набеги» на Т-помощников и размножаются за их счет. Но и наша «армия» не плошает – тоже убивает часть вирусов. В зависимости от разных факторов это противостояние может длиться достаточно долго. Есть люди, которые прожили с момента заражения 20 лет и более.*

Иногда человеческому организму помогают справляться с инфекцией. Как коалиционные войска приходят на помощь какой-либо воюющей стороне, так определенные лекарства могут встать на сторону иммунитета. Сейчас существуют препараты, способные снизить скорость размножения вируса, и ВИЧ-инфекция может перейти в хроническую форму. Но лекарства, полностью излечивающего от ВИЧ- инфекции, в настоящий момент нет. А если помощи ждать не от кого, то рано или поздно перевес оказывается на стороне вируса. Наступает болезнь, называемая СПИД. Расшифровывается СПИД как Синдром Приобретенного Иммунодефицита».

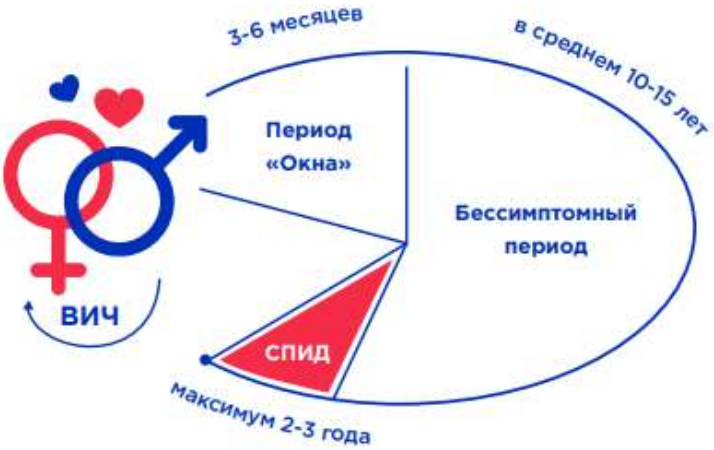


Рис. 10 Схема прогрессии ВИЧ-инфекции. СПИД

– Так что такое синдром?

Обычно следуют ответы: признак, болезнь.

Текст для ведущего*: «На самом деле синдром – это несколько другое. Например, если вы чихаете*

– это симптом (признак), если вы кашляете – это симптом, если у вас высокая температура – это симптом, вместе же они составляют синдром гриппа. Также и СПИД – это синдром, то есть совокупность признаков, обозначающих болезнь. Признаки СПИДа весьма различны, но общими являются: повышенная температура, увеличенные лимфоузлы, истощение организма, высыпания на коже, поражение нервной системы, поражение грибками (микозы) и так далее».

– Почему же приобретенного?

Примите ответы, откорректируйте.

Текст для ведущего*: «Да потому что передается от человека к человеку вне наследственности. Нельзя быть предрасположенным к СПИДу».*

– А что такое иммунодефицит?

Текст для ведущего*: «Дефицит – недостаток, иммунитет – защита организма. Да, иммунодефицит – это потеря организмом способности защищаться от любых инфекций и восстанавливать нарушения своих органов. У каждого из нас есть внутренняя защита от внешней агрессии со стороны вредныхорганизмов, но ВИЧ поражает эту защиту в виде CD-4 клеток, и человек постепенно становится, как космонавт в космосе без скафандра.*

По логике инфицированный ВИЧ человек может заболеть чем угодно, но, как это ни странно, чаще всего вирус способствует определенным инфекциям. Они называются оппортунистическими».

– Что такое оппортунистические инфекции?

Текст для ведущего*: «Оппортунистические инфекции – это инфекции, пользующиеся случаем. В любом организме постоянно присутствуют какие-либо возбудители болезней – мы же не в вакууме живем. Наш иммунитет с ними все время борется, поэтому мы не болеем 365 дней в году. Однако, когда иммунитет сильно ослаблен, он уже не может сопротивляться – вот этим случаем и пользуются различные оппортунистические инфекции. Обостряются все хронические заболевания, а также могут появиться такие болезни как туберкулез, тяжелая пневмония, герпетическая инфекция, саркома Капоши (злокачественная опухоль стенок кровеносных сосудов), которая очень уродует больных, различные грибковые заболевания. Кроме того, различные вирусы поражают нервную систему, и человек становится неспособным за собой ухаживать.*

Считается, что, когда оппортунистические инфекции уже невозможно излечить, это и есть СПИД. Диагноз «СПИД» ставится, если у инфицированного ВИЧ есть одно или несколько оппортунистических заболеваний и/или количество клеток CD 4 падает ниже 200 клеток на мм крови. Нормальный уровень CD 4 клеток – от 800 до 1200 на мм.

ВИЧ-носителем можно быть очень долго, но СПИД-больным – максимум два-три года. Пока никаких вакцин или методов излечения СПИДа не существует, врачи могут только медикаментозно продлить жизнь ВИЧ-инфицированному, но при СПИДе итог один. Болезнь смертельная. Многие считают, что СПИД – «болезнь неосторожных» или так называемых «групп риска». Но на самом деле, заразиться может кто угодно, и тут главное то, насколько он внимателен к своему здоровью».

– Как можно минимизировать риск заражения ВИЧ-инфекцией?

Текст для ведущего*: «Если так случилось, что произошла ситуация, предполагающая риск инфицирования ВИЧ, должна быть постконтактная профилактика. Она должна быть начата в течение 72 часов. Далее в течение 28 дней человек принимает препараты. Лекарство не дает вирусу заразить еще здоровые клетки, а инфекции — принять хроническую форму. Можно обратиться в «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», Наб. Обводного канала, д.179, тел. 8(812) 955-2700*

9. Завершение

Цель: выяснить, что нового,интересного и полезного узнали участники тренинга и какой вывод сделали.

Каждый участник тренинга высказывает свое мнение о тренинге, рассказывают, что понравилось, что нет, что для них было самым важным, что нового узнали, какой вывод сделали.

Тренинговое занятие № 16
«Сеть безопасности»

Цель: формирование негативного отношение к суициду как способу решения проблем.

Задачи:

1. Информировать подростков о причинах суицидов.
2. Проинформировать подростков как возможно распознавать признаки суицидального поведения сверстников и оказать помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.
3. Формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.

План занятия:

№	Содержание	Время
1	Приветствие «Мне в себе нравится»	10
2	Дискуссия «Образ суицидента»	10
3	Упражнение «Мифы о суициде»	15
4	Мозговой штурм «Причины суицида»	10
5	Теоретический материал «Мотивационные типы суицидального поведения»	10
6	Разминка «Дождик»	5
7	Дискуссия «Разбор речевых маркеров суицидального поведения»	10
8	Упражнение «Жизненный прогноз»	10
9	Завершение «Паутинка добра»	10
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие «Мне в себе нравится»

Цель упражнения: настройка контакта, знакомство участников группы между собой, аффирмация позитивного образа себя внутри группы.

Текст для ведущего: «*Прежде, чем мы начнем нашу работу, мне бы хотелось с вами познакомиться. Сейчас каждый из вас пишет на листке свое имя. Теперь каждый человек представляется: называет свое имя, говорит, за что он себя любит и кидает этот листок в мешок, который передает следующему участнику по кругу*».

2. Дискуссия «Образ суицидента»

Цель упражнения: актуализация образа суицидента через ассоциативный ряд.

Ведущий пишет на доске слово «Суицидент».

– Поделитесь, каким вы представляете типичного человека, готового на суицид?

Задача ведущего помочь группе составить образ суицидента. Ведущему важно обозначить то, что ассоциации должны быть те, которые возникают у участников на самом деле, а не те, которые хотел бы услышать ведущий. Далее ведущий фиксирует ответы на доске, резюмирует и зачитывает получившийся список ассоциаций образа суицидента и продолжает дискуссию:

– Можно ли по внешним факторам определить, имеется ли опасность суицида?

– Как можно определить человека, предрасположенного к суициду?

– На какие факторы мы можем обратить внимание?

– Как вы думаете, что будет характерно для потенциального суицидента в поведении, во внешнем виде?

– Какие личностные особенности человека могут свидетельствовать о суицидальных

наклонностях?

Личностные особенности	Внешность	Поведение
- Тревожность - Напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения - Низкая или заниженная самооценка - Высокая потребность в самореализации - Трудность волевых усилий - Черно-белое мышление - Тенденция к самообвинению - Трудности в выстраивании диалога с окружающими людьми	- Неряшливость - Темная одежда - Общая неопрятность - Стремление скрыть свое лицо и внешность - Длинные рукава и капюшоны - Следы порезы на теле	- Замкнутость от семьи и друзей, изоляция - Подавление признаков беспомощности и отчаяния - Появление раздражительности, угрюмости, подавленности - Потерянность - Неадекватность - Плаксивость - Максимализм - Снижение уровня оптимизма в стрессовых ситуация - Нарушенный сон: слишком много или слишком мало - Аутоагрессия - Употребление ПАВ - Раздача личных вещей - Мысли о смерти - Увлечение экстремальными видами спорта - Потеря интересов, хобби - Изменения отношения к учебе

После того, как список составлен, он проговаривается и задается другой вопрос:

– Теперь, когда у вас актуализировался образ типичного суицидника, какие чувства вызывает он у вас?»

Список точно также записывается, а в конце обсуждается – чего хочет суицидник.

– Понимает ли он, что в его отношении испытывается весь этот спектр эмоций?

Текст для ведущего: *«Часто человек, решившийся на суицид не видит другого выхода из сложившейся жизненной ситуации, суицид видится ему единственным решением. Насколько полон этот портрет, действительно ли мы можем быть уверены, что человек у кого не проявлены эти характеристики в безопасности? Давайте подробнее об этом поговорим».*

3. Упражнение «Мифы о суициде»

Цель упражнения: актуализировать, дополнить и конкретизировать знания участников в области психологии кризисов и суицидального поведения.

Текст для ведущего: *«О смерти не принято говорить вслух. При этом образ смерти часто романтизируется, есть множество мифов в этой области, которые мешают увидеть картину целиком. Давайте попробуем выявить мифы в области суицидального поведения. Для этого вы сейчас объединитесь в две команды, каждая команда получит карточки с мифами о суицидальном поведении. Ваша задача – проанализировать и распределить эти карточки на мифы и реальные факты. У каждой группы будет свой список. После того, как закончите – мы обсудим результаты. На работу выделяется 10 минут, и 5 минут – на обсуждение и представление результатов».*

Бланк мифов и фактов для команд:

Миф / Факт	Утверждения
	1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.
	2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.
	3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда

	не совершит самоубийства.
	4. Если загрузить человека работой, то ему некогда будет думать о самоубийстве.
	5. Существует некий тип людей, склонных к самоубийству.
	6. Тенденция к суициду генетически наследуется.
	7. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.
	8. Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда этого не повторит снова.
	9. У суицидента все еще остается желание жить.
	10. Человек, предпринявший суицидальную попытку, может ее повторить.
	11. Суицидальная попытка – это механизм решения проблемы или жизненного кризиса.
	12. Суицидальное поведение широко распространено среди подростков.
	13. Алкоголь и наркотические вещества могут поспособствовать проявлению суицидальных намерений.
	14. На планирование суицида может уходить огромное количество времени.
	15. Непрофессиональная помощь при суицидальном поведении возможна и полезна.
	16. Аутоагрессивное поведение – самоповреждение, отсутствие базовых забот о себе - можно рассматривать как часть суицидального поведения.

Правильный бланк с ответами и пояснениями

Миф / Факт (ответ)	**Утверждения + комментарий ведущего**
МИФ	1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми. Комментарий ведущего: *На учете в психоневрологических диспансерах состояло лишь около 20 % суицидентов и только 8–10 % нуждались в специализированной медицинской помощи.*
МИФ	2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает. Комментарий ведущего: *Большинство людей, обдумывающих возможность самоубийства, хотят, чтобы их страдания закончились, и стремятся найти альтернативу или пути облегчения боли.*
МИФ	3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства. Комментарий ведущего: *3/4 людей, совершивших самоубийства или покушавшихся, сообщали о своих намерениях ближайшему окружению,*
МИФ	4. Если загрузить человека работой, то ему некогда будет думать о самоубийстве. Комментарий ведущего: *Реальное осуществление такой «профилактики» выливается в нарушение условий труда и отдыха, что может привести к истощению психофизиологических ресурсов организма, повышая вероятность суицидальных попыток.*

МИФ	5. Существует некий тип людей, склонных к самоубийству. Комментарий ведущего: *Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее личностной оценки как непереносимой.*
МИФ	6. Тенденция к суициду генетически наследуется. Комментарий ведущего: *Не существует достоверных данных о генетической предрасположенности к самоубийству.*
МИФ	7. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки. Комментарий ведущего: *Анализ суицидальных действий показал, что они являются результатом достаточно длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.*
МИФ	8. Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда этого не повторит снова. Комментарий ведущего: *Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок.*
ФАКТ	9. У суицидента все еще остается желание жить. Комментарий ведущего: *Намерения большинства суицидальных людей остаются двойственными вплоть до момента наступления смерти. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им.*
ФАКТ	10. Человек, предпринявший суицидальную попытку, может ее повторить. Комментарий ведущего: *Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 40 раз выше.*
ФАКТ	11. Суицидальная попытка – это механизм решения проблемы или жизненного кризиса. Комментарий ведущего: *Большинство суицидальных кризисов являются преходящими и устраняются при соответствующей помощи.* *После получения профессиональной помощи человек чаще всего способен возобновить свою обычную жизнь деятельность.*
ФАКТ	12. Суицидальное поведение широко распространено среди подростков. Комментарий ведущего: *Суицид входит в число десяти основных причин смерти среди подростков.*
ФАКТ	13. Алкоголь и наркотические вещества могут поспособствовать проявлению суицидальных намерений. Комментарий ведущего: *Употребление алкоголя с целью избавиться от тягостных переживаний зачастую вызывает противоположный эффект - обостряет тревогу, повышает значимость переживаемого конфликта и тем самым способствует самоубийству.*
ФАКТ	14. На планирование суицида может уходить огромное количество времени. Комментарий ведущего: *Иногда оно планируется годами – человеку нужно убедить себя в том, что все действительно настолько плохо, что у него нет другого выхода из ситуации.*
ФАКТ	15. Непрофессиональная помощь при суицидальном поведении возможна и полезна. Комментарий ведущего: *В основе своей суициденту требуется лишь проявление внимания к тому, что человек говорит, принятие этого всерьез, оказание поддержки и обращение. Для «первой помощи» этого достаточно.*
ФАКТ	16. Аутоагрессивное поведение – самоповреждение, отсутствие базовых забот о себе - можно рассматривать как часть суицидального поведения. Комментарий ведущего: *Риск суицидального поведения у людей с подтвержденным фактом аутоагрессивного поведения выше в 100 раз.*

4. Мозговой штурм «Причины суицидального поведения»

Цель: конкретизация представления того, почему человек приходит к суициду

– Как вам кажется, по каким причинам человек способен пойти на ультимативное решение прекратить свою жизнь?

– Какие у него могут быть мотивы?

Текст для ведущего: *«Основные причины суицидального поведения может быть ряд проблем, с которыми сталкивается человек, давайте резюмируем сказанное на доске».*

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство или ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Текст для ведущего: «*Все эти причины, так или иначе, можно назвать проблемами. Казалось бы, любые проблемы решаются, и стороннему наблюдателю они могут казаться не такими важными или крупными. Однако, человек может быть так поглощен ими, что не замечает ничего происходящего вокруг. Для него наиболее важным является именно его текущая проблема – которая для него сложная и страшная, которую невозможно решить с использованием имеющихся у него сейчас ресурсов. В большинстве случаев суицид является импровизированным криком о помощи – у человека не остается других способов заявить о своей потребности в сторонней поддержке».*

5. Теоретический материал «Мотивационные типы суицидального поведения»

Цель: выявление основных мотивационных типов суицидального поведения и их поведенческих особенностей.

Текст для ведущего: *«На основании причин и уже полученных знаний, давайте попробуем определить основные типы суицидального поведения. В чем их особенности, какие важные моменты вы можете у них выделить?»*

Демонстративное поведение с целью воздействия на кого-то значимого.

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка (осознанно или, чаще, неосознанно) обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать, заставить окружающих задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. Для них характерны яркость, театрализированность действа и очень часто осуждается в обществе.

Аффективное суицидальное поведение.

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций, относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции – обида, гнев, – затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. Данный тип суицидального поведения сложно предсказуемый и редко поддается профилактике.

Истинное суицидальное поведение.

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых

они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Ключевая идея в таких записках – разнообразные формы самообвинения. Несмотря на то, что адресатами таких записок являются другие люди, как правило, в них наблюдается некоторый внутренний монолог, в котором вся вина за случившееся берется на себя.

6. Разминка «Дождик»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, физическая разрядка.

Текст ведущего: «*Предлагаю взять небольшой перерыв. Однако, чтобы наш мозг мог полноценно отдохнуть, желательно на короткое время сменить вид деятельности. Прошлые сорок минут мы активно думали и обсуждали наши выводы, потому предлагаю провести физическую разминку. Встаем в круг. Знаете, как идет дождь? Давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!*»

В городе поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
Солнце! (Руки вверх).

7. Дискуссия «Разбор речевых маркеров суицидального поведения»

Цель: Разбор внешних речевых маркеров возможного суицидального риска.

Текст для ведущего: «*В начале тренинга мы с вами создавали образ суицидента с мощью изучения его личностных особенностей, поведения и внешности. Теперь мы сделаем акцент на то, как суицидальные наклонности могут проявлять в речи человека. Суицидальное поведение является комплексным, очень сложным и базируется на массе различных дезадаптивных механизмов. Они довольно ярко проявляются в поведении человека, в его речи, настроении, и самое главное – в образе мышления. Сейчас на основе прошлого материала тренинга я буду зачитывать вслух вам признаки возможного риска суицида – ваша задача по поднятой руке определить и озвучить характерные высказывания (ведущий фиксирует ответы на доске)*».

Признаки возможного риска	**Характерные высказывания**
1. Нехарактерно низкий уровень активности человека — подавленность, нежелание говорить, жалобы на усталость и сонливость.	*«Не хочу, нет сил, это бесполезно»* *«Вот бы уснуть, и не проснуться»* *«У меня нет будущего, зачем стараться?»*
2. Постоянное чувство вины или чрезмерная самокритичность.	*«Все проблемы из-за меня. Я мог бы сделать лучше, но теперь не могу»*
3. Уныние, печальное настроение, потеря интереса к привычному образу жизни.	*«Мне уже не помочь»* *«Раньше мне это нравилось, а теперь это просто отвлекает от боли»*
4. Резкие перемены в настроении, в негативную сторону.	*«Это все здорово, но я все равно чувствую себя отвратительно»*
5. «Ироничные» шутки о суициде и смерти, обилие черного юмора.	*«Ну и что, что у меня проблемы? Вон, выход у меня уже куплен — веревка называется»* *«Сейчас я хочу лечь в канаву и слиться с природой – желательно насовсем»*

6. Частое ощущение собственной бесполезности.	*«У меня ничего не получается, хотя я стараюсь еще сильнее, чем раньше»*
7. Уход от попыток контакта, стремление к изоляции или одиночеству.	*«Дайте мне побыть одному, мне надо подумать»*
8. Злоупотребление алкоголем.	*«Это помогает мне отвлечься и забыться»*
9. Стремление к рисковому поведению, отрицание существующих проблем.	*«Ничего страшного, это все временно»*
10. Приведение в порядок своих дел.	*«Вот сейчас со всем разберусь, чтобы не доставлять еще больше проблем, а потом тихонько уйду»*
11. Символическое прощание и раздача ценных вещей.	*«Вот, держи, хочу, чтобы это осталось на память. Мне оно больше не нужно будет»*
12. Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве, прямое или косвенное.	*«Знаешь, меня это все крайне достало, я больше не хочу жить. Я уже решил, меня не переубедить»*

Текст для ведущего: *«Важно понимать, что суициадальный риск проявляется с разной интенсивностью. Суицидент может проявлять эту направленность в разной интенсивности. Чтобы предупредить суицид полезно знать, как проявляется каждая степень риска».*

Примерная шкала оценки суицидального риска (Рекомендации ВОЗ)

Степень риска	**Описание**
Незначительный	Суицидальные идеи ограничены, нет твердых планов или подготовки к нанесению себе вреда, отмечается несколько факторов риска.
Умеренный	На лицо твердые планы и подготовка к суициду, минимум два наблюдаемых фактора риска.
Высокий	Суицидальные идеи и намерения вербализуются прямо. План суицида подготовлен. Человек проявляет жесткость и отсутствие надежд на будущее, отвергает предлагаемую социальную поддержку.

8. Упражнение «Жизненный прогноз»

Цель: показать пример декастрофизации и научить оценивать свое влияние на проблемы.

Текст для ведущего: «*Сейчас мы с вами будем работать с заготовленной ситуацией (кейсом) на примере вымышленного персонажа. И так, молодой человек, 17 лет, проваливает единый госэкзамен, потому что он попался на списывании. Теперь результаты всех его трех экзаменов признаны недействительными, и он не сможет поступить ни в один вуз города. Попробуйте предположить наиболее негативный вариант развития событий (ребята перечисляют варианты)*

Теперь давайте представим наиболее позитивный вариант исхода событий. Важно, чтобы этот вариант был максимально хорошим для молодого человека. Что это может быть? (ребята перечисляют варианты)».

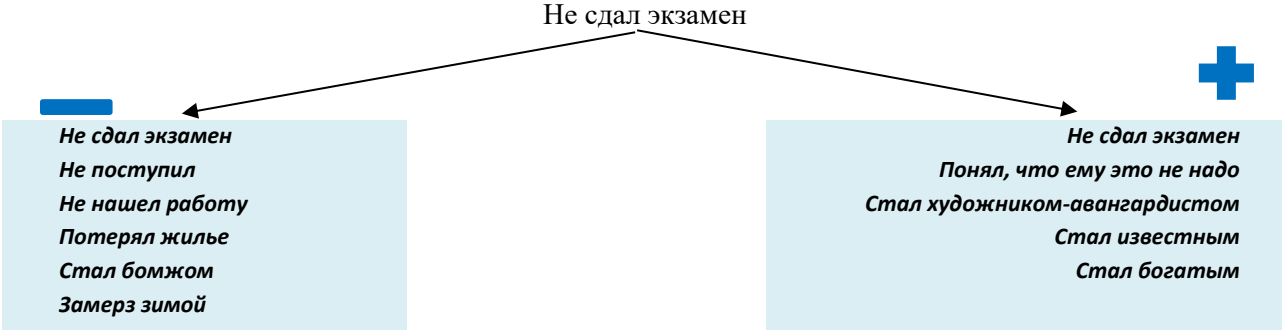


Рис. 11 Пример разбора проблемной ситуации

Текст ведущего: «*Давайте проанализируем, что получилось. Ведущий чертит на доске ось с максимально положительными и отрицательными исходами и задает вопрос».*

– Как вы думаете, насколько вероятны, реалистичны эти два исхода ситуации?

Текст для ведущего: *«Как мы уже говорили ранее, людям с повышенным риском суицидальной активности, свойственно «туннельное зрение», когда они целиком концентрируются на проблемах и на тех страданиях, что они вызывают. Со стороны это похоже на падающий в штопоре самолет – как сильно пилот не напрягает его двигатели, он все равно продолжает падать. Более того, они сами этого не замечают – настолько глубоко они погружены в собственные переживания.*

Помним, что человек с суицидальным риском использует черно-белое мышление. Он забывает, что вероятность максимально негативного исхода крайне мала и что более вероятен какой-то средний вариант, который будет зависеть от действий самого человека в первую очередь».

– Как вы думаете, что может сделать молодой человек в этой ситуации? (ребята накидывают варианты, фиксирует на доске).

Текст ведущего: *«Обратите внимание, что, когда человек прикладывает усилия, не катастрофизирует, не уходит в крайности, появляется чувство контроля над ситуацией».*

9. Завершение «Паутинка добра»

Цель: Завершение тренинга, подведение итогов, позитивная аффирмация групповой взаимопомощи.

Текст для ведущего: «*Как мы уже поняли – помочь человеку можно практически в любом состоянии. Самое главное – не оставаться в стороне и быть наблюдательным. Люди помогают людям – и это правило работает в обе стороны: если вы помогли-кому-то, то и он сможет помочь кому-то. А чтобы продемонстрировать, как формируется эта паутинка взаимопомощи, предлагаю завершить нашу встречу простым упражнением. В начале тренинга, когда мы друг с другом знакомились, мы говорили о том, за что мы себя любим, что нам нравится в себе больше всего.*

Давайте сейчас завершим тренинг с помощью поддерживающей практики, где каждый из вас попробует найти что-то ценное в другом человеке, выделив его сильную сторону и то, за что он нам нравится, как человек».

Берется моток нитки/шерсти/бечевки, и пускается по кругу – участники вольны передавать его любому другому со словами поддержки и перечислением его сильных сторон. Каждый участник повязывает себе на нитку, а после завершения ведущий разрезает моток так, чтобы у каждого остался фрагмент нитки, который они завязывают на себе. После тренинга ведущий может раздать участникам заранее подготовленную ПАМЯТКУ с телефонами, которые оказывают психологическую поддержку.

Блок 4. Продуктивность и саморегуляция
Тренинговое занятие № 17
«Мотивация – импульс к действию»

Цель:

Пробуждение у участников тренинга желания развиваться, анализировать и изменять свои мотивационные стили деятельности.

Задачи:

1. Актуализация темы мотивации и ее влияния на жизнь человека.
2. Повышение осознания того, что может негативно влиять на мотивацию.
3. Формирование желания развиваться, опираясь на внутреннюю мотивацию.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Имя – поступок»	10
2.	Разминка «Третий мячик»	5
3.	Дискуссия «Мотивация: внешняя и внутренняя»	15
4.	Упражнение «Мотивация Матвея»	15
5.	Разминка «Голубь Семенович Кыш»	5
6.	Упражнение «Эксперименты с мотивацией»	15
7.	Упражнение «Барьеры»	15
8.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие «Имя - поступок»

Цель: поприветствовать друг друга, поделиться информацией о себе.

Текст для ведущего: *«Ребята, рада приветствовать вас на нашем тренинге, сейчас мы будем знакомиться. Каждый из вас получает мячик, вам нужно назвать ИМЯ и один ПОСТУПОК, который лучше всего вас характеризует. Важно долго не думать, говорите спонтанно, то, что приходит вам в голову. Поехали!».*

– Сложно ли вам было поделиться своими мыслями в таком формате?

2. Разминка «Третий мячик»

Цель: снятие напряжения, поднятие тонуса.

Текст для ведущего*: «Сейчас мы немного разомнемся. Сейчас мы будем бросать по очереди друг другу мяч. Важно, запоминать, кому бросаем и от кого ловим. Когда вы кидаете мяч, то называете ИМЯ человека, которому кидаете. Тот, кто ловит, благодарит кидавшего называя его имя и точно также перекидывает мячик следующему игроку, называя его имя. Например: 1 человек кидает мяч и говорит: «Таня!», 2 человек ловит мяч и говорит: «Спасибо, Миша!» и кидает мяч 3 человеку, говоря при этом его имя «Леша!». Если мячик падает – то мы начинаем сначала. Задача сделать так, чтобы мячик дошел до меня.*

Важно, когда группа легко справляется – добавляем 2 и 3 мячик.

3. Дискуссия «Мотивация: внешняя и внутренняя»

Цель: повышение уровня теоретических знаний по теме внутренней и внешней мотивации.

Текст для ведущего: *«На протяжении всей жизни многие из нас слышат: «Выучишь стих — получишь мороженное», «Если не выполнишь ДЗ - не пойдешь к друзьям», «Закончишь обучение без троек — купим айфон», «Не сдашь сессию — не поедешь отдыхать на море» и т.д.*

Мы настолько привыкли к примитивной поведенческой схеме «стимул—реакция», что даже не можем представить себе какой-либо другой способ мотивирования людей, стимулирования их работы, творчества, достижений. И в результате получаем личность, не способную к бескорыстным поступкам, к работе ради собственного удовольствия, личность, которая не интересуется ничем, кроме вознаграждения за свои усилия».

– Что для вас мотивация?

Текст для ведущего: *«Мотивация – это побуждение к действию. Мотивация – это способность человека удовлетворять свои потребности через деятельность. Мотивация – это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность. Мотивация может быть внешней и внутренней».*

– Как вы понимаете, что есть, внешняя мотивация?

– Тогда, внутренняя мотивация – это что?

Текст для ведущего: *«Внешняя мотивация – это мотивация, которая не связана с содержанием деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, чтобы получить награду). Внутренняя мотивация – это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции)».*

– Как Вам кажется, какая из этих мотиваций, является наиболее эффективной?

Текст для ведущего: *«Любопытно, сказать о природе формирования этих видов мотивации. С раннего детства у нас у всех изначально мотивация больше внешняя, когда мы действуем под влиянием указаний со стороны, мы привыкаем к этому. Но со временем, когда мы становимся старше, у нас постепенно формируется свой интерес, взгляды на деятельность – в результате чего у нас формируется внутренняя мотивация. Когда мы делаем что-то не потому, что нас попросили или так нужно, а прежде всего, потому что нам самим это важно интересно и хочется.*

Каждый из типов мотивации имеет свои преимущества и недостатки. С одной стороны, внешне мотивировать проще и быстрее — пообещали вознаградить или наказать, и все выполнено... Однако в следующий раз вознаграждение должно быть выше (или угроза наказания сильнее), и так по возрастающей. Для внутреннего мотивирования необходимо иметь незаурядный запас терпения и изобретательности. Однако это сторицей окупается.

При внутренней мотивации желание работать стойкое и продолжительное, люди выбирают для себя трудные цели, лучше выполняют творческие задачи, требующие нестандартного подхода. Деятельность внутренне мотивированных людей характеризуется высокой креативностью и сопровождается эмоциями радости и удовлетворения. При этом улучшаются мнемонические процессы, возрастает уровень самоуважения. Важно, что мотивация может быть с отрицательным вектором, когда мы хотим чего-то избежать, или с позитивным вектором, когда мы хотим что-то получить. Давайте вместе пофантазируем и приведем примеры».

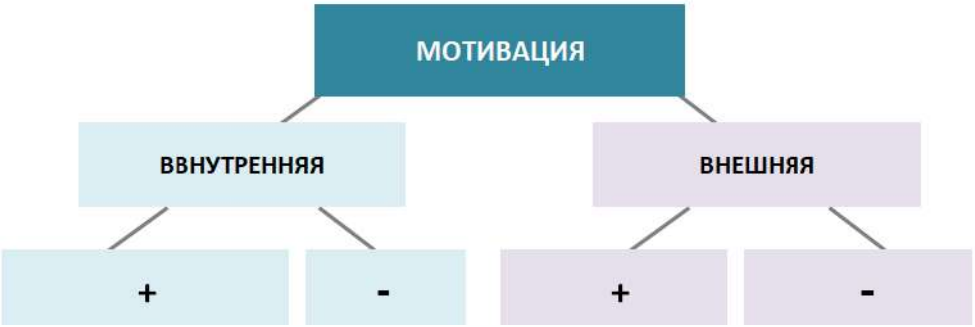


Рис. 12 Пример рассмотрения видов мотиваций

4. Упражнение «Мотивация Матвея»

Цель: проанализировать на практике особенности и проявления внутренней и внешней мотивации.

Текст для ведущего: *«Рассчитайтесь на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Каждой команде выдается ручка и бумага. Обе команды получают кейс с описанием жизни персонажа. Команды составляют списки, что поднимает-снижает мотивацию. Время на работу – 5 минут. После каждая команда представляет свой результат. Задача 1 команды: составить список того, что может снижать мотивацию Матвея в учебной деятельности. Задача 2 команды: составить список рекомендаций, чтобы повысить мотивацию Матвея в учебной деятельности».*

Текст кейса:
Матвей, 22 года, учится в университете на 4 курсе, будущий управленец. После школы поступил на специальность «Менеджер» по рекомендации друга, так как сам не знал, куда поступать. В свободное время от учебы, подрабатывает в кафе официантом. В последнее время Матвею стало трудно ходить на учебу, он часто прогуливает занятия. Вместо этого он с большим интересом играет в компьютерные игры по сети, где у него есть своя команда и он может ей руководить.

Текст ведущего: *«Не смотря, что в нашем кейсе учебы выглядит оторванной от реальности, она дает набор инструментов и тренирует специфический образ мышления. И это помогает реализовать скрытые способности и умения, которые есть у человека».*

<u>Комментарий тренера, что снижает мотивацию:</u>

- Отсутствие четкого плана.
- Нехватка времени.
- Физическая усталость.
- Отсутствие интереса.
- Оторванность учебы от практики.
- Страх ошибки, провала, наказания.
- Личность учителя.
- Не знаю с чего начать.
- Несистемное хранение информации.

<u>Комментарий тренера, что повышает мотивацию:</u>

- Конкретная цель – чего я хочу.
- План действий – куда я приду, стратегия.
- Применимость на практике.
- Организованное рабочее место.
- Перерывы – метод помидора.
- Визуализация цели – Mind Map.
- Признание успеха другими и самим собой.
- Личность педагога.

5. Разминка «Голубь Семенович Кыш»

Цель: снятие напряжения, переключение внимания.

Текст для ведущего: *«Давайте немного разомнемся, взбодримся. Это разминка крайне несерьезная, наша цель немного разрядится эмоционально. Мы будем сидеть в кругу. Я выберу человека, который начнет игру. Он должен обратиться к своему соседу справа и сказать: «Ты не видел Голубя Семеновича Кыш?» При этих словах нельзя улыбаться даже губами, а тем более смеяться. Сосед справа отвечает установленной фразой: «Жаль, но я не видел его. Я спрошу моего соседа». Он задает тот же вопрос соседу справа, не улыбаясь и не смеясь. Но при этом он может добавить что-то свое (слово-два), чтобы вызвать смех у остальных участников. Тот, кто улыбнется или засмеется, выбывает из игры. Поехали!».*

6. Упражнение «Эксперименты с мотивацией»

Цель: осознание влияния вознаграждения и наказания на мотивацию человека.

– Что побуждает людей к осуществлению определенной деятельности – вознаграждение или наказание?

Текст для ведущего: *«Я предлагаю познакомиться с рядом реальных экспериментальных ситуаций. Давайте разобьемся на три группы. Каждой группе будет дано по одной карточке с описанием эксперимента. Однако там не будет указано самое главное – результат эксперимента. Вам необходимо будет спрогнозировать его результат, а также сформулировать аргументы в защиту своей мысли».*

Описание экспериментов	
Эксперимент 1 (Lepper, Greene, Nisbett, 1973; см. Хекхаузен Х., 2003) Для участия в эксперименте были отобраны дошкольники, которые проявляли заметный интерес к рисованию цветными фломастерами. Одним детям из их числа за рисование заведомо обещалось вознаграждение (грамота с печатью, цветная лента), другие вознаграждались неожиданно после рисования, а третьим не давалось ни обещаний, ни вознаграждений. На протяжении двух недель велось скрытое наблюдение за свободной игровой деятельностью детей в детском саду. *Как вы думаете, какие дети продолжали рисовать фломастерами, а какие – почти перестали этим заниматься? Обоснуйте ответ.*	*Правильный ответ:* *дети в первой группе снизили время, отведенное для рисования.*
Эксперимент 2 (Weick, 1964; Хекхаузен Х., 1986) Ученикам, которые принимали участие в эксперименте на изучение процесса образования понятий ради получения необходимой для них справки, недружелюбным тоном сообщалось, что они этой справки не получат. Второй группе учеников ничего не говорили, и они, как и ожидали, получили свои справки. После созданной таким образом ситуации проводили запланированный эксперимент, во время которого измеряли степень приложенных усилий, уровень достижений, интерес к задачам. *Как вы думаете, в какой группе учеников названные показатели оказались высшими? Обоснуйте ответ.*	*Правильный ответ:* *в первой группе.*
Эксперимент 3 (Garbarino, 1975; Хекхаузен Х., 2003) В одной из школ существовала традиция: ученики четвертых и пятых классов помогали в занятиях ученикам первых и вторых классов. Одна группа «наставников» не получала за это никакого вознаграждения, другая же поощрялась билетами в кинотеатр. Между обеими группами наблюдались определенные отличия во взаимодействии со своими	*Правильный ответ: вторая группа наставников была более жесткой, а их ученики имели более низкий уровень успеваемости.*

«учениками». *Как вы думаете, в чем состояли эти отличия? Различалась ли между собой успеваемость «учеников» разных групп «наставников»? Обоснуйте ответ.*	

Каждая подгруппа представляет свою ситуацию, ее решение и объяснение. Время на зачитывание кейса эксперимента и презентацию результата – 2 мин.

Текст для ведущего: «А теперь я представлю вам реальные результаты этих экспериментов. Итак, мы выяснили, что вознаграждение и наказание не так уж и важны для мотивации. И при этом они имеют скорее тормозящее, чем усиливающее влияние. Исследователь Р. Де Чармс сделал следующие выводы. Если человек вознаграждается за что-то, что он делает или сделал по собственному желанию, то такое вознаграждение приведет к уменьшению мотивации. Если человек не вознаграждается за неинтересную деятельность, которую он начал делать лишь ради вознаграждения, то мотивация к ней может возрасти».

7. Упражнение «Барьеры»

Цель: осознание, того, что может негативно влиять на мотивацию человека.

Текст для ведущего: *«Итак, мы с вами поговорили о том, что может повышать нашу мотивацию, а что будет снижать ее. То, что снижает мотивацию, отдаляет нас от цели – является для нас барьером на пути достижения. Теперь давайте на практике в игровом формате проверим вашу решимость преодолевать препятствия. Сейчас сделаем одно простое упражнение. Для игры понадобится 10 человек. Встаем в круг, выбирается один доброволец».*

Ребята в круге - вы препятствия, ваша задача: НЕ ДАТЬ ВЫЙТИ ИЗ КРУГА с помощью требований гарантий, переубеждения человека забить на цель, отказаться от нее.

Ребята вне круга – вы наблюдатели. Ваша задача: смотреть со стороны, наблюдать.

Доброволец – вы человек с целью. Ваша задача: ВЫЙТИ ИЗ КРУГА с помощью доводов и аргументов, что ваша цель вам нужна, и вы справитесь с любыми препятствиями.

ОБСУЖДЕНИЕ

- Удалось ли вам вырваться из круга?
- Какое препятствие было самым трудным? Легким?
- Какие действия вам пришлось совершить, чтобы преодолеть препятствия?
- Как полученный опыт соотносится с вашей жизнью?

8. Завершение

Цель: подвести итоги занятия, завершить тренинг.

Участники по кругу обмениваются впечатлениями о тренинге.

Тренинговое занятие № 18
«На что можно влиять в жизни, на что – нет?»

Цель:

Сформировать представление об ответственности с целью способствования развитию ответственного поведения.

Задачи:

1. Конкретизация понятия «ответственность».
2. Определение способствующих и сдерживающих факторов ответственногоповедения.
3. Знакомство с понятием «локус контроля» как с фактором ответственногоповедения.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Дикая природа»	5
2.	Разминка «Узлы»	10
3.	Упражнение «Забота»	7
4.	Теоретический блок «Ответственность»	10
5.	Упражнение «Противоположности»	15
6.	Упражнение «Слепой, и поводырь»	8
7.	Теоретический блок «Локус контроля»	10
8.	Упражнение «Непредвиденная ситуация»	10
9.	Упражнение «Знак ответственности»	5
10.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие «Дикая природа»

Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.

Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Для этого просит представить каждого участника, с каким животным дикой природы он бы себя проассоциировал. Например: Я Евгений – серый волк.

2. Разминка «Узлы»

Цель: сформировать навыки анализа при принятии решения.

Текст для ведущего: *«Давайте разомнемся. Предлагаем всем встать в круг, выставить вперед руки. Каждый член группы берет за руку того участника, который стоит напротив него, и берет за руку еще одного (любого) участника. Таким образом, группа «завязывается в узел». Задача состоит в том, чтобы распутать узел, не распуская рук. Поехали!»*

После проведения упражнения ведущий с участниками проводит обсуждение. Обсуждаются средства, которые применялись для распутывания узлов – средства принятия решений группой. Совместно анализируют, какие тактики принятия решений использовали члены группы.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Удалось ли распутаться?
– Что вам в этом помогало?
– Каким образом вы договаривались друг с другом?
– В чем была ваша ответственность в этом задании?

3. Упражнение «Забота»

Цель: принятие ответственности за свою собственную жизнь.

Ведущий раздает в сем участникам тренинга бумажные стикеры и ручку. Задача участников подумать и записать на листочек всех людей, за кого они несут ответственность. Время на работу 2 минуты.

Текст для ведущего: *«Давайте сделаем одно упражнение. Сейчас я каждому выдам лист бумаги и ручку. Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Посчитайте их и запишите на листок. Листочек останется при вас, никуда его сдавать не будем. Время на работу 2 минуты. Отлично! Теперь давайте все вместе посмотрим на наш список и поделимся, что получилось».*

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Поделитесь, кого вы туда вписали?
– Поднимите руки те, кто включил себя в этот список?
– Как вы думаете, на что направлено это упражнение?

4. Теоретический материал «Ответственность»

Цель: конкретизировать понятие «ответственность», выделение ее структуры и значения.

Ведущий демонстрирует на доске (флипчарте) понятие «ответственности» и продолжает дискуссию в общем кругу.

– Что такое «ответственность»?
– Что вы чувствуете, когда слышите слово «ответственность»?
– Плюсы и минусы понятия «ответственность», нужна ли она в принципе?

Текст для ведущего: «*Мы все привыкли воспринимать ответственность, как что-то необходимое, сложное, то, от чего у нас опускаются плечи (как будто на них лежит груз) и тяжело вздыхаем. Отсюда, чаще всего, люди стараются избегать какой бы то ни было ответственности.*

Но что такое ответственность на самом деле? Это возможность и счастье, не просто жить, а проживать СВОЮ жизнь (а не чей-то сценарий), контролировать ее, рисовать, писать, лепить ее. Не отдавать инициативу в другие руки или на волю судьбы и времени. А прожить ее так, как хочется тебе.

Ответственность всегда предполагает действие. Ведь иначе вы не сможете ни решить вопросы, ни сделать реальные изменения. Когда человек меняет свое мышление, то он всегда начинает задавать себе иные вопросы. В частности, вместо традиционных «Почему?» и «За что?» он начинает себя спрашивать: «Как?» и «Что я могу?». А это уже позиция настоящего хозяина жизни.

Конечно, никто никого не заставляет брать на себя ответственность за свою жизнь, у каждого человека есть свобода выбора, но неужели тот успех и счастье, что придут после этого, не стоят такого шага? Ведь все это приходит к человеку только после того, как он начнет мыслить по-другому и осознавать свою личную ответственность».

– Откуда берется ответственность?

Текст для ведущего: *«Это чувство развивается у человека на основе его личного опыта жизни. Маленький ребенок действует под влиянием внешней мотивации (родители попросили, учитель дал домашнее задание, и т.д.) Он растет и понимает, что в его действиях есть и какая-то личная выгода. Появляется внутренняя мотивация – и именно она начинает формировать ответственность.*

Ответственность можно разделить на личную и социальную. <u>Социальная ответственность</u> – это следование правилам, принятие интересов и ценностей общества, стремление их соблюдать и поддерживать. <u>Личная ответственность</u> – это внутренняя готовность ответить за свой поступок согласно личным или общественным нормам. Если мы нарушаем их – надо быть готовым к последствиям».

Текст для ведущего:

«Ответственность, как конструкт состоит из 3 компонентов:

1) <u>Интеллектуальный компонент:</u>

Человек в состоянии осознавать свои собственные потребности. Он может выделять и распределять их в зависимости от важности в конкретный момент. Если ты голоден, писать стихи не очень хочется. Необходимо утолить голод. Но что нужно для этого сделать? Используя интеллект, человек может создать такой план поведения, который поможет удовлетворить эту потребность. С помощью интеллекта он может спрогнозировать – как эти действия отразятся в реальном мире. Мы можем пойти и купить еду, потратив свои деньги. А можем ее украсть, нарушив правила, и нам придется принять личную ответственность за это нарушение.

2) Эмоциональный компонент:

Человек все время испытывает эмоции. Нельзя перестать чувствовать эмоции – это невозможно из-за биохимии мозга. Но когда человек удовлетворяет свои актуальные потребности, мозг «вознаграждает» нас позитивными ощущениями. И наоборот – если потребности не удовлетворены, мы испытываем массу негативных эмоций. Мозгу выгодно, чтобы мы прожили, как можно дольше, и таким образом он учит нас следить за своим телом и состоянием. Но окончательный выбор и ответственность за этот выбор лежит не на мозге, а на личности человека. Именно он принимает на себя ответственность за то, что испытает разнообразные эмоции.

3) Поведенческий компонент:

Человек управляет своими действиями и несет ответственность за них. Используя планы и прогнозы, которые создал наш интеллект, мы стараемся им следовать. Но реальность и прогноз не всегда совпадают. Мы берем на себя ответственность за реальные последствия от наших реальных действий».

Интеллектуальный компонент	Эмоциональный компонент	Поведенческий компонент
Анализ и планирование своих действий, оценка ситуации	Выявление своего отношения через анализ своих чувств и эмоций	Реализация и воплощение действий по достижению результата
- Чего я хочу? - Для чего мне это надо? - Что произойдет, если я это сделаю? - Нужны ли мои действия кому-то еще? - Что от меня хотят? - Почему для меня это важно?	- Что я испытаю в случае неудачи или успеха? - Готов ли я попробовать еще раз? - Готов ли я к переменам и трудностям?	- Какие действия я совершаю? - Как довести дело до конца? - Что еще нужно сделать, от чего отказаться, а что добавить? - Какая помощь мне может понадобиться? - На что я могу повлиять своими действиями?

5. Упражнение «Противоположности»

Цель: показать различия ответственного и безответственного поведения.

Группа делится на две команды, одна из которых на листе ватмана пишет поступки, рисуют образ человека, которого они считают ответственными. Вторая команда пишет поступки, рисует образ человека, которого они считают безответственными. Во время обсуждения результатов представители команд объясняют написанное и рассказывают, что получилось.

Текст для ведущего: *«Давайте обсудим тему ответственности на практике в упражнении. Рассчитайтесь на времена года, в зависимости от того в какой сезон вы родились. Отлично! Теперь объединяемся в 2 команды: 1 команда (осень, зима), 2 команда (лето, весна). Каждой команде выдается лист ватмана и карандаши/фломастеры. Кладем ватман горизонтально, делим ватман маркером пополам. Задача 1 команды – слева нарисовать образ безответственного человека, а справа перечислить возможное поведение, поступки. Задача 2 команды – слева нарисовать образ ответственного человека, а справа перечислить возможное поведение, поступки. Здорово, если вы дадите этому персонажу вымышленное имя. Время на работу 10 минут. Время на представление результатов после – 2 минуты».*

6. Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: дать учащемуся почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя.

Участникам предлагается объединиться в пары.

Текст для ведущего: «*Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен вести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов. Время на работу в паре 2 минуты. После выполнения упражнения, учащиеся меняются ролями».*

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?
– Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
– Знал ли ты все время, где ты?
– Как ты себя ощущал в роли поводыря?
– Что ты сделал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
– Когда тебе было лучше: когда ты вел или, когда тебя вели?
– Про что это упражнение для вас?

Текст для ведущего: «*Это упражнение направлено на то, чтобы наглядно продемонстрировать, как чувствует себя человек, когда он не владеет ситуацией, здесь можно понять наше отношение к теме ответственности, готовы ли мы на себя ее взять».*

7. Теоретический материал «Локус контроля»

Цель: конкретизация понятия «локус контроля».

Текст для ведущего: *«Локус контроля – это определенное свойство личности объяснять свои удачи или неудачи в деятельности внешними обстоятельствами, либо же внутренними факторами. Понятие ввел американский психолог Джулиан Роттер в середине XX века. Он выделил два типа локуса контроля:*

Внутренний локус контроля (интернальный) – это принятие ответственности на себя, объяснение причин неудач/удач своим поведение, характером, способностями.

Внешний локус контроль (экстернальный) – это приписывание причин неудач внешним факторам – обстоятельствам, проискам других людей, снижение ответственности».

– Как вы думаете, какой локус контроля более продуктивный?
– Приведите пример поведения человека с внутренним и внешним локусом контроля?

Текст для ведущего: *«Высокий уровень внутреннего локуса контроля часто совпадает с высоким уровнем способности к самоуправлению и автономии. Такие люди более самостоятельные, и им проще управлять своим поведением и состоянием.*

С одной стороны, если человек склонен полагаться на себя, то в сложных ситуациях он не будет чувствовать себя жертвой и пассивно наблюдать за происходящим в своей жизни. С другой стороны, это может превратиться в крайность. Идея о том, что все в нашей жизни зависит исключительно от нас, — утопическая. Из-за нее у людей нередко развивается повышенное чувство ответственности и вины.

Во многих жизненных ситуациях мы сталкиваемся с людьми, которых не можем контролировать, и с обстоятельствами, на которые не можем повлиять. К тому же мы не умеем предвидеть форс-мажоры. Поэтому важно понимать зону своей ответственности. В ситуации, когда вы запутались или не можете найти выход, стоит остановиться и спросить себя: «В чем моя зона ответственности?».

ЛОКУС КОНТРОЛЯ	
Внутренний локус контроля	Внешний локус контроля
1. Вы сами заставляете события происходить 2. Успех или неудача – это закономерный исход целенаправленной деятельности 3. Менее подвержен влиянию со стороны общества 4. Выполняет работу для себя (внутренняя мотивация)	1.События случаются с вами 2. Убеждение, что неудачи случаются в результате невезения. 3. Более подвержен влиянию со стороны общества. 4. Выполняет работы за похвалу, из-за страха (внешняя мотивация)
«*Я решаю, что будет происходить в моем будущем»* *«Я могу это изменить!»* *«Что я делаю?»* *«Я хозяин своей судьбы»*	*«Я не определяю, не решаю свое будущее»* *«Я не могу это изменить!»* *«Что же происходит?»* *«Это судьба»*

8. Упражнение «Непредвиденная ситуация»

Цель: закрепление знаний на тему локус контроля, тренировка определения на практике

Ведущий просит ребят рассчитаться на 1, 2. Просит первых ребят сесть справа, вторых сесть слева. Ребятам предлагается проверить знания на тему локус контроля на практике. Ведущий в общем кругу озвучивает по очереди ситуации. Задача 1 команды - придумать и озвучить возможную причину. Задача 2 команды – определить локус контроля. Далее команды меняются. Теперь 2 команда придумывает причину происшествия ситуации, а 1 команда – определяет локус контроля.

Текст для ведущего: «*Сейчас мы с вами потренируемся определять локус контроля. Для этого мы разделимся на две команды. Я буду озвучивать вам ситуации, их будет 6 штук. Вы будете придумывать причины происшествия и определять локус контроля. Задача 1 команды – придумать и озвучить возможную причину. Задача 2 команды – определить локус контроля. Далее команды меняются. Погнали!»*

Примеры ситуаций:

«Саша не сдал экзамен по экономике»

«Володя взял планшет своего друга и получил в нос»

«Таня утром не позавтракала и упала на улице в обморок»

«Миша парковал машину и въехал в столб»

«Коля не закрыл в офисе дверь и у них украли два монитора»

«Света не сдала отчет и ее отделу не выдали премию»

Текст для ведущего: *«Отлично мы потренировались определять локус контроля, теперь будем плавно завершать нашу работу. Нам предстоит последняя активность, а далее мы перейдем к обратной связи».*

9. Упражнение «Знак ответственности»

Цель: визуализировать понятие ответственности в виде образа.

Ведущий предлагает участникам воспользоваться изобразительными средствами и нарисовать свои представления о том, как бы выглядел значок или медаль за ответственность.

Текст для ведущего: «*Сейчас каждый из вас получит бумажные листочки и ручки. Давайте пофантазируем, если бы была медаль или знак отличия, которые могли бы вручаться за ответственность, как бы они выглядели. Нарисуйте эскиз этой медали на вашем листке. Время - на работу 5 минут. Отлично, все справились! Теперь держите мешочек, я пускаю его по часовой стрелке, положите туда ваши медали».*

10. Завершение

Цель: эмоциональное завершение занятия, снятие напряжения.

Все члены группы делятся по кругу впечатлениями по тренингу, делятся своим мнением и достают из мешочка медали.

Текст для ведущего: *«Сегодня мы с вами поговорили о природе ответственности, выяснили основные компоненты, обсудили, зачем вообще она нужна, познакомились с локусом контроля. Теперь, я прошу вас поделиться, что вам запомнилось из тренинга больше всего. Действовать будем по кругу. Как только вы высказались - доставайте из мешка листочек, эта ваша медаль за ответственность на память от этого тренинга».*

Тренинговое занятие № 19
«А что дальше?»

Цель:
Осознание участниками важности целеполагания в современном мире.

Задачи:
1. Помочь осознать важность формирования целей в жизни.
2. Обсудить способы целеполагания.
3. Потренироваться в постановке цели.
4. Научиться осознавать и преодолевать внутренние и внешние барьеры.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие-разминка «Летающие имена»	15
2.	Дискуссия «Внутренние и внешние ограничители цели»	5
3.	Упражнение «Я не могу»	10
4.	Дискуссия «Постановка целей: метод GROW»	10
5.	Упражнение «Практика GROW»	25
6.	Упражнение «Барьер»	15
7.	Завершение, обратная связь	10
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие-разминка «Летающие имена»

Цель: приветствие, настройка на тренинговую работу, знакомство с участниками.

Участники сидят в кругу. У одного из них в руках мяч. Он бросает кому-то из группы этот мяч, называя при этом свое имя: «Я – Емельян», «Я – Татьяна». Этот раунд игры продолжается до тех пор, пока каждый не представится, по крайней мере, по одному разу.

Далее участники должны называть имена тех, кому перебрасывают мяч: «Внимание, Жанна!» Получивший мяч должен поблагодарить кидавшего: «Спасибо, Миша!» Здесь тоже каждый должен поучаствовать минимум один раз.

2. Дискуссия «Внутренние и внешние ограничители цели»

Цель: обсуждение понятия цели, внутренних и внешних ограничителей, барьеров цели.

Ведущий организовывает дискуссию, выявляет у участников опыт постановки цели и ограничения, с которыми они сталкивались на пути достижении этой цели.

Текст для ведущего: *«Отлично! Мы с вами познакомились и размялись. Теперь давайте перейдем к теме нашего тренинга, которая связана с целеполаганием, постановкой цели».*

– Поднимите руки, кто хоть раз в жизни ставил цель?

– Похлопайте, у кого был успешный опыт достижения цели?

– Потопайте ногами, у кого была цель, которую вы по каким-то причинам не смогли достигнуть?

Текст для ведущего: «*На пути достижения целей нам встречаются различные препятствия. Эти барьеры достижения цели – естественная часть нашей жизни, мы все с ними сталкиваемся, главный вопрос, как мы их преодолеваем. Барьеры на пути к цели можно условно поделить на внешние и внутренние».*

Ведущий пишет на доске «Барьеры цели» и далее в ходе дискуссии выписывает на доску все возможные ограничители, к которым они еще вернутся в конце тренинга. Возможные варианты ответов: лень, нехватка времени, низкая мотивация, недостаток ресурсов, неуверенность в себе.

– Как вы понимаете, что такое внешние барьеры цели?
– А что для вас внутренние барьеры? О чем это?

Текст для ведущего: «*Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Когда мы говорим о внутренних ограничителях и у нас что-то не получается достигнуть, мы говорим … «Я не могу».*

3. Упражнение «Я не могу»

Цель: выявление и снятие внутренних и внешних ограничителей цели.

Ведущий раздает всем участникам тренинга листочки и ручки. И дает стартовую инструкцию о том, что сейчас будет происходить:

Текст для ведущего: «*Давайте сейчас проделаем одну практику. Сейчас мы попробуем пошагово преодолеть некоторые наши внутренние ограничения:*

1 ЭТАП. Возьмите чистый лист и пять раз напишите в столбик фразу «Я не могу…», оставляя свободное место, чтобы ее закончить.

2 ЭТАП. Завершите незаконченные предложения. Продолжите фразу и напишите, что вы хотели бы, но НЕ можете делать (сделать). Я дам вам на это время. У всех готово? Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?

3 ЭТАП. Теперь во всех свои фразах зачеркните слово «могу», а вместо этого напишитесверху слово «ХОЧУ». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами. Я хочу попросить тех же участников снова прочитать вслух уже исправленные фразы.

4 ЭТАП. Следующий шаг. Везде зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у васполучилось. Сейчас вы должны задать себе очень важный вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

5 ЭТАП. И наконец, завершающий шаг. Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу…» – и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух. Я хочу снова попросить сделать это первыми тех, кто уже говорил».

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Почему важно ставить цель?
– Зачем нам нужны цели?
– Что мешает достигать их?
– Когда нужно начинать задумывать о целях?

4. Дискуссия «Постановка целей: метод GROW»

Цель: познакомить участников с методом формулирования и постановки целей.

Текст для ведущего: *«На первый взгляд может показаться, что нет ничего сложного в постановке цели, решил – сделал. Все. Ничего лишнего. Но почему тогда некоторые люди добиваются всего легко и быстро, некоторые тяжело и долго, а у кого-то совсем ничего не получается? Если механизм построения и достижения цели так прост, почему в одном случае он работает, а в другом нет?*

Прежде чем формулировать цель, нужно выбрать для себя правильное место и время. Например, для меня время планов и размышлений – это движение. Когда еду,особенно когда иду пешком, в голове как будто что-то переключается и мысли формулируются быстро и просто, они заряжены энергией.

(Здесь вам следует привести ваш личный пример)

Подумайте, когда и где вы наиболее спокойны, но при этом собраны. Может быть, в спортзале, на природе или дома за чашкой чая. Цель нужно обязательно записать на бумаге. Используя мелкую моторику, мы тем самым программируем наш мозг на исполнение написанного. Помните крылатое выражение Михаила Булгакова – «Рукописи не горят»?

Больших целей не может быть много. Рекомендуем формулировать на год максимум три цели. Если целей больше, вы рискуете неправильно распределить время и силы и будете в итоге разочарованы результатом.

Задание: Предлагаю вам прямо сейчас перевернуть ваши листки, где вы писали прошлое упражнение и записать на листе 3 цели на ближайший год. Время на работу 5 мин. Кто готов поделитесь, что у вас получилось. Спасибо!».

- Насколько ваши цели реалистичны?
- Как формулировка может сделать цель боле реалистичной?
- Как этого можно добиться?
- Какие системы постановки цели вам знакомы?

Текст для ведущего: *Часто мы сами не знаем, чего хотим, а при достижении цели ясность ума - важная составляющая. Существует метод GROW, который используется бизнес-тренерами и коучами во всем мире для постановки цели. Этот метод помогает прогнать цель через ряд вопросов и сделать ее исполнение боле наглядным. Давайте подробней об этом поговорим».*

GROW – это аббревиатура от названий четырех этапов: Goal (Цель), Reality (Реальность), Options (Варианты) и Will (Воля). Пройдя через все четыре этапа, вы повысите осознанность и ясность вашей цели.

На первом этапе Goal нужно задать себе важные вопросы: насколько велико ваше личное влияние при достижении этой цели? Сколько времени вы себе даете на достижение цели? Является ли эта цель позитивной, стимулирующей, достижимой и бросающей вам вызов? Как вы будете измерять степень приближения к ней? Какой (каким) вы станете, когда достигнете своей цели?

Задача второго этапа Reality – понять, что происходит сейчас. Относительно цели задайте себе вопросы: каковы ваши опасения, связанные с этой целью? Какие внутренние препятствия или какого рода личное сопротивление вы испытываете? Какие ресурсы – навыки, время, энтузиазм, деньги, поддержка и т. д. – есть у вас уже сейчас? Какие другие ресурсы вам понадобятся? Откуда вы их получите?

На третьем этапе Options происходит обзор возможностей для достижения цели. Здесь стоит спросить себя: каковы способы, с помощью которых вы можете достичь цели? Что бы вы сделали, если бы у вас было больше времени, больше материальных средствили если бы вы обрели власть? Что бы вы сделали, если бы могли начать сначала, с чистого листа?

Четвертый этап Will подразумевает определение конкретных шагов и действий. Несколько точных вопросов помогут вам в этом: что вы собираетесь делать? Каковы ваши критерии и мерила успеха сейчас? Когда именно вы собираетесь начать и завершить каждый шаг? Что может помешать вам предпринять эти шаги или достичь цели? В какой поддержке вы нуждаетесь и от кого она должна исходить? Как вы можете оценить по шкале от 1 до 10 баллов свою готовность предпринять эти согласованные действия? Что мешает вам поставить себе 10 баллов?

Данный метод позволяет повысить уверенность в себе и мотивацию.

5. Упражнение «Практика GROW»

Цель: практическая отработка метода постановки целей GROW.

Группа разбивается на пары. Ведущий раздает ребятам памятки с описанием метода GROW. Ребята в парах прорабатывают 1 из 3 ранее описанных целей на год, прогоняя цель по методу GROW. Время на работу в парах 20 мин (по 10 мин на человека). Далее по желанию участники делятся процессом и результатом.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Насколько успешно получилось прогнать цель по методу GROW?
– Что не получилось, какие были трудности?

6. Упражнение «Барьер»

Цель: изучение стратегии их преодоления барьеров цели через ролевую практику.

Текст для ведущего: *«Сейчас мы попробуем на практике проверить вашу готовность преодолевать сомнения на пути к цели. Кто хочет проверить свою цель? Отлично! Ты будешь главным героем нашей практики. Теперь для этого упражнения мне нужны 10 добровольцев. Отлично! Вы будете барьерами, сомнениями на пути к цели: ленью, отсутствием времени, низким уровнем знаний и т.д. Все барьеры встают в круг и сцепляются руками, а наш главный герой встает в центр круга. Остальные сидят вне круга и наблюдают со стороны. Главный герой озвучивает цель внутри круга.*

Задача барьеров – не дать выйти из круга главному герою. Для этого они могут не соглашаться, требовать гарантий, переубеждать (Например, «Лень» может сказать: «Не понимаю, зачем тебе со мной расставаться. Твоя жизнь станет сплошным круговоротом, полным напряжения. Нам так хорошо вместе. Я вообще тебе необходима, я охраняю тебя от излишней и ненужной активности...»).

Задача главного героя – выйти из круга, для этого он аргументированно отвечает барьерам на их высказывания, ищет способ обосновать почему ему нужна эта цель и для чего он собрался ее достигать, преодолевая эти барьеры.

Возможные препятствия:	
ЛЕНЬ	ОТВЛЕЧЕНИЕ НА ДРУГИЕ ДЕЛА
НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ	НИЗКАЯ МОТИВАЦИЯ
НЕДОСТОТОК ЗНАНИЙ	НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Удалось ли вам вырваться из круга?
– Какое именно препятствие оказалось наиболее легким для преодоления?
– Какие действия вам пришлось совершить, чтобы преодолетьпрепятствия?
– Как полученный нами опыт соотносится с реальной жизнью?

7. Завершение, обратная связь

Цель: подведение итогов по теме тренинга.

Зачитайте участникам данный отрывок с целью проведения последующего обсуждения.

«...Завидев Алису, Кот только улыбнулся. Вид у него был добродушный, но когтидлинные, а зубов так много, что Алиса сразу поняла, что с ним шутки плохи. Котик! Чешик! – робко начала Алиса. Она не знала, понравится ли ему это имя,но он только шире улыбнулся в ответ.

«Ничего, – подумала Алиса, – кажется, доволен».

Вслух же она спросила: – Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
– А куда тыхочешь попасть? – ответил Кот.
– Мне все равно... – сказала Алиса.
– Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.
– Только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.
– Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот.
Нужно только достаточно долго идти».

ОБСУЖДЕНИЕ:
- О чем данный отрывок?
- Как он соотносится с темой тренинга для вас?
- Сейчас я буду передавать мячик по кругу, поделитесь, что сегодня было важного для вас.

Тренинговое занятие № 20
«Тайм-менеджмент»

Цель:
Способствовать развитию навыка рационального использования и распределения времени.

Задачи:
1. Познакомить с понятием «Тайм-менеджмент».
2. Ознакомить с приемами рационального распределения своего времени.
3. Способствовать осознанию важности наличия конкретных целей, ориентиров в жизни.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Два дела»	10
2.	Дискуссия «Время – ресурс»	10
3.	Упражнение «Говорящие часы»	10
4.	Упражнение «Пожиратели времени»	10
5.	Разминка «А я еду»	5
6.	Теоретический блок «Постановка цели по SMART»	5
7.	Упражнение «Практика SMART»	10
8.	Теоретический блок «Матрица Эйзенхауэра»	5
9.	Упражнение «Неделя»	10
10.	Упражнение «Колесо жизни»	5
11.	Завершение, обратная связь	10
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие «Два дела»

Цель: знакомство участников, созданиев группе комфортной атмосферы.

Текст для ведущего: *«Наш тренинг сегодня посвящен теме управления временем и планированию. Давайте поприветствуем друг друга. Для этого каждый из вас сейчас будет называть в общем кругу по очереди свое ИМЯ и 2 дела, которые ему необходимо сделать на сегодня. Дела могут быть любыми, важно указать примерное время. Пример: привет, я Миша, два дела на сегодня: 1) сдать курсовую по экономике в 15:00, 2) выгулять собаку в 19:00.*

Пометка для ведущего: если ребятам тяжело придумать дела – то ведущий может привести примеры, чтобы их сориентировать (пересдать зачет, сходить на тренировку и т.п.)

2. Дискуссия «Время - ресурс»

Цель: конкретизация понятия, определение его границ.

Ведущий организовывает дискуссию по теме управления временем.
– Почему одни люди успевают воплощать задуманное, а у других не хватает времени?
– Что влияет на нашу возможность успевать?
– Поднимите руки, кому знакомо ощущение нехватки времени?
– Как вы думаете с чем это связано?

Текст для ведущего: *«Наше сегодняшнее занятие посвящено достаточно актуальной теме – тайм-менеджмент. Знакомо ли Вам это понятие? Возможно, Вам уже приходилось его слышать».*
– Что такое тайм-менеджмент?

– Что значит управлять временем?

Текст для ведущего: *«Все верно! Тайм-менеджмент – это конкретный навык. Навык грамотной организации своего времени: как личного, так и рабочего. Не секрет, что сейчас многие люди стараются обладать этим навыком, а работодатели ценят сотрудников, умеющих распоряжаться временными ресурсами. Давайте подумаем, почему умение самостоятельно организовать себя и свое время является большим бонусом для человека…»*

– Почему навык тайм-менеджмента ценен?

– Какие преимущества привносит в жизнь человека умение грамотно обращаться со своим временем?

Участники по очереди называют свои варианты, которые ведущий записывает на флипчарте или доске.

Возможные варианты ответов:

– Достижение поставленных целей.
– Достижение своих целей намного быстрее, чем остальные.
– Наличие времени на отдых, общение с близкими и друзьями.
– Возможность выполнять больше дел за определенный промежуток времени.
– Возможность избавиться от хронической усталости, не подвержен стрессам.
– Наличие четкого плана действий.
– Наличие внутренней свободы и возможности самостоятельно контролировать свою жизнь.

Текст для ведущего: *«Очевидно, что планирование необходимо нам по причине того, что перед человеком всегда стоят задачи различного характера, требующие выполнения определенных действий и разных временных затрат».*

– Какие сферы важны для человека, почему важно уделять им внимание?

Ведущий в формате обсуждения записывает на доске все озвученные сферы жизни, проговаривая их значение для человека:

- работа (выбор профессионального пути, развитие знаний и умений в своем деле);
- семья (опора, поддержка, ресурс);
- дружеские отношения (общение, контакты, социальная реализация);
- учеба (образование, новые знания, повышение уровня культурного развития);
- личностное развитие (развитие личностных черт, дополнительных жизненных навыков, реализация творческого потенциала);
- здоровье (поддержание положительного физического и психологического состояния);
- отдых (психологическая разгрузка, получение впечатлений, проживаний событий, эмоциональная разрядка, переключение внимания).

Текст для ведущего*: «Все это создает содержание нашей жизни. И все мы стремимся к тому, чтобы каждая из перечисленных областей была наполнена – в учебе была стабильная успеваемость, здоровье было крепким, выбранный профессиональный путь складывался интересно для нас самих, семья не была обделена нашим вниманием, отдых был насыщен впечатлениями.*

Правильное распределение своих задач позволяет нам достигать поставленных целей, воплощать все намеченные планы, раскрывать свой личностный потенциал. Важно понять то, как стать внимательнее к своему времени, научиться чувствовать его и грамотно распределять».

3. Упражнение «Говорящие часы»

Цель: развитие навыков тайм-менеджмента, включение времени в зону осознания.

Каждому участнику раздаются бланки с опорными вопросами и ручки. Задача ребят погрузиться во внутренний объект, проанализировать свое отношение ко времени. Время на 5 мин. После ведущий предлагает ребятам поделиться по желанию, что у них получилось. Важно, подчеркнуть, что все бланки остаются у ребят на руках, никуда сдавать их не нужно. Этот рефлексивное упражнение они делают, прежде всего, для себя.

Текст для ведущего: *«А теперь давайте проделаем одну практику. И так, каждый из вас получил бланк с опорными вопросами и ручку. Ваша задача погрузиться во внутренний объект, проанализировать свое отношение ко времени. Отвечайте на вопросы интуитивно, как вам самим*

кажется верным. Правильных и не правильных ответов не существует. Эту практику вы делаете, прежде всего, для самоанализа. Все бланки остаются у вас на руках, никуда их сдавать не нужно. Время на работу – 5 мин. Отлично все справились! Теперь давайте обсудим. Кто желает, может поделиться в общий круг, что у него вышло».

Опорные вопросы:

- Каково мое отношение ко времени?
- Что я успеваю сделать за день?
- Что я думаю о будущем?
- Сколько времени я трачу на учебу/работу, а сколько на отдых?
- Сколько времени я готов отдать другим? Кому?
- Мое время летит или едва-едва тянется?
- Интересно проходит моя жизнь? В чем это заключается?

Текст для ведущего: *«Итак, благодарим за проделанную практику. Если мы будем осознанно подходить к планированию времени, понимать, что оно для нас означает – качество нашей жизни может существенно повыситься. Также благодаря вашим ответам, мы можем разделять опыт между друг другом, лучше понимать друг друга».*

4. Упражнение «Пожиратели времени»

Цель: изучение факторов, вызывающих непродуктивную потерю времени.

Текст для ведущего: *«Сейчас мы поговорили с вами о том, как проходит наше время, как мы его воспринимаем. Иногда нам может быть трудно запланировать какой-то список дел. Зачастую даже запланировав дела, мы на что-то отвлекаемся. Куда уходит наше время, кто его пожирает… – хронофаги (пожиратели времени), это непродуктивная трата времени.*

Давайте сейчас составим этот список возможных пожирателей времени. Рассчитайтесь на 1 и 2, объединитесь в 2 команды. Ваша задача накидать как можно больше вариантов того, что может пожирать наше время. Работа внутри команд, время на работу 3 минуты. После от каждой команды кто-то один будет представлять результаты. Время на презентацию – 1 минута».

После выполнения задания ведущий вместе с участниками записывает на доске все факторы. Эти факторы важно обсудить подробно и сделать акцент на их значимости.

Возможный список «пожирателей времени»:

- Нечеткая постановка целей.
- Отсутствие приоритетов.
- Попытка слишком много сделать за один раз.
- Плохое планирование трудового дня.
- Личная неорганизованность.
- «Бумажные завалы».
- Недостаток мотивации, лень.
- Поиск плохо хранящейся нужной информации.
- Неспособность сказать «нет».
- Отсутствие самодисциплины.
- Неумение довести дело до конца.
- Отвлечения.
- Привычка откладывать «на потом».
- Спешка, нетерпение, чрезмерная суетливость.

Текст для ведущего: *«Пожиратели времени – это неотъемлемый атрибут жизни человека, все мы с ними сталкиваемся. Если на них не обращать внимания, не замечать их действия, то они становятся сильнее и могущественнее, а мы теряем свою продуктивность. Но как только нам удается их пойматьи обнаружить, они становятся бессильны, и мы можем их контролировать».*

5. Разминка «А я еду»

Цель: активизация внимания, сброс напряжения, повышение групповой динамики.

Группа сидит в кругу, один стул не занят. Слева сидящий игрок быстро пересаживается на него и произносит: «А я еду!». На его место передвигается второй со словами «А я рядом!», за ним третий в цепочке: «А я зайцем!». Четвертый, занимая освободившийся стул, говорит: «А я с …», и называет любого из команды, тот садится на его место. В месте, где круг разрывается, цепочка начинается снова, участники пересаживаются все быстрей и быстрей, и так - до необходимого накала.

6. Теоретический блок «Постановка цели по SMART»

Цель: знакомство с системой постановки цели.

Текст для ведущего: *«Без определенной точки, к которой мы двигаемся, планирование времени не имеет большого смысла. Все задачи – это шаги к цели. Правильно сформулированная цель – это уже 80 % пройденного пути!*

Для того чтобы управлять временем, нужно знать, чего именно мы хотим. Поэтому один из самых важных моментов планирования – это формулировка вашего желания. Она должна быть такой, чтобы из простого желания она смогла превратиться в цель. Одна из таких систем постановки умной цели – SMART. Суть методики в том, чтобы сделать абстрактные цели понятными, конкретными и достижимыми. SMART — это аббревиатура из пяти английских слов, они же — главные критерии для цели».

Specific – конкретная	Реши, какую конкретно цель ты хочешь достичь содержит ответ на вопрос «Кто, что будет делать?» ДА «поступить в СПБГИКИ» НЕТ «получить высшее образование»
Measurable – измеримая	Задай единицу измерения результата Содержит ответ на вопрос «Как понять, что цель будет достигнута?» ДА «поступить в СПБГИКИ на специальность экономист» НЕТ «поступить в институт на технаря»
Achievable – достижимая	Убедись, что у тебя ест ресурсы и инструменты Содержит ответ на вопрос «Достижима ли цель?»
Relevant – актуальная	Проверь, соответствует ли цель другим целям содержит ответ на вопрос «Не противоречит ли другим целям?»
Timed – определена во времени	Установи точный рок достижения результата содержит ответ на вопрос «Когда цель должна быть достигнута?» ДА «поступить в СПБГИКИ на специальность экономист к августу 2028 года» НЕТ «поступить в институт на экономиста в 2028 году»

7. Упражнение «Практика SMART»

Цель: практика формулирования цели по SMART.

Текст для ведущего*: «Давайте потренируемся. Прошу каждого из вас записать одну любую цель на ближайший год. Теперь попробуйте на листке бумаги прогнать вашу цель по SMART. Время на работу - 2 мин».*

– Поделитесь, кто готов, что у вас получилось?
– Ребята делятся в общем кругу.

Текст для ведущего*: «От того, как мы обозначаем нашу цель, зависит успех ее достижения, поэтому важно четко формулировать свои цели, а также грамотно их планировать».*

8. Теоретический блок «Матрица Эйзенхауэра»

Цель: знакомство с приемами планирования.

Текст для ведущего: «*Теперь, когда мы видим цели, к которым движемся, можем осознанно контролировать факторы, крадущие наше время. Самое важное в тайм-менеджменте – это умение грамотно планировать свои дела и распределять их приоритетность».*

Матрица Эйзенхауэра представляет собой четыре квадрата, основанием которых служат две оси – это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали).

В итоге получается, что каждый квадрат отличается своими качественными показателями. В каждый из квадратов записываются все задачи и дела, благодаря чему образуется предельно ясная и объективная картина того, чем следует заняться в первую очередь, чем – во вторую, а чем вообще заниматься не стоит.

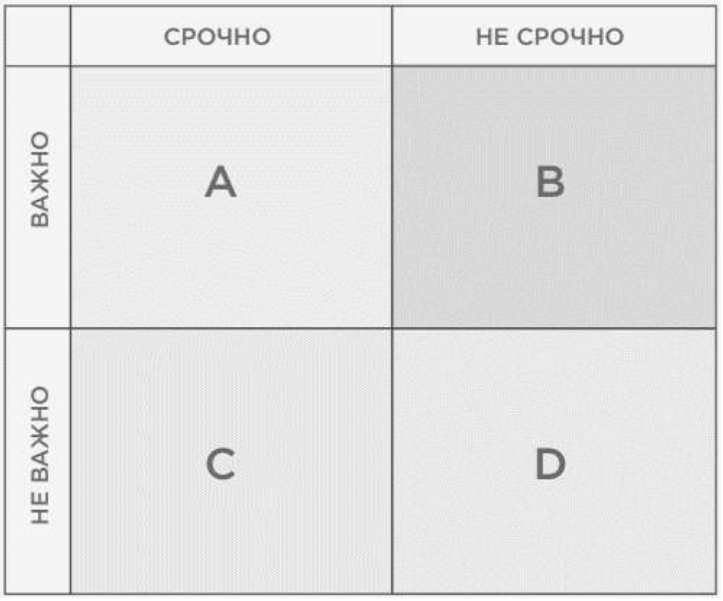


Рис. 13 Пример матрицы Эйзенхауэра

Квадрат А. Важные и срочные дела.

В первом сегменте квадрата матрицы Эйзенхауэра следует записать самые важные дела, сделать которые необходимо безотлагательно. При правильном и постоянном использовании данной системы планирования этот список всегда должен быть пустым. Суть матрицы сводится к тому, чтобы успевать делать важные дела в положенные срокии не допускать авралов.

Квадрат В. Важные, но не срочные дела

Запишите в данный квадрат проекты, над которыми сейчас работаете. Сюда же можно внести запланированные звонки и встречи, написание дипломной работы. Во втором квадрате должны быть перечислены все задачи, выполнить которые необходимо по мере возможности. Система планирования предполагает, что именно дела из данной категории будут разбираться прежде всего. Только в этом случае удастся избежать форс-мажоров и авралов, и первый квадрат матрицы, соответственно, будетоставаться пустым.

Квадрат С. Не важно, но срочно.

Третья зона матрицы Эйзенхауэра предназначена для записи дел, имеющих незначительный приоритет важности, но при этом требующих срочного решения. Это все то, что снижает вашу продуктивность и мешает выполнению основной работы. Сюда относится поломка рабочего компьютера, неотложная помощь товарищам.

Квадрат D. Не важно и не срочно.

Здесь и живут уже знакомые нам «пожиратели времени». В четвертый квадрат мы пишем

все то, что не оказывает положительного влияния на основной вид деятельности, но при этом положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека. Это личные разговоры по телефону, просмотр развлекательных передач, общение в социальных сетях. В «пожирателях времени» нет ничего плохого, если они помогают вам расслабиться и отдохнуть. Матрица Эйзенхауэра будет работать, если вы сможете сосредотачиваться и не делать перерывов во время выполнения какой-то определенной задачи. После рассмотрения матрицы Эйзенхауэра ведущий предлагает группе выполнить следующее упражнение.

9. Упражнение «Неделя»

Цель: осознание важности планирования и грамотного использования времени.

Каждый участник должен вспомнить и в виде списка записать все, что он делал за последние 7 дней. Затем участникам необходимо расставить свои дела по приоритетности с помощью матрицы Эйзенхауэра.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Кто потратил больше всего времени на приоритеты группы «A»?
– У кого больше заняты «B», «C», «D»?
– Насколько важна каждая группа?

Важно привести группу к мысли о том, что важно проводить анализ своих делне «после», а «до», планировать, чтобы использование времени было эффективно.

10. Упражнение «Колесо жизни»

Цель: индивидуальный анализ временных ресурсов, сильных и слабых жизненных сфер, осознание временных затрат.

Текст для ведущего: «*В начале нашего занятия мы с Вами обозначили сферы жизни, которые важны каждому человеку. Предлагаю каждому из Вас взглянуть на то, как сейчас распределено Ваше время в этих областях. Для этого на листках мы нарисуем своеобразное колесо нашего времени, где обозначим все важные для нас сферы. На оси будут баллы от 0 до 10. Отметьте каждую сферу. На сколько баллов Вы задействованы в сфере «здоровье», «семья», «учеба».*

Каждый участник рисует свое колесо времени и обозначает баллы. После выполнения упражнения группа может поделиться своими размышлениями.

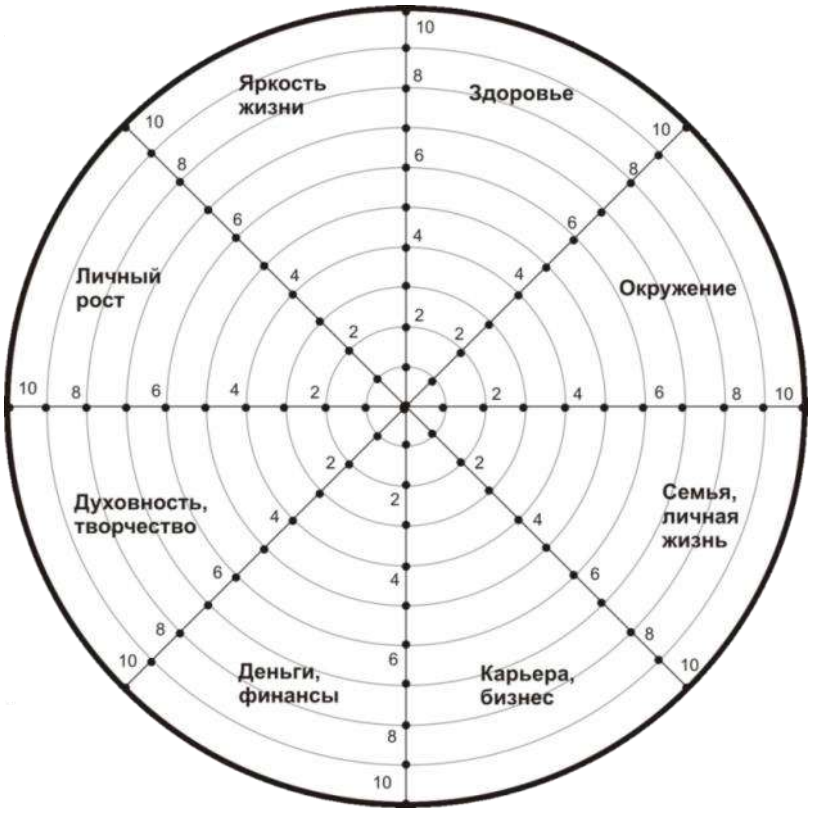


Рис. 14 Пример колеса жизненного баланса

<u>Сферы жизни:</u>
- здоровье;
- личная жизнь;
- семейные отношения;
- учеба;
- саморазвитие;
- время для отдыха.

11. Завершение, обратная связь

Цель: подведение итогов по теме тренинга.

Текст ведущего*: «Итак, благодарим за участие. Мы с вами завершаем тренинг по теме управления временем. Сегодня мы поговорили о причинах нехватки времени, обсудили, как распределять приоритеты, в конце каждый из вас наглядно оценил количество времени, которое он уделяет самым важным сферам своей жизни на примере методики «Колесо жизни. Давайте сейчас подведем итоги и поделимся в общем кругу, что сегодня было важного для вас».*

ОБСУЖДЕНИЕ:
- Поделитесь, что сегодня было важного?
- Что унесете с сегодняшнего тренинга с собой?

Блок тренинговых занятий «Факторы развития здоровой и успешной личности»
Тренинговое занятие № 21
«Будь уверен!»

Цель:
Развитие позитивного самоотношения у подростков. Отработка навыков уверенного поведения.

Задачи:
1.Обеспечить участников средствами самопознания (самонаблюдение, рефлексия).
2.Укрепить чувство собственного достоинства.
3.Развить навыки, необходимые для уверенного поведения.
4.Выяснить, в чем проявляется неуверенное поведение.
5.Сформировать образ уверенного поведения.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Я люблю себя за …»	10
2.	Мини-диагностика «Ступеньки»	5
3.	Дискуссия «Самооценка – это …»	5
4.	Упражнение «Я такой, какой я есть»	20
5.	Дискуссия «Кто такой уверенный человек»	5
6.	Упражнение «Зато»	10
7.	Разминка-упражнение «Эквивалент»	15
8.	Упражнение «Лучи успеха»	10
9.	Завершение	10
Итого		90

Программа занятия:

1. **Приветствие «Я люблю себя за …»**

Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о себе.

Ведущий предлагает участникам познакомиться и настроиться на работу.

Текст для ведущего: «*Добрый день! Я очень рад/а видеть каждого из Вас! Для начала нашей с Вами работы, нам нужно познакомиться, и будем делать мы это следующим образом. Вы говорите фразу: «Меня зовут…» и «Я люблю себя за то, что…».*

– Поднимите руки, кому было трудно выполнить это знакомство?
– Как думаете с чем это связано?

2. **Мини-диагностика «Ступеньки»**

Цель: диагностика самооценки через проективную методику.

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лестницей из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь». Более инструкция не объясняется. Важно долго не думать.

Текст для ведущего: *«И так, первое, что мы с вами сделаем и проведем одну практику. Каждого из вас на руках есть бланк и ручка. Перед вами лестница. Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».*

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:
1-4 ступенька – самооценка занижена.
5-7 ступенька – самооценка адекватна.
8-10 ступенька – самооценка завышена.

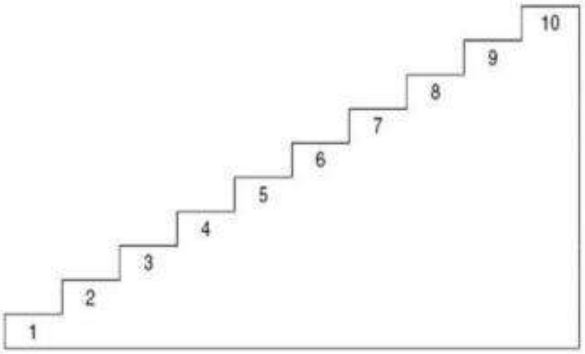


Рис. 15 Методический материал для мини-диагностики «Ступеньки»

3. Дискуссия «Самооценка – это…»

Цель: выделить основные качества личности человека с высокой, низкой, адекватной самооценкой.

Текст для ведущего: *«Сегодня я приглашаю Вас принять участие в тренинге по теме уверенности в себе. Во время тренинга мы с вами обсудим ключевые составляющие уверенного поведения, поговорим, что влияет на самооценку, и обсудим, как можно повысить уверенность в себе. И так, первое с чего начнем это дискуссия».*

– Так что же такое самооценка? Какая она бывает?
– Из чего складывается наша самооценка?
– Что может влиять на ее формирование?

Текст для ведущего: *«Самооценка — это представление человека о важности своей личности, оценивание себя и собственных чувств и качеств, достоинств и недостатков. Существует три уровня самооценки: заниженная, адекватная и завышенная. Тренер рисует на доске 3 понятия (завышенная самооценка, заниженная самооценка, адекватная самооценка)».*

– Как ведет себя человек с низкой самооценкой?
– Что характерно для человека с завышенной самооценкой?
– Как бы вы описали человека с нормальной адекватной самооценкой?
– В чем отличие адекватной самооценки, прежде всего, от двух других?

Теоретический материал для ведущего:

При <u>заниженной самооценке</u> человек склонен часто критиковать себя (причем даже когда это неуместно), критику в свой адрес воспринимать болезненно, угождать другим ради повышения своей самооценки. У человека с завышенной самооценкой обычно проявляются такие качества как:

- чрезмерная самокритика и неудовлетворенность собой;
- повышенная чувствительность к критике и мнению окружающих;
- нерешительность и боязнь допустить ошибку;
- зависть к успехам других;
- желание угождать;
- потребность оправдываться в своих действиях;
- пессимизм, негативное мировоззрение

<u>Завышенная самооценка</u> – это искаженное представление человека о себе, характеризующееся безосновательным переоцениваем своих достоинств и абсолютным нежеланием признавать за собой какие-либо недостатки. У человека с заниженной самооценкой обычно проявляются такие качества как:

- человек всегда считает себя правым;

- стремится оставлять последнее слово за собой;
- не умеет признавать свою неправоту, просить прощения;
- стремится всегда и во всем быть первым;
- в случае неудач ищет виновных;
- негативно воспринимает критику;
- не может адекватно оценить свои силы;
- ведет себя высокомерно, считая других ниже себя.
- учит других жить, дает советы, о которых его не просят.

Адекватная самооценка является идеальным состоянием для профессионалов своего дела, людей, знающих себе цену. Обладая таким уровнем самооценки, человек может учиться на своих ошибках, нормально воспринимать критику и постепенно двигаться к успеху. У человека с адекватной самооценкой обычно проявляются такие качества как:

- принимают свой физический облик таким, какой он есть;
- не боятся совершать ошибки и учатся на них;
- спокойно воспринимают критику и комплименты;
- умеют общаться, не испытывают робости при общении с незнакомыми людьми;
- уважают мнение других, но ценят и собственный взгляд на вещи;
- заботятся о своем физическом и эмоциональном самочувствии;
- гармонично развиваются;
- добиваются успеха в своих начинаниях.

4. Упражнение «Я такой, какой я есть»

Цель: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого ведущий собирает у всех рисунки, перемешивает и раздает заново. Производится совместный обмен впечатлениями участников по каждому рисунку – что они увидели на рисунке, как могут охарактеризовать и т.д. Рисунки остаются анонимными.

Текст для ведущего: «*Для того, чтобы мы могли работать над собой, изменять свою самооценку в случае, если она занижена или завышена – важно знать свои слабыеи сильные стороны, свои недостатки. И сейчас мы попробуем разобраться в этом. У каждого из вас есть лист А4, нарисуйте себя таким, какой вы есть, как вам кажется. В этом упражнении ваше умение рисовать не важно, время на рисунок – 5 минут».*

После ведущий собирает рисунки, перемешивает их и раздает всем участникам в хаотичном порядке. Каждый из участников высказывается о полученном рисунке. Он старается описать человека и его личность, основываясь на конкретных деталях рисунка. Время на представление рисунка человека не более 1 минуты.

Текст для ведущего: *«Опишите человека, который может быть автором этого рисунка, как вы думаете, какими чертами он может обладать».*

5. Дискуссия «Кто такой уверенный человек»

Цель: выявление понятия уверенности, формирование системного взгляда на поведение человека.

Текст для ведущего: *«Мы с вами сегодня уже говорили про такое качество как самооценка, когда человек сам себя оценивает. Но наш тренинг посвящен теме уверенности».*

– Как самооценка связана с нашей уверенностью?

Текст для ведущего*: «Самооценка – это часть такого качества, как уверенность. Трудно быть уверенным в себе человеком и иметь низкую самооценку, в таком случае человек будет чувствовать сильное внутреннее напряжение, внутриличностный конфликт. Когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям – то человек чувствует себя уверенным, более стабильным эмоционально. Если самооценка человека выше его реальных возможностей, то имеет место соответственно самоуверенность. Если самооценка ниже реальных возможностей,*

то это будет формировать неуверенность в себе».

– Что такое уверенность? Зачем вообще нужна уверенность?

– Неужели неуверенный в себе человек не может как-то нормально жить?

Текст для ведущего: *«Уверенность – это свойство человека, связанное с ощущением внутренней силы, веры в себя, в свою способность двигаться вперед, решать задачи, преодолевать трудности, совершать поступки и при этом, не боясь совершить ошибки. Уверенный в себе человек обладает адекватной самооценкой. Чувствовать неуверенность, когда мы делаем что-то в первый раз нормально. Если человек постоянно чувствует неуверенность, вне зависимости от своих успехов склонен себя принижать, то это может привести к нарушению своего восприятия, снижению амбиций и подавленному состоянию».*

Тренер дописывает на доске:

завышенная самооценка – самоуверенный человек

заниженная самооценка – неуверенный человек

адекватная самооценка – уверенный человек

Текст для ведущего*: «Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека, негативным опытом неуспеха. Во всем должна быть «золотая середина».*

6. Упражнение «Зато...»

Цель: обучение положительной оценке ситуации как фактору уверенного поведения.

Ведущий предлагает каждому участнику игры вкратце анонимно описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент, или запомнившуюся как трудноразрешимую. Затем все листки ведущий собирает, перемешивает и предлагает участникам обсуждение. Каждая написанная ситуация зачитывается всей группе, и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная.

Текст для ведущего: *Думаю, каждый из вас в жизни сталкивался с трудными ситуациями, которые могут быть уже разрешены или еще нет. Сейчас на небольших листах бумаги предлагаю вам кратко, тезисно, анонимно описать эту ситуацию, свернуть и положить в шляпу.*

Затем, каждый участник по очереди вытягивает лист бумаги, зачитывает текст и приводит один или два положительных довода к тому, что ситуация не такая сложная, а может даже выгодная с помощью фраз: «зато...», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...».

– Как вы думаете, на что направлено это упражнение?

Текст для ведущего: «Данная практика призвана продемонстрировать определенный ресурсный образ мышления уверенного человека. Все мы на протяжении жизни сталкиваемся с трудностями, сложными, казалось бы, неразрешимыми ситуациями. Уверенный человек не пасует перед трудностями, не опускает руки, он их видит, принимает и всегда находит для себя какую-то пользу из полученного опыта, пускай даже не всегда позитивного.

Мы с вами разобрались, что иногда ситуации, которые кажутся нам тяжелыми и даже неразрешимыми, на самом деле могут нести в себе что-то полезное,могут помогать нам проявить наш характер или способности. Сейчас давайте поподробнее поговорим о наших способностях».

7. Разминка-упражнение «Эквивалент»

Цель: переключение внимания, принятие своей несовершенности, коррекция самооценки.

Ведущий организует упражнение, в котором ребятам предлагается столкнуться со своей негативной чертой и найти положительный эквивалент. Задача ведущего – помочь ребятам принять нормальность собственной несовершенности, как части адекватной самооценки и уверенности в себе.

Текст для ведущего: *«Итак, ранее в упражнении мы с вами обсудили, что каждый может выглядеть по-разному в глазах других, но иногда бывает так, что какая-то черта в людях нас бесит.*

Пожалуйста, подумайте над тем, какая одна черта в других людях вас раздражает больше всего. Подумайте над одним пунктом и напишите его максимально крупно на весь лист, чтобы это слово занимало весь лист А4. Написали? Отлично. Итак, возможно, я кого-то расстрою или разозлю, но то, что написано в ваших листах точно есть в вас. Возможно, вы это не принимаете, боретесь, запрещаете себе – это тоже показатель того, что в вас это есть. Часто в своем поведении люди раздражаются на то, что сами себе запрещают, хоть и хотят так поступать. «Почему другим можно, а мне нельзя? Всем нельзя!».

Часто такие черты формируются в нас, чтобы мы выжили в обществе и смогли в нем закрепиться, развиться. Со временем необходимость в таких вещах может отпасть, но они часто остаются надолго как неприятный симптом прошлых проблем. Что же с этим делать…

Я вам предлагаю следующее: сейчас вы будете ходить в хаотичном порядке, держа свои листочки текстом наружу. Встречаясь с кем-то взглядом, подойдите друг к другу и назовите 3 причины, почему иметь качество, которое написано у вашего соседа, может быть полезно и классно. Сами можете записывать то, что вам сказали, если вам это откликнулось, потом будем сравнивать результаты. Постарайтесь обойти как можно больше человек - у вас на это 7 минут, время пошло».

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Поделитесь, как вы себя чувствовали в этом упражнении?
– Изменилось ли ваше отношение к этой негативной черте после этой практики?

8. Упражнение «Лучи успеха»

Цель: визуализация, положительная оценка своих способностей.

Текст для ведущего: *«Уверенный человек – это не идеальный человек, а тот, кто реально может оценить свои сильные и слабые стороны. Про негативные стороны мы поговорили, а что насчет ваших положительных качеств? Давайте сделаем упражнение».*

Ведущий предлагает каждому на листе бумаги нарисовать круг, в центре которого пишется местоимение «Я». Далее рисуются лучи, от 1 до 5 лучей, где каждый луч – это какой-то ваш успех. Время на генерацию – 3 минуты. После ведущий предлагает от каждого успеха провести по 3 линии – это те качества, которые вам помогали достичь этого успеха. Таким образом, получается древовидная структура, по типу Mind Map. В ходе практики ребята учатся визуализировать свой успех, повышают свою самооценку, за счет анализа сильных качеств.

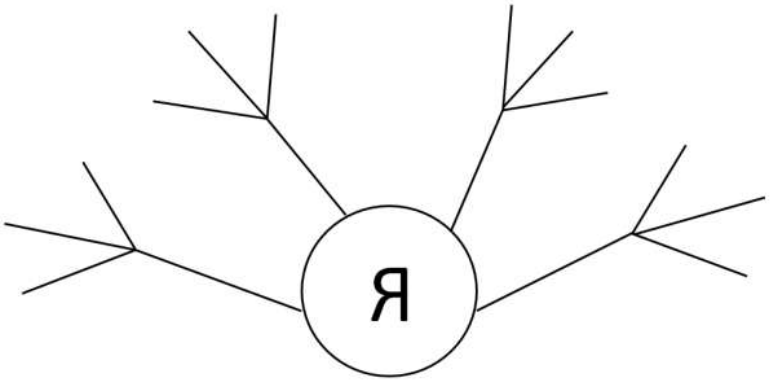


Рис. 16 Начальный этап упражнения «Лучи успеха»

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Кто готов поделиться, что у вас получилось?
– Насколько сложно было писать успехи?
– С какими трудностями столкнулись?
– Почему нам бывает трудно увидеть свои успехи?

Текст для ведущего: *«Обратите внимание, в начале тренинга при знакомстве мы точно также генерили, за что мы себя любим, что нам в себе нравится. Были моменты, что кому-то из нас могло быть сложно с ходу сказать, за что мы себя любим. Это нормально. Если мы хотим повысить*

в себе уверенность – важно видеть не только негативные темные стороны своей личности, но примечать признавать даже самые маленькие успехи. Это шаг навстречу к себе и к другим».

9. Завершение

Цель: снижение напряжения, окончание на позитивной ноте.

Участникам предлагается кратко рассказать о своих впечатлениях за занятие.

Тренинговое занятие № 22
«Саморегуляция в стрессе»

Цель:

Знакомство с динамикой развития стресса, формирование навыков саморегуляции и повышение стрессоустойчивости в экзаменационный период.

Задачи:

1. Изучить природу возникновения и динамику развития стресса.
2. Разобрать ключевые проявления стресса на физическом и психологическом уровнях.
3. Исследовать положительное и отрицательное воздействие стресса на человека.
4. Познакомить участников с техниками совладания со стрессом.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Мое настроение цвета…».	5
2.	Дискуссия «Природа и проявление стресса»	15
3.	Упражнение «Плюсы и минусы стресса»	10
4.	Разминка «Метроном»	10
5.	Теоретический материал «Стадии развития стресса»	10
6.	Дискуссия «Я управляю стрессом»	10
7.	Практика «Когнитивная саморегуляция»	10
8.	Практика «Саморегуляция через тело и дыхание»	10
9.	Завершение, обратная связь	10
Итого		90

Программа занятия:

1. **Знакомство «Мое настроение цвета…»**

Цель: создать рабочую атмосферу, познакомиться друг с другом.

Текст ведущего: *«Давайте познакомимся. Представьте, что ваше настроение сейчас можно обозначить цветом. Каким цветом было бы ваше настроение? Называете свое имя и цвет настроения. Пример: «Ксюша, мое настроение цвета морской волны, зелено-синее».*

2. **Теоретический материал «Природа и проявление стресса»**

Цель: выявить ключевые проявления стресса на психофизиологических уровнях.

– Что вы знаете о стрессе? (выслушиваем ответы).

Текст для ведущего*: «Стресс – это ответная реакция организма на изменение обстоятельств (Ганс Селье). Стресс – это процесс внутренних изменений в системах организма в ответ на любое сильное или продолжительное воздействие окружающей среды. Стресс – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз (постоянство внутренней среды), а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)».*

– Поднимите руки те, кто хоть раз в жизни испытывал стресс?

– Как вы определили, что вы находились в состоянии стресса?

Текст для ведущего: *«Действительно, в состоянии стресса есть свои специфические проявления, он проявляется на уровне изменения в теле и нашего психоэмоционального самочувствия. Чтобы лучше управлять своим состояние важно отследить, что вы сейчас находитесь в состоянии*

стресса. Для этого давайте определим ключевые проявления стресса: физические и психологические маркеры стресса».

Ведущий рисует на доске таблицу (внутренние и внешние проявления стресса), каждый участник по очереди передает мячик и рассказывает, как у него проявляется стресс, группа определяет, куда отнести этот признак. Ведущий заполняет таблицу.

Физические проявления стресса	**Психологические проявления стресса**
Бледность, краснота кожных покровов	Раздражительность, агрессивность
Мышечное напряжение, судороги, дрожь	Тревожность, беспокойство
Нервный тик	Повышенная плаксивость
Расстройства пищеварения ЖКТ	Подавленность
Резкая потеря-набор веса	Чувство беспомощности
Затрудненное дыхание	Низкая самооценка,
Учащение пульса	Кошмарные сны
Головные боли	Плохое настроение, скачки
Повышенное артериальное давление	Отдаление, отстранение от людей
Нарушения сна	Навязчивые мысли
Потливость	Низкая концентрация внимания
Сухость во рту	Забывчивость

3. Упражнение «Плюсы минусы стресса»

Цель: выявить положительный и негативный аспекты влияния стресса на человека.

– Для чего нужен стресс?
– Нужен ли он вообще нам в жизни?
– Что происходит, если человек длительное время находится в состоянии стресса?

Текст для ведущего: «*Давайте обсудим эти вопросы в группах. Ваша задача рассчитаться на 1, 2 и объединиться в 2 группы. Первая группа записывает плюсы стресса, вторая команда – минусы стресса. Время на работу – 3 минуты».*

После генерации, команды озвучивают свои аргументы, ведущий может фиксировать их на доске. Важно подвести ребят, что стресс – неотъемлемая часть жизни.

Текст для ведущего: *«Вы верно отметили, что у стресса есть и позитивный и негативный аспект влияния на жизнь человека. Во время стресса в нашем организме вырабатывается гормон адреналин, который необходим для того, чтобы реагировать на опасность. Он повышает способность организма к концентрации и придает сил. Важно, что кратковременный стресс мобилизует силы, помогает оперативно собраться и выполнить задуманное: выучить экзаменационные билеты за две ночи, спасти свою жизнь, убегая от недоброжелателей, оперативно в срок выполнить отчет по работе. Такой стресс мы называем ЭУСТРЕССОМ. Но при длительно воздействии стресса, у человека будут снижаться защитные функции организма, падать работоспособность, снижаться самооценка и вера в себя. Такой стресс называется ДИСТРЕСС. Давайте рассмотрим, как протекает стресс, как процесс.*

4. Разминка «Метроном»

Цель: актуализация темы стресса.

Текст для ведущего: *«Сделаем разминку, чтобы настроиться на продуктивную работу. Сейчас я буду вашим метрономом, я буду считать вслух от 1 до 5. На каждый счет вам нужно будет совершать определенные действия. Изначально будет одно действие, постепенно я буду усложнять упражнение, добавлять все больше действий. Ваша задача не запутаться и верно исполнить все комбинации. Итак, на каждый счет попрошу вас хлопать в ладоши. Давайте попробуем проделать это действие. 5, 4, 3, 2, 1. Отлично, вы справились!*

Добавляем первую комбинацию: на цифру 5 вы должны топнуть правой ногой. На остальные

счета вы продолжаете хлопать. Пробуем! 5(топот), 4, 3, 2, 1, 5(топот), 4,3,2,1.

Отлично, усложняем, добавляем цифру 2 – щелкаем, цифра 5 также остается с нами вместе с хлопками. Поехали. 5(топот), 4, 3, 2(щелк), 1, 5(топот), 4,3,2(щелк),1.

Добавляем новую комбинацию, цифра 4 – делаем разворот, остальные действия с нами по-прежнему. Пробуем! 5(топот), 4(разворот), 3, 2(щелк), 1, 5(топот), 4(разворот),3,2(щелк),1.

Здорово! Периодически вы можете путаться, это нормально, главное не опускать руки. Добавляем цифру 1 – кричим «Хой!». Пробуем! 5(топот), 4(разворот), 3, 2(щелк), 1(хой), 5(топот), 4(разворот), 3,2(щелк),1(хой).

Прекрасно, и последняя комбинация цифра 3 – представляем, что мы косим траву с шипящим звуком «Шших!». Поехали! 5(топот), 4(разворот), 3(ших), 2(щелк), 1(хой), 5(топот), 4(разворот), 3(ших), 2(щелк), 1(хой). Отлично, мы все справились! Давайте похлопаем друг другу».

В этой разминке могут быть любые сочетания комбинаций движений и звуков на счет цифр.

ОБСУЖДЕНИЕ

- Как вам кажется, удалось ли вам справиться с этой разминкой?
- Когда было комфортнее выполнять эту разминку вначале или в конце?
- Что было сложного?
- Как вы думаете, на что направлена эта разминка?

Текст для ведущего: *«Эта разминка помогает нам повысить концентрацию внимания, но самое любопытное, что она показывает, что происходит с человеком, когда он внезапно сталкивается с внезапной многозадачностью. Разминка проходит в быстром ритме, у нас мало времени, чтобы переключиться и подготовиться к следующему действию, это может вызывать напряжение и рассредоточенность. Но как только мы выучим комбинации, и они станут для нас знакомыми – нам станет проще. Эта разминка показывает то, как мы можем реагировать на стресс. А что такое стресс…, давайте вместе обсудим его природу и проявление».*

5. Теоретическая материал «Стадии развития стресса»

Цель: изучение как развивается стрессовое состояние во времени, проявление стадий стресса в поведении человека.

Выделяют три стадии развития стресса: стадия тревоги; стадия адаптации; стадия истощения:

Стадия тревоги (мобилизации) характеризуется ростом интенсивности реакций, повышением четкости познавательных процессов, ускорением их, готовностью быстро вспомнить необходимую информацию. На этой стадии организм функционирует с большим напряжением, однако он справляется с нагрузкой с помощью поверхностной или функциональной мобилизации, без глубинных структурных перестроек. Например, подготовка срочной работы к заданному сроку, подготовка студентов к сессии.

Стадия адаптации проявляется за стадией мобилизации при условии, что стресс продолжается длительный период времени. Оптимальный уровень – переносимый стресс воспринимается как позитивное явление, как вызов со стороны ситуации, но при этом контроль ситуации остается за индивидом. Данное положение позволяет добиваться высокого уровня производительности. На этой стадии отмечается сбалансированность расходования адаптационных резервов организма. Все параметры, выведенные из равновесия на первой стадии, закрепляются на новом уровне. Но если данная стадия стресса затягивается, то наступает переход к третьей стадии.

Стадия истощения (дезорганизации) возникает при устойчивом сохранении стрессовой нагрузки. На этой стадии может произойти нарушение внутренней регуляции поведения личности, происходит потеря контроля над ситуацией.

Первая и вторая стадии способствуют мобилизации всех жизненных сил человека (эустресс). Деятельность человека становится более эффективной и успешной. Третья стадия – исчерпывает энергию организма, начинается процесс разрушения (дистресс).

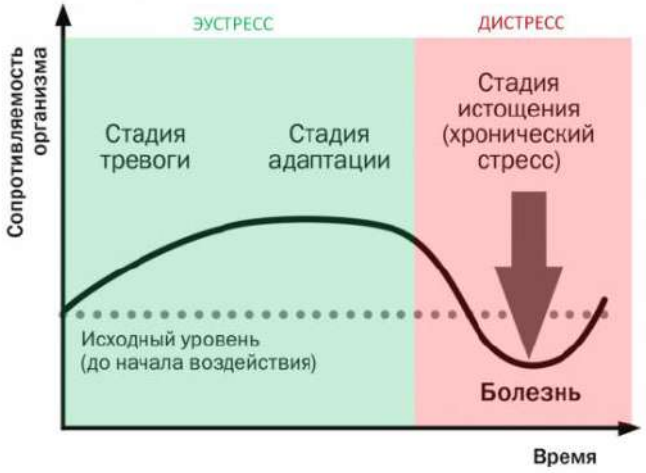


Рис. 17 Стадии изменения реакции организма на стресс.

6. Дискуссия «Я управляю стрессом

Цель: создать банк возможных способов совладания со стрессом в конструктивном ключе.

Текст для ведущего: *«Стресс неизбежен, жизнь человека непредсказуема, но человек не беспомощен, он может снижать воздействие стресса на свой организм. Давайте в общем кругу поделимся, как мы справляемся со стрессом, чем занимаемся в такие моменты, какие действия совершаем, чтобы привести себя в порядок. Я буду передавать мяч по часовой стрелке. Поехали!».*

Ведущий в это время фиксирует ответы на доске, тем самым собирая «банк практик», которые могут помочь совладать со стрессом. В конце дискуссии важно резюмировать, что необходимо найти именно свой способ совладания со стрессом, и часто подобный мозговой штурм может прийти на помощь.

7. Практика «Когнитивная саморегуляция»

Цель: знакомство с практикой саморегуляции в стрессе через когнитивный инструментарий.

Текст ведущего: *«Если вы уже находитесь в состоянии паники: сердце колотиться, ноги подкашиваются, воздуха не хватает, руки дрожат, чувствуете тревогу, страх, вам трудно сконцентрироваться - то эти техники снижения эмоционального и физического напряжения будут вам в помощь».*

Название техники	**Описание техники**
Техника «Предметы»	Объединитесь в пары по 2 человека. Оглядите пространство вокруг себя. По очереди друг другу перечисляйте все предметы, которые видите в течение 1,5 минут. После поменяйтесь местами. Итого на работу в парах – 3 минуты в обе стороны. Поделитесь, как вы себя чувствовали во время упражнения? Что было трудным для вас в этой технике? Что давалось легче всего?
Техника «Заземления»	Оставайтесь в этих же парах. Сейчас мы с вами попробуем новую технику, которая помогает заземлиться, если вы чувствуете признаки стресса. Ваша задача по очереди в тех же парах просканировать пространство и заземлиться. Для этого нужно: 1) Найти увидеть 5 любых предметов вокруг себя. Например: стол, доска, ручка, часы, окно 2) Прикоснуться к 4 предметам или вещам. Например, одежда, волосы, поверхность стола, ручка, монета. 3) Обратить внимание на 3 источника звука. Например, шум автомобиля, голоса прохожих, пение птиц, голоса в коридоре.

	4) Найти 2 источника запаха. Например, ощутите запах парфюма, одежды, еды. 5) Обратить внимание на 1 вещь, которую вы можете попробовать. Например, жвачка, кофе, вкус воды. После поменяйтесь местами. Итого на работу в парах – по 2,5 минуты в каждую сторону. Поделитесь, как вы себя чувствовали во время упражнения? Что было трудным для вас в этой технике? Что давалось легче всего?

8. Практика «Саморегуляция через тело и дыхание»

Цель: знакомство с практикой саморегуляции в стрессе через воздействие на тело и дыхание.

Название техники	**Описание техники**
Техника «Расслабление по Э. Джекобсону»	Когда мы говорим о напряжении в стрессе, наше эмоциональное состояние тесно связано с физическим состоянием тела. Тело реагирует на стресс посредством мышечного напряжения. Это напряжение, в свою очередь, усугубляет тревогу и стресс, и возникает порочный круг. От регулярных стрессов у человека формируется своего рода «мышечный корсет». Чтобы разорвать этот замкнутый круг, необходимо сознательное расслабление мышц. Мышечная релаксация (расслабление) и дыхание снижают напряжение, беспокойство, поэтому процесс расслабления приводит к балансу в теле и сознании. Сейчас с помощью этой техники мы будем чередовать напряжение и расслабление. Техника выполняется в индивидуальном режиме. На вдохе мы будем напрягать группы мышц, на расслаблении выдыхать. На каждую итерацию по 5 секунд. Вдох: напрягли стопы 5-4-3-2-1, выдох расслабляем стопы… и т.д. Порядок напряжения зон: ступни, голень, бедра, таз, диафрагма, грудная клетка, плечи, руки, кисти, шея, челюсть, нос, глаза, брови. Поделитесь, как вы себя чувствовали во время упражнения? Что было трудным для вас в этой технике? Что давалось легче всего?
Дыхание «По квадрату»	Давайте попробуем еще одну технику, которая помогает наладить саморегуляцию в период стресса. Техника выполняется также в индивидуальном порядке. Представьте объемную коробку по типу куба, квадрата с равными сторонами: всего будет 6 сторон. Каждая сторона вашего куба — один такт дыхания: вдох (3 сек), задержка дыхания (3 сек), выдох (3 сек), задержка дыхания (3 сек). Как и стороны квадрата, такты равны: каждый длится по 3 счета или секунды. Когда дышите, представляйте движение по сторонам этого квадрата. Поделитесь, как вы себя чувствовали во время упражнения? Что было трудным для вас в этой технике? Что давалось легче всего?

9. Завершение

Цель: подведение итогов, сбор обратной связи по тренингу.

- Поделитесь, что было сегодня важным для вас?
- Какие знания вы заберете с собой?
- Чего не хватило, что можно добавить?
- Как вы себя чувствуете?

Тренинговое занятие № 23
«Твори!»

Цель:

Осознание участниками своего творческого потенциала, формирование способности к конструктивному и нестандартному мышлению и поведению.

Задачи:

1. Осознание и преодоление барьеров проявления креативности.
2. Осознание характеристик креативной среды.
3. Формирование навыков и умений управления креативным процессом.
4. Развитие интеллектуального потенциала и творческого мышления.

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «От имени предмета»	10
2.	Разминка «Встряхнемся»	5
3.	Дискуссия «Что есть творчество …»	12
4.	Упражнение «Данетки»	15
5.	Упражнение «Как иначе»	13
6.	Разминка «Используй предмет»	5
7.	Упражнение «Коллективное рисование»	25
8.	Завершение	5
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие «От имени предмета»

Цель: поприветствовать друг друга, настроиться на работу.

Ведущий предлагает участникам настроиться на работу.

Текст для ведущего: *«Сейчас мы познакомимся следующим образом… Представьте ваш любимый предмет, это может быть любой объект: блокнот, мяч, телефон и т.д. Отлично! Теперь каждый из вас по часовой стрелке получаете мячик, называете свое ИМЯ, ваш любимый ПРЕДМЕТ и то, как этот предмет вас ХАРАКТЕРИЗУЕТ. Пример: «Наташа, мой предмет – спинер, я такая же, постоянно нахожусь в движении».*

2. Разминка «Встряхнемся»

Цель: эмоциональный подъем, групповое сплочение, осознание ограничений, мешающих нам в разрешении задач.

Одному члену группы выдается мячик. Участники не предупреждаются о том, что они должны встать со стульев. Устанавливается лимит времени на это упражнение (сначала дается 25 секунд, потом – 20, затем – 10, 5, …3 секунды).

Текст для ведущего: «Давайте немного разомнемся, задача состоит в том, чтобы мячик прошел через руки всей команды, но при этом нельзя передавать мячик тем, кто сидит рядом, важно, чтобы мячик не коснулся пола. У вас 30 секунд, время пошло. Теперь попробуем сделать это быстрее».

– Что помогало, что мешало выполнить упражнение?

Текст для ведущего: *«В этой разминке мы можем наблюдать, как часто мы сами создаем*

ограничения, мешающие нам чего-либо добиться. Обратите внимание, что вначале взаимодействия не звучал запрет на то, что нельзя вставать со своего места. Однако, люди практически всегда все совершают эту ошибку. Кроме того, спешка, как правило, не создает творческих решений. Встав с места, участники сразу же снимают одно из ограничений – никто уже не сидит рядом друг с другом. Упражнение также демонстрирует то, что многие вещи, кажущиеся поначалу невозможными, на самом деле не являются таковыми».

3. Дискуссия «Творчество – это …»

Цель: актуализация темы творчества в жизни человека.

Текст для ведущего*: «Современный мир стремительно меняется. На учебе, на работе мы раз за разом сталкиваемся с новыми ситуациями и вызовами, в которых велика степень неопределенности, нет заранее известных способов действий, гарантированно ведущих к успеху».*

– Как вы понимаете, что такое креативное мышление?
– Для чего оно нам нужно?
– Кому доступно креативное мышление?

Текст для ведущего: *«Креативность — это не единичная способность, а комплекс особенностей интеллекта и качеств личности, а также общая жизненная позиция человека. Креативность свойственна всем людям, а не является уникальным психологическим качеством, «печатью гения». Человек является творцом по своей природе. Начиная с младенчества, чтобы вырасти, социализироваться мы используем творческий потенциал. Креативность управляема и развиваема – ее можно активизировать и тренировать».*

– Что включает в себя творчество?
– Назовите главные компоненты человека, обладающего творческим мышлением?

Творчество включает в себя:

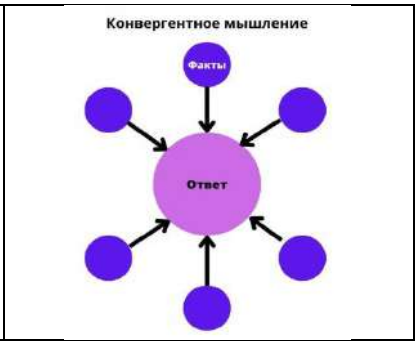
Интеллектуальные предпосылки, знания и умения, чтобы создать что-то новое (способность к обнаружению и постановке проблем, способность продуцировать разнообразные идеи, анализировать информацию; способность усовершенствовать объекты или идеи).

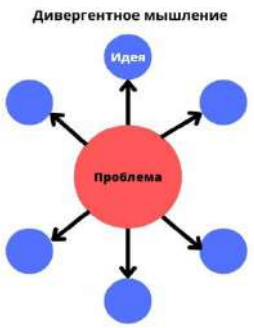
Личностные качества, позволяющие продуктивно действовать в ситуации неопределенности, выходить за рамки (гибкость, спонтанность, отказ от привычных мыслительных образов, умение искать необычные ассоциации). А также толерантность к неопределенности.

Метатворчество (позиция человека, предполагающая отказ от шаблонности и стереотипов в суждениях, желание самому изменяться, ценность свободы и развития, независимость, открытость к новому, эстетизм, идентичность, склонность к риску, интуитивность)

– Чем отличается креативное мышление от стандартного мышления?

Текст для ведущего: *«Когда мы говорим о творчестве, важно обсудить наш образ мышления, то, как мы подходим к решению задач, справляемся с вызовами. Выделяют 2 вида мышления: конвергентное и дивергентное. Давайте подробней об этом поговорим».*

КОНВЕРГЕНТНОЕ МЫШЛЕНИЕ направлено на решение задач при помощи четкого алгоритма действий. Используя этот тип мышления, человек ищет единственно верное правильное решение с помощью уже имеющихся знаний и логического рассуждения. Наглядный пример, когда мы в школе изучали какую-то формулу, разбирали пример, а потом нужно было решить несколько типовых задачек.	

ДИВЕРГЕНТНОЕ МЫШЛЕНИЕ направлено на поиск решений по всем возможным направлениям, чтобы рассмотреть, как можно больше количество вариантов. Если при конвергентном способе мыслить человек заточен на действие по конкретному алгоритму, то в случае с дивергентным мышлением он будет искать творческие, нестандартные решения. Это мышление свободно от стереотипов, оно не боится нового и неизвестного. С таким образом мыслей человек найдет решение задачи, даже если готового алгоритма действий у него нет.	

Текст для ведущего: *«Любопытно, что, говоря о творчестве, как о характеристике, качестве личности, может сложиться впечатление, что креативность как потенциал включает только дивергентное мышление, … однако это не так. Подлинное творчество носит системный характер и включает оба вида мышления: и конвергентное и дивергентное мышление. В противном случае, человек так и оставался в своих мечтах, не доводя их до воплощения в реальность».*

Рис. 18 Виды креативного мышления

4. Упражнение «Данетки»

Цель: отработка навыка гибкого поведения.

Ведущий предлагает участникам проявить активность в способах креативного мышления. Ведущий зачитывает загадки, а участникам необходимо задавать вопросы закрытого типа, чтобы отгадать загадку.

Текст для ведущего: *«Давайте немного разомнемся. Конвергентное мышление у нас с лихвой тренируется в наших образовательных учреждениях, сегодня мы сконцентрируем наше внимание на дивергентном нестандартном мышлении. Для этого сделаем одно упражнение. Поднимите руки, кто знаком с такой игрой, как «Данетки»… Отлично, будем пробовать! Сейчас я буду вслух зачитывать истории, ваша задача понять, что там произошло. Для этого вы будете задавать закрытые вопросы, ответ на которые может либо «Да», либо «Нет».*

Здорово, если ведущий также заранее сможет распечатать текст историй на листе А4, либо подготовит слайды презентации и выведет на экран. Такая наглядность может повысить вовлеченность и внимание ребят.

Загадка № 1. «Случай в кафе» Мужчина заходит в кафе и просит стакан воды, бармен внезапно достает ружье и направляет на мужчину. Мужчина говорит «спасибо» и уходит. Что произошло?	*Ответ:* Человек мучился от икоты и зашел в ближайшее кафе выпить воды. Бармен понял, в чем его проблема, и применил испытанное средство – напугать икающегочеловека. Способ сработал, и мужчина поблагодарил его.
Загадка № 2. «Таинственный звонок» Человек лежит в постели, пытаясь заснуть. Он берет телефон и делает звонок. Ждет какое-то время и вешает трубку, не дожидаясь ответа. И спокойно засыпает. Что произошло?	*Ответ:* Сосед этого мужчины храпел, и он решил разбудить его, позвонив по телефону. Как только храп остановился, мужчина повесил трубку и заснул.
Загадка № 3. «Туфля» Перед сном женщина спрятала свою туфлю в сейф. Зачем	*Ответ:* Эта женщина работает стюардессой в самолете. В гостинице перед сном она кладет

она это сделала?	свои документы в сейф, а чтобы их на утро не забыть, кладет вместе с документами одну свою туфлю.

5. Упражнение «Как иначе»

Цель: осознание барьеров творческого мышления, значимости этапа подготовки, сбора информации.

Текст для ведущего: *«Рассчитайтесь на 1, 2, 3. Объединитесь в 3 группы. Каждой мини-группе дается карточка с определенным предметом. Предмет простой, известный. Ваша задача в командах найти как можно больше оригинальных способов применения этого предмета. Время на работу в командах – 5 минут. После презентуем результат».*

Варианты предметов:

• перегоревшие лампочки
• порванные колготки
• алюминиевые банки из-под напитков

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Сложно было придумывать новое применение простым и знакомым вещам?
– Какие из идей ярче всего запомнились? Чем именно интересны эти идеи?
– Что способствовало выполнению этого упражнения, а что препятствовало?
– О чем заставило задуматься это упражнение?

6. Разминка «Используй предмет»

Цель: повышение концентрации внимания, сброс напряжения, переключение внимания.

Участники стоят в кругу и перекидывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какой-либо предмет, а тот, кто ловит, должен быстро назвать три возможных способа использования этого предмета. После этого мяч перекидывается другому участнику и т. д., пока не побывает в руках у каждого.

Текст для ведущего*: «Эта разминка помогла нам немного переключить наше внимание. А также она помогает на практике потренировать беглость мышления, умение оперативно реагировать на неожиданные вопросы. А это одно из частных проявлений более общего умения быстро ориентироваться в ситуациях неопределенности».*

Приведите примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные вопросы, не только воспроизводя имеющиеся знания, но и выдвигая новые идеи?

7. Упражнение «Коллективное рисование»

Цель: осознание барьеров творческого мышления, развитие креативности.

Участники группы сидят по кругу. Каждому выдается лист А4 и один карандаш или фломастер.

Текст для ведущего: *«Наш тренинг плавно подходит к концу, предлагаю сделать одну практику, сейчас мы вами будем рисовать. У каждого из вас на руках есть лист А4 и какой-то пишущий инструмент. Подпишите ваш лист с обратной стороны, чтобы вы потом его могли идентифицировать. Когда я скажу: «начали», каждый из вас нарисует на листе все, что захочет. Нет никаких ограничений и тем. На рисование у нас будет30 секунд. Затем, я попрошу каждого передать свой лист соседу слева.*

После того, как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать еще что-то, развивая сюжет в любом направлении или добавляя что-то совсем иное. Мы будем

продолжать работу до тех пор, пока лист каждого не пройдет по кругуи не вернется к вам».

Затем каждый участник показывает, что получилось, и делится процессом выполнения упражнения.

ОБСУЖДЕНИЕ

– Когда было сложнее рисовать: в начале или в конце? Почему?

– Как менялось ощущение времени? (Часто в начале участникам мало 30 секунд, ближе к концу, наоборот – слишком много).

– Как дорисовывали: следовали заданному сюжету или придумывали что-то свое?

– Какие моменты в развитии сюжета воспринимаются как необычные? Почему?

– Каким образом стереотипы влияют на развитие сюжета?

– Хотелось бы что-то изменить в своем рисунке?

8. Завершение

Цель: резюмирование, обратная связь

Каждый участник тренинга высказывает свое мнение о тренинге, рассказывают, что понравилось, что нет, что для них было самым важным, что нового узнали, какой вывод сделали.

Дополнительная информация по теме «7 способов повысить креативность»

Текст для ведущего: *Существует некий алгоритм действий, который может помочь вам развить вашу креативность. Итак, давайте рассмотрим, какие же шаги нужно предпринять.*

Шаг № 1. Поставьте себе рамки

Исследование показывает, что одна из главных проблем, которая стоит на пути к большей креативности – стремление людей передвигаться по пути «наименьшего умственного сопротивления», опираясь на идеи, которые у них уже есть или, стараясь использовать все имеющиеся ресурсы. Ученые предполагают, что снятие добровольных ограничений может повысить креативность, потому что это заставляет даже творческих людей работать за пределами своей зоны комфорта. К примеру, если вам нужно описать что-либо в 1000 словах, попробуйте сделать то же самое с помощью 500 слов. Вам придется искать обходные пути, чтобы вместить максимум информации в минимум слов. Применить эту идею на практике можно с помощью креативной техники «100 идей». Вы должны придумать 100 каких угодно идей для решения вашей проблемы. Даже самых сумасшедших и фантастических. Эта методика просто заставит вас выйти за пределы привычного.

Шаг № 2. Переосмыслите проблему

Еще одна особенность, которую ученые заметили у творческих людей – это повышенная склонность к пересмотру проблемы. Вместо того, чтобы активно думать о путях решения проблемы (как это делают их менее креативные коллеги), они «бездельничают» и «играют» с задачей, как бы рассматривая ее с разных сторон. Представим, что вы – художник, который не знает, что ему нарисовать. Он хочет сделать что-то цепляющее, такое, что вызывает у зрителя какие-то эмоции. Художник долго думает, но ему не приходит ни одна толковая идея. Он слишком сосредоточился – на общей цели: «Как нарисовать нечто эмоциональное?» Вместо этого он мог бы посмотреть на проблему с другой стороны: «Какой визуальный образ мог бы вызвать чувство одиночества?»

Шаг № 3. Создайте ментальную дистанцию

Уже давно известно, что отстранение от задачи помогает преодолеть творческий барьер и достичь инсайта (озарения). Но, кроме временной дистанции, можно использовать и «пространственную». Испытуемые в исследовании смогли решить вдвое больше задач, когда их попросили думать о проблеме, как о чем-то далеком, а не о том, что находится близко.

Попытайтесь представить свою задачу как нечто отдельное от вас и удаленное от вашего местоположения. Согласно данным исследования, это поможет глубже понять проблему и проявить больше креативности в ее решении.

Шаг № 4. Засучите рукава и потрудитесь, прежде чем предаваться мечтаниям

Хоть исследование за исследованием и подтверждает, что мечтательное состояние и дремота могут помочь в творческом процессе, существует еще один аспект, который обычно опускают.

Одно из исследований, в частности, показывает, что чем меньше вы потрудились над проблемой, тем меньше вам помогут отвлеченные мечтания. То есть мечтательность и инкубация наиболее

эффективны в проекте, в который вы уже вложили много творческих усилий [30]. Поэтому, прежде чем лениво предаваться умственным блужданиям, убедитесь, что вы уже хорошенько пропотели над творческой задачей. Только тогда вы получите максимальный эффект.

Шаг № 5. Погрузитесь в нечто абсурдное

Исследования Travis Proulx показывают, что чтение/переживание чего-либо абсурдного или сюрреалистического может помочь улучшить творческое мышление [34].

Участники эксперимента читали произведения Франца Кафки, но психологи также предлагают и другие книги, например, «Алиса в стране чудес». Ученые сделали вывод, что ум всегда стремится осмыслить то, что видит и сюрреалистическое/абсурдное искусство на короткое время приводит мозг в состояние «перегрузки»: он пытается точно понять, на что он смотрит или о чем читает, т.е. мозг обнуляется.

Если вы зашли в тупик в решении вашей творческой задачи, сходите и посмотрите картины Сальвадора Дали или почитайте произведения Уильяма Берроуза или того же Кафки.

Шаг № 6. Творите, когда вы находитесь под влиянием интенсивного настроения

Длительное время считалось, что радость – это идеальное состояние для творчества. Однако, исследование 2007 года Американской ассоциации психологов [33] позволило сделать несколько другой вывод: креативность улучшилась, когда нарастали как положительные, так и отрицательные эмоции. Так что вы можете применять сильные негативные чувства с пользой – просто перенаправьте их энергию на творчество.

Шаг № 7. Двигайтесь

Физические упражнения полезны не только для вашего тела, но и для мозга.

Сейчас накоплено много исследований, которые говорят о пользе двигательной активности для креативного мышления [33]. Ученые считают, что такой эффект возникает из-за улучшения кровоснабжения мозга и повышения настроения. Это похоже на то, как некоторые другие исследования показывают, что размышления о любви также стимулируют креативность. Суть не в самом действии, а в изменении настроения. Займитесь физкультурой в перерыве – это вполне может подарить вам какой-нибудь инсайт.

Резюме

- Используйте эти доказанные наукой техники, чтобы улучшить свою креативность.
- Выводите себя из зоны комфорта, чтобы заставить мозг мыслить нестандартно.
- Отдайте больше усилий на переосмысление проблемы с разных сторон.
- Мысленно отстранитесь от проблемы, перенесите ее в какое-то другое, далекое место. Попробуйте увидеть ее сверху.
- Прежде чем включить в работу подсознание, сначала хорошенько поработайте над задачей рациональным мозгом.
- Заставьте свой мозг поработать над чем-то абсурдным, чтобы встряхнуть его.
- Творите и в радости, и в несчастье. Любые интенсивные переживания повышают вашу креативность.
- Больше двигайтесь. Это питает мозг кровью и повышает настроение.

1.5 Обратная связь для тренинговых занятий

№	Название	Описание
1	**«Поездка в лифте»**	Участники разбиваются на пары, ведущий просит ребят обменяться мнением в парах о том, что запомнилось на тренинге. Текст для ведущего: *«Представьте, что перед вами коллега, с которым вы встретились после тренинга в лифте. За 10 секунд расскажите ему о том, что вы узнали и чему научились на тренинговом занятии».*
2	**«Светофор»**	Каждый участник должен рассказать, что он изменит в своей работе после тренинга. Нужно разделить действия по цветам светофора: • *Красный свет — перестать делать* • *Желтый свет — делать больше/улучшить* • *Зеленый свет — начать делать*
3	**«Пакуй чемодан»**	В конце тренинга покажите участникам изображение чемодана и попросите поделится тем, что сегодня было важного. Текст для ведущего: *«Из всех инструментов и знаний, которые вы получили сегодня, что бы вы взяли с собой в прошлое и почему?».* Ответы позволят понять, какие навыки усвоили участники и как они планируют применять их на практике. Упражнение можно трансформировать и усложнять, использовать реквизит, карточки, обсуждать варианты.
4	**«Три слова»**	Разминка аналогична знакомству, однако в этот раз участники стараются охарактеризовать сам тренинг. При высказывании тренер запрещает использовать слова «хороший», «увлекательный», «классный».
5	**«Газетная заметка»**	Участники разбиваются в 3 или 4 группы и представляют себя журналистами, которым необходимо осветить прошедший тренинг в стенгазете. Каждой группе выдается лист бумаги, их задача – в течение 5 минут написать короткую статью об основных моментах прошедшего тренинга и его содержания. После окончания ведущий зачитывает все газетные вырезки.
6	**«Что я понял»**	Для этого формата обратной связи необходим флипчарт или ватман. На листе флип-чарта тренер заранее пишет следующие высказывания (можно написать любые): • *Я научился…* • *Я узнал, что…* • *Я подтвердил для себя, что…* • *Я был удивлен тем, что…* • *Самым важным для меня было…* • *Мне понравилось…* • *Мне не хватило…* Каждый из участников может подписать свое завершение любой фразы. Необходимо оставлять достаточно места между утверждениями, чтобы все могли высказаться.
7	**«Перепись»**	Участникам раздаются листы бумаги. Все участники получают по листу бумаги, делят его на 4 части, каждой части дают заголовки: • *Начать делать* • *Делать больше* • *Делать по-другому* • *Прекратить делать вовсе* Участникам необходимо заполнить эти части самостоятельно (не обязательно все, хотя, как показывает практика, большинство находит, что написать в каждой колонке). Это помогает группе вспомнить весь пройденный материал, а тренеру – определить

		наиболее запомнившиеся блоки. Также по этим записям можно отследить, что люди делали / не делали.
8	**«Паутинка»**	*Текст для ведущего: «Предлагаю завершить нашу встречу простым упражнением. В начале тренинга, когда мы друг с другом знакомились, мы говорили о том, за что мы себя любим, что нам нравится в себе больше всего. Давайте сейчас завершим тренинг с помощью поддерживающей практики, где каждый из вас попробует найти что-то ценное в другом человеке, выделив его сильную сторону и то, за что он нам нравится, как человек».* Берется моток нитки/шерсти/бечевки, и пускается по кругу – участники вольны передавать его любому другому со словами поддержки и перечислением его сильных сторон. Каждый участник повязывает себе на нитку, а после завершения ведущий разрезает моток так, чтобы у каждого остался фрагмент нитки, который они завязывают на себе.
9	**«Типовые вопросы»**	– Поделитесь, что было сегодня важным для вас? – Какие воспоминания заберете с собой? – Чего не хватило, что можно добавить? – Как вы себя чувствуете? – Что я возьму с собой из этого тренинга? – Над чем было интересно поработать? – Назовите один из результатов сегодняшнего дня?
10	**«Я желаю тебе»**	Текст для ведущего: *«Предлагаю завершить наш тренинг простым упражнением. Каждый участник, по очереди передает мячик соседу справа и желает соседу справа что-то приятное и хорошее на конец оставшегося дня. Давайте я начну «Я желаю тебе вечером встретиться и хорошо провести время с друзьями».*
11	**«Я вспомню о …»**	Текст для ведущего: *«Наше занятие подошло к концу, поделитесь с чем уходите, что было важного сегодня. Для этого используйте фразу: «Когда я буду вспоминать об этом тренинге я вспомню о …». Мы так же, как и вначале на знакомстве, будем передавать мячик, только теперь против часовой стрелки».*
12	**«Термометр»**	Текст для ведущего: «*Наш тренинг подходит к концу. Поделитесь, что было важного сегодня для вас… А теперь давайте все вместе завершим наш тренинг, отреагируем как наше самочувствие с помощью «эмоционального термометра». Покажите рукой ваш уровень самочувствия, отмерив рукой необходимую высоту, где самое комфортное состояние – это рука на уровне головы, самое дискомфортное состояние – это рука на уровне стопы. Всем спасибо, будьте здоровы! Удачи!».*
13	**«Я возьму с собой»**	Текст для ведущего*: «Пусть каждый участник вкратце расскажет остальным, что из тренинга он возьмет с собой после того, как выйдет из дверей. Ведущий мягко подталкивает участников к тому, чтобы они старались сразу же в реальной жизни апробировать новые знания и умения. Используем фразу: «После тренинга я возьму с собой».*

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КИНОЛЕКТОРИЕВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

2.1 Организация и проведение кинолектория. Общие понятия

Искусство оказывает немалое воздействие на сознание человека. Художественные средства могут быть подспорьем в обучении. Так, одной из технологий профилактики асоциального поведения среди молодежи является кинолекторий. Данная форма позволяет подросткам взглянуть на проблемы нашего времени под другим углом, развить навыки принятия решений. Кинолекторий - хороший способ для глубокой рефлексии самоанализа через призму героев кинофильма.

Материально-техническое оснащение для проведения кинолектория:

- помещение с возможностью затемнения окон;
- стулья/кресла по количеству участников;
- компьютер;
- проектор;
- экран;

Оптимальное время проведения кинолектория: 45-60 минут.
Количество участников: до 100 человек.

При выборе фильма необходимо учитывать следующие аспекты:

- фильм должен быть позитивным и учить человеческим ценностям;
- фильм должен соответствовать цели кинолектория, отражать проблемы, которые поднимаются в ходе беседы;
- подбор фильма должен подходить возрасту участников и их уровню образования.

Кинолекторий можно разработать на любую тему, которая затрагивает современные актуальные проблемы молодежи. Но перед тем, как работать непосредственно с аудиторией, следует посмотреть выбранный вами фильм несколько раз, чтобы быть знакомым с ним и свободно ориентироваться в сюжете. Также должен быть составлен примерный перечень вопросов для обсуждения с подростками. Вопросы не должны содержать в себе обсуждение игры актеров, качество съемки, работы режиссеров/постановщиков и т.п. Беседа выстраивается четко по впечатлениям зрителей от сюжета фильма, по анализу поведения героев и их поступкам, а также идет общение на заданную фильмом и выбранную вами тему.

Перед началом просмотра фильма ведущий представляется, вводит участников в тему. После просмотра и обсуждения кинофильма ваша задача обобщить ответы участников, подвести итог, сообщить о главной мысли, которую должен вынести с собой каждый участник после занятия.

Возможные темы для кинолекториев:

- Мотивация;
- Толерантность;
- Семейные ценности;
- Конфликты;
- Рискованное поведение;
- Дружба и товарищеские отношения;
- Зависимость от социальных сетей;
- Здоровый образ жизни;
- Профилактика домашнего насилия и др.

2.2 Разминки для работы с залом во время проведения кинолектория

№	Название	Описание
1	**«Рыбка»**	Текст для ведущего*: «Игра на внимание. Представьте, что моя левая рука – это море (делает волнообразное движение), а правая – рыбка (правой ладошкой изображает рыбку, которая плывет, извиваясь). Когда рыбка выпрыгивает из моря (т.е. поднимается правая рука над левой рукой), вы хлопаете. Итак, начинаем».* Ведущий первоначально делает медленные движения. Затем вводит обманные движения, после ускоряет темп, устраивая овации.
2	**«Дождик»**	Текст для ведущего*: «Сейчас мы с вами сделаем небольшое упражнение для того, чтобы набраться сил и энергии, которые может подарить бразильский дождь. Практически тропический ливень!»* *И так, представьте, что мы мысленно переносимся в Бразилию. Что мы знаем о Бразилии? Да, там есть Донна Роза и Дон Педро и все они очень страстные люди, у них много энергии. И сейчас мы сможем подпитаться этой энергией!* *Представьте себе, что первые капли дождя капают на землю бразильскую (щелкаем пальцами) – это вот так вот выглядит. Просто делайте это в любом ритме, потому что капли капают, как им нравятся, здесь нет никакого правила, как это происходит…* *Дождь начинает усиливаться, мы делаем это чуть быстрее, вот это бразильские капли! И когда дождь становится намного мощнее, мы можем услышать это вот так (потираем руки быстро-быстро). Послушайте, как дождик идет, слышите ли вы звучание дождя, который поливает прекрасные, сочные растения?* *Но дождь еще усиливается, и звучит гром! (топот ног). Еще усиливается гром! (сильнее топот ног). И потом дождь затихает (потирание рук быстро-быстро… И потом неожиданно усиливается! (бьем по коленям руками). И гром! Еще гром! Еще бразильский гром!* *И потом дождь начинает затихать… (потирание рук быстро-быстро) … И вдруг просматривается солнышко среди облаков (щелкает пальцами) и вот отдельные капли капают и дождь затихает… спасибо всем большое!»*
3	**«Я никогда НЕ…»**	Тест для ведущего*: «Ребята, я предлагаю немного узнать друг о друге и посмотреть, сколько между нами есть совпадений. Играем в игру "Я никогда не...», правила простые: я называю какое-нибудь действие с приставкой «Я никогда не», например, «Я никогда не жарил яичницу», и те, кто совершал это действие, то есть когда-нибудь жарил яичницу поднимают руки. Частица «не» здесь только для того, чтобы запутать. Ну что, попробуем? Итак, я никогда не…»* • Жарил яичницу • Ходил в поход • Был на море • Гладил енота • Писал картины маслом • Прогуливал уроки • Терял ключи • Посылал бумажные письма • Терялся в другом городе • Катался на сноуборде. А на горных лыжах?

4	**У дяди Абрама»**	Текст для ведущего*: «Давайте поиграем в одну игру. Все, что нам потребуется, чтобы ваши ноги касались пола, а руки были свободны. Итак, попрошу всех сесть прямо, руки положить на коленки. Сейчас мы с вами запомним небольшой стих, над смыслом думать не нужно, его тут нет.* *Просто запомните текст: «У Дяди Абрама 17 сыновей, они не ели, они не пили, и не гуляли никогда». Это все, а дальше просто будем повторять. Задача уловить закономерность. И начинаем читать стих с залом, добавляя каждый раз движение определенной части тела (либо хлопаем рукой, либо топаем ногой, либо двигаем плечом, либо качаем головой)».* <u>Этапы действий:</u> - Правая рука - Правая рука, Левая рука - Правая рука, Левая рука, Правая нога - Правая рука, Левая рука, Правая нога, Левая нога - Правая рука, Левая рука, Правая нога, Левая нога, - Правая рука, Левая рука, Правая нога, Левая нога, Правое плечо - Правая рука, Левая рука, Правая нога, Левая нога, Правое плечо, Левое плечо - Правая рука, Левая рука, Правая нога, Левая нога, Правое плечо, Левое плечо, Голова
5	**«Гол-мимо»**	Текст для ведущего: *«Сейчас мы с вами поиграем. Игра будет на внимательность. Ваша задача проста – я буду озвучивать команды, вам нужно реагировать с помощью рук».* - когда я говорю «Гол» – вы поднимаете правую руку; - когда я говорю «Мимо» – вы поднимаете левую руку; - когда я говорю «штанга» – вы поднимаете обе руки; - когда я кричу шайба – вы скрещиваете обе руки. Ведущий параллельно жестикулирует. Когда зал выучил команды, ведущий начинает путать зал: его команды и жесты могут специально не совпадать.
6	**«Аплодисменты»**	Текст для ведущего*: «Всем, привет! Сегодня в зале нас собралось большое количество человек. Давайте настроимся на работу через одну простую разминку. Все, что от вас требуется – это хлопать».* <u>Возможные утверждения:</u> • Прошу поаплодировать всех присутствующих, у кого среди присутствующих здесь есть друзья. • А теперь пусть аплодируют только наши прекрасные дамы, • А теперь сильная половина человечества, • Аплодируют те, кто любит вкусно поесть, • Только те, кто против курения, • Только те, кто ни разу никуда не опаздывал, • Только те, кто обожает зиму • Только те, кто любит танцевать • Кто любит компьютерные игры • Тот, кто обожает праздники

2.3 Содержательная часть кинолекториев по профилактике асоциального поведения для несовершеннолетних

Кинолекторий № 1
«Дружба и общение»

Цель мероприятия:

Обозначить феномен «дружбы», сформулировать критерии, по которым мы интерпретируем человека как друга, выявить, что может разрушать нашу дружбу, обозначить степень влияния человека на все общество в целом.

Длительность мероприятия: 45 мин.
Фильм: «Хранитель плотины» (реж. Роберт Кондо, ДаизукеДайс Цуцуми, 2014)

Вступительное слово

«Добрый день! Сейчас мы с вами посмотрим короткометражный фильм. Будьте внимательны, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь окружающих людей. Понаблюдайте за тем, какие поступки совершают главные герои. После просмотра, у нас с вами будет короткое обсуждение. Чтобы обсуждение было плодотворным, фиксируйте важные мысли.

Сюжет фильма рассказывает об одном маленьком городке, выжившем в далеком будущем лишь благодаря огромной плотине с ветряной мельницей, которая работает как вентилятор, не пускающий загрязненный воздух в город. На этой плотине, не покладая рук, работает маленький поросенок. Он поддерживает вращение лопастей мельницы и тем самым защищает город, несмотря на оскорбления со стороны его одноклассников и полное безразличие общественности. Но однажды в классе поросенка появляется новый ученик, и жизнь главного героя сильно меняется. Приятного просмотра!».

Далее демонстрируется фильм. После чего проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения

1. Какие эмоции, чувства вызвал фильм?
2. Какова идея фильма?
3. Что произошло? Какое событие фильма является ключевым?
4. Что есть для вас дружба?
5. Зачем нам нужны друзья?
6. Как завязывается дружба между лисом и Свином?
7. Как вы понимаете, что человек ваш друг? В чем это проявляется?
8. В какой момент главный герой опускает руки?
9. Почему главный герой был уверен в предательстве Лиса?
10. Что происходит с миром, когда главный герой опускает руки?
11. Как вы думаете, что может нарушить дружбу в жизни?
12. Как мы влияем друг на друга? Насколько мы друг с другом связаны?
13. Какой вывод можно сделать после просмотра фильма?

Завершение

«Часто человек предстает перед нами не таким, каков он на самом деле. Чтобы увидеть человека и раскрыть его потенциал, надо создать ему для этого условия. Дружба появляется на основе общих интересов и ценностей. Важно, чтобы в нашем окружении были близкие по духу люди, которые способствуют нашему развитию и раскрытию. Когда мы впускаем в свою душу обиду и злость, возникает искушение отомстить. Это непременно отражается на всем окружающем мире, зло умножается. Будьте искренними и не давайте проходатьме в ваши сердца».

Кинолекторий № 2
«Мотивация»

Цель мероприятия:
Формирование чувства уважения к людям-инвалидам, размышление о роли самосовершенствования, труда и закрепление позитивного мышления, стремления к успеху.

Длительность мероприятия: 45 мин.
Фильм: «Цирк бабочек» (реж. Джошуа Вайгел, 2009)

Вступительное слово
«Добрый день! Сейчас мы с вами посмотрим короткометражный фильм. Будьте внимательны, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь окружающих людей. Понаблюдайте за тем, какие поступки совершают главные герои. После просмотра, у нас с вами будет короткое обсуждение. Чтобы обсуждение было плодотворным, фиксируйте важные мысли.

Действие фильма разворачивается, в разгар Великой Депрессии. Владелец небольшого цирка гастролирует со своей труппой по разрушенной американской провинции, радуя и поднимая настроение простых людей. Во время путешествия он посещает ярмарочный балаган, где обнаруживает человека без конечностей, которого там эксплуатируют в качестве живого экспоната шоу уродов. В результате этот человек становится частью странствующей труппы цирковых артистов. Позднее, с помощью своих новых друзей, он обретает веру в себя, и делает то, о чем раньше не смел даже мечтать. Приятного просмотра!».

Далее демонстрируется фильм. После чего проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения
1. Какие эмоции, чувства вызвал фильм?
2. Как вы думаете, почему фильм так называется?
3. Что происходит с человеком, когда его не принимают в обществе?
4. Как вы относитесь к главному герою?
5. Кто, на ваш взгляд, достоин уважения, кто – порицания?
6. Как вы думаете, о чем этот фильм?
7. Что в нем понравилось/не понравилось?
8. В чем отличие цирка бабочек от цирка уродов?
9. Как главный герой (Уилл) воспринимает себя?
10. Почему Уилл плюет в лицо директору цирка бабочек (Мендос)?
11. Как взаимодействуют с Уиллом ребята из цирка бабочек?
12. Как фильм может быть связан с Вашей собственной жизнью?
13. Почему этот фильм отнесен к теме «Мотивация»?
14. Как может измениться мотивация у человека? Приведите пример из жизни?
15. Как вы думаете, что помогло главному герою фильма поверить в свои силы? Какую роль играет окружение для человека?

Завершение
«В начале фильма люди считали Уилла уродом, безобразным творением природы. И лишь когда Уилл сам поверил в свои силы, им стали восхищаться как «самым сильным человеком». Главный герой доказал, что тоже может быть сильным. Только вот эта сила проявляется в ином: стремлении жить той же полноценной жизнью, что и другие люди».

Кинолекторий № 3
«Рискованное поведение»

Цель мероприятия:
Формирование механизмов прогнозирования результатов своего выбора и способности анализировать степень риска в ситуации.

Длительность мероприятия: 45 мин.
Фильм: «А.У.Е.» (реж. Анатолий Корнилов, 2019)

Вступительное слово
«Добрый день! Сейчас мы с вами посмотрим короткометражный фильм. Будьте внимательны, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь окружающих людей. Понаблюдайте за тем, какие поступки совершают главные герои. После просмотра, у нас с вами будет короткое обсуждение. Чтобы обсуждение было плодотворным, фиксируйте важные мысли.

Фильм рассказывает о судьбе двух провинциальных школьников, дружбу которых разрушает популярная в городе субкультура АУЕ. Приятного просмотра!».

Далее демонстрируется фильм. После чего проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения
1. Какова идея фильма?
2. Что больше всего понравилось в фильме? Что не понравилось?
3. О каких проблемах повествует этот фильм?
4. Что такое на ваш взгляд «рискованное поведение»?
5. Как вы можете объяснить поступки героев, в чем был риск?
6. Что стало отправной точкой для всего происходящего? (сцена в кабинете учителя)
7. Насколько «круто» так вести себя по отношению к старшим?
8. Как поступил друг (Марат)? Можем ли мы его осудить за такой поступок?
9. Что происходит с «дружбой»? Как вы думаете, из-за чего это произошло?
10. Что делает Цыган, в чем «крючок»?
11. Как он расположил к себе главного героя (Костя)?
12. Что происходит с главным героем (Костя)?
13. Если бы вы были режиссером, как бы закончили этот фильм?
14. Как «по-другому» могли развиваться события?
15. Почему, говоря про риск и рискованное поведение, мы часто вспоминаем про ценности?
16. Как избежать неоправданного риска? Что нужно делать, чтобы не попасть в рискованную ситуацию?

Завершение
«Риск – как действие, направленное на привлекательную цель, достижение которой сопряжено с угрозой потери. Ситуация – 50% на 50% успеха и неуспеха. Часто случается так, что люди совершают необдуманные поступки под влиянием других людей. Рискованное поведение – это особый стиль поведения, который с высокой степенью вероятности может привести к потере здоровья, физическому или социальному неблагополучию личности. В любой ситуации важно следовать своим ценностям и отдавать себе отчет о последствиях».

Кинолекторий № 4
«ЗОЖ»

Цель мероприятия:

Актуализировать тему ЗОЖ, выявить, от чего зависит продолжительность жизни человека и сформулировать критерии здорового образа жизни.

Длительность мероприятия: 45 мин.
Фильм: «Правила столетнего человека» (реж. Илья Яковлев,2014)

Вступительное слово

«Добрый день! Сейчас мы с вами посмотрим короткометражный фильм. Будьте внимательны, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь окружающих людей. Понаблюдайте за тем, какие поступки совершают главные герои. После просмотра, у нас с вами будет короткое обсуждение. Чтобы обсуждение было плодотворным, фиксируйте важные мысли.

Сюжет фильма рассказывает о людях, живущих среди нас, которые сумели обмануть время. Они стареют не как все. Их аномальному долголетию не помешали городская экология, стрессы и отсутствие натуральных продуктов. В чем секрет этих долгожителей? Приятного просмотра!».

Далее демонстрируется фильм. После чего проводитсяобсуждение.

Вопросы для обсуждения

1. Давайте проверим вашу кратковременную память. Какие 5 слов из теста вы запомнили? (карандаш, солнце, дерево, графин, собака)
2. Ребята, поделитесь, что есть для вас ЗОЖ? Как вы к нему относитесь?
3. Почему эта тема так актуальна?
4. Какие компоненты на ваш взгляд туда (в ЗОЖ) входят?
5. Почему бывает трудно соблюдать ЗОЖ? Что нам мешает?
6. У кого есть знакомые люди, родственники, долгожители (старше 90 лет)?
7. Как вы думаете, в чем секрет долгожителей?
8. От чего зависит продолжительность жизни?
9. Какого режима надо придерживаться, чтобы дожить хотя бы до 100 лет?
10. Каким образом ВЫ поддерживаете? В чем ваша формула ЗОЖ?

Завершение

«Мы живем в быстро меняющемся мире на пределе своих возможностей. Мир, в котором царит культ успеха. Чтобы быть эффективным, достигать своих целей и получать желаемое, нам нужны ресурсы, топливо – это наше здоровье. Качество нашего здоровья зависит только на 35% от генетики, остальные 65% – это наш образ жизни: особенности питания, режим сна, физическая активность. ЗОЖ – это комплексная система: питание, сон, физическая активность, психологическое здоровье, наша коммуникация с другими людьми. Чтобы жизнь была продуктивной и приносила удовольствие, соблюдайте баланс во всех сферах. Будьте здоровы!».

Кинолекторий № 5
«Четыре ключа к успеху»

Цель мероприятия:
Формирование осознанного отношения к своему здоровью, будущему и своим целям.

Длительность мероприятия: 45 мин.
Фильм: «Четыре ключа к успеху» (реж. Алексей Дегтярев,2018)

Вступительное слово
«Добрый день! Сейчас мы с вами посмотрим короткометражный фильм. Понаблюдайте за тем, какие поступки совершают главные герои. После просмотра, у нас с вами будет короткое обсуждение. Чтобы обсуждение было плодотворным, фиксируйте важные мысли.

Фильм рассказывает о молодом человеке, который столкнулся с рядом неприятностей в жизни, и его друг помогает их преодолеть. В фильме также представлены интервью с успешными людьми в разных сферах. Приятного просмотра!».

Далее демонстрируется фильм. После чего проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения
1. Про что для вас был этот фильм?
2. О каких ключах к успеху шла речь?
3. Что для вас значит успех?
4. Как выглядит успешный человек?
5. С чего начинается путь к успеху?
6. Что нужно делать, чтобы развивать физическую сферу в жизни?
7. Чем важна социальная сфера?
8. Как мы можем развивать свою интеллектуальную сферу? Что здесь важнее всего?
9. Как вы понимаете “духовность”? Это про что?
10. Мы видим в конце фильма, что друг главного героя с особенностями? Меняется ли к нему отношение у вас?
11. Есть ли среди вашего окружения люди, которых вы можете назвать успешными?
12. А вы успешный человек?

Завершение
«Важно как можно раньше задумываться о том, что же для вас успех. И понять, что это в первую очередь – баланс! Нужно быть физически здоровым, окружать себя людьми, которые мотивируют и будут примером, развивать интеллект и не забывать о морали и культуре. Помните, успех – это не всегда про деньги и популярность. Это, прежде всего, про гармонию самим с собой».

Кинолекторий № 6
«Стрела»

Цель мероприятия:
Обозначить феномен «буллинга в школе», сформулировать критерии, по которым мы интерпретируем поведение как буллинг, травлю, выявить, что влияет на формирование агрессии в коллективе, обозначить важность и способы нормализации психологического климата в социальной группе.

Длительность мероприятия: 60 мин.
Фильм: «СТРЕЛА» (реж. Евгений Никитин, 2017)

Вступительное слово
«Добрый день! Сейчас мы с вами посмотрим короткометражный фильм. Будьте внимательны, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь окружающих людей. Понаблюдайте за тем, какие поступки совершают главные герои. После просмотра, у нас с вами будет короткое обсуждение. Чтобы обсуждение было плодотворным, фиксируйте важные мысли.
Школьный задира Эдик Карпов переходит все границы дозволенного на уроке биологии. Этот факт злит новенькую ученицу Алису Климович, и она решает преподать ему урок. Чем обернется конфликт подростков – расскажет история фильма. Приятного просмотра!».

Далее демонстрируется фильм. После чего проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения
1. Про что в целом для вас этот фильм?
2. Похожи ли персонажи фильма на реальных подростков?
3. Сталкивались ли вы с таким поведением?
4. Как думаете, с чего начался конфликт между Эдиком и Алисой?
5. Есть ли в этой ситуации правый и виноватый?
6. Какие чувства вызывает сцена, когда Таня зачитывает доклад?
7. Какое поведение демонстрируют ребята в начале урока? Первые кадры фильма? (Психологическое насилие поддерживает большинство участников коллектива)
8. Можно ли было предотвратить конфликт между ребятами? (Насилие порождает насилие)
9. В разговорах с взрослыми Эдик Карпов использует одну и ту же стратегию. Что это за стратегия? (перекладывание ответственности за свое поведение, манипуляции)
10. Почему Эдик позволял себе такое поведение? Почему ему все сходит с рук, как сказала Таня Смирнова?
11. Есть ли в этом фильме положительные персонажи?
12. Как вел себя Артур в конфликте его друга Эдика и Алисы? Это можно назвать дружбой?
13. Получилось ли у кого-то из участников конфликта проконтролировать ситуацию и добиться своих целей? (никто не добился того, чего хотел)
14. Можно ли чувствовать себя в безопасности в таком коллективе?
15. Чему нас может научить эта история?

Завершение
«Насилие может быть психологическим и физическим. Привычка прибегать к данному методу для решения своих проблем делает ситуацию опасной для каждого члена группы. Отношения в таком коллективе построены на страхе – так или иначе, он присутствует, даже если сегодня с тобой доброжелательны и тебя не трогают. Каждый находится в состоянии стресса и не чувствует себя на 100% в безопасности. Насилие, как правило, порождает еще большее насилие, зачастую ситуация становится бесконтрольной даже для тех, кто представлял более сильную сторону. Для того, чтобы чувствовать себя нормально в том обществе, в котором находишься, крайне важно уметь договариваться и слышать друг друга».

Кинолекторий № 7
«Проверка»

Цель мероприятия:

Обозначить, что есть феномен «семьи», «семейных ценностей»; выявить, что может разрушать образ семьи и влиять на наше решение создавать семью; обсудить, какие семейные традиции и практики могут помочь укрепить семью.

Длительность мероприятия: 45 мин.
Фильм: «Проверка» (реж. Гала Суханова)

Вступительное слово

«Добрый день! Сейчас мы с вами посмотрим короткометражный фильм на тему семьи и семейных ценностей. Сюжет повествует о жизни маленькой девочки. Служба социальной опеки едет в неблагополучную семью, чтобы забрать девочку в приют – мать сильно пьет. Однако, на этот раз дома чисто и убрано. Как будут развиваться события в жизни девочки дальше вы узнаете, посмотрев короткометражный фильм «Проверка». Приятного просмотра!».

Далее демонстрируется фильм. После чего проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения

1. Про что этот фильм для вас?
2. С чего начинается фабула фильма?
3. Почему девочка пыталась прикрыть маму?
4. Как реагирует социальный работник, когда находит маму девочки в ванной?
5. Кинолекторий посвящен теме семьи и семейных ценностей. Что такое для вас семья?
6. Что на ваш взгляд есть семейные ценности?
7. Как в фильме отражены семейные ценности?
8. Поднимите руки, кто на сегодняшний день хотел бы в будущем создать семью?
9. Чем для вас привлекательна идея создания семьи?
10. Поднимите руки те, кто не хочет создавать семью?
11. Если бы у вас была возможность создать любую семью с любыми правилами и ценностями, какая бы это была семья?
12. Как вы думаете, почему люди не видят ценности семьи? С чем это может быть связано?
13. Возвращаясь к фильму, как этот детский опыт девочки, может в будущем отразиться на восприятии образа семьи?
14. Как вы думаете, важна ли ценность семьи для современной молодежи?
15. Поделитесь, какие семейные традиции вам знакомы?
16. Какие семейные традиции и практики было бы круто включить в коммуникацию внутри семьи?

Завершение

«Интересно, что часто люди не видят ценности семьи, если у них в семейном окружении не было доверительного безопасного опыта коммуникации. Мы не выбираем семью, в которой родиться. У некоторых из нас в семье была тревожная и небезопасная атмосфера. Иногда в семьях бывает насилие, кто-то из родителей может быть зависимым от алкоголя. Даже развод для ребенка в раннем нежном возрасте может привести к тому, что это событие может травматично отпечататься в памяти ребенка. Тогда в будущем, став взрослым, такой человек может не понимать ценности семьи, избегать формирования семьи в целом. Например: ему может быть сложно сближаться с другими, или такой человек будет уходить из отношений первым, чтобы вновь не испытать страдание, которое ассоциируется с созданием семьи. Страхи, фобии, негативные установки, связанные с темой семьи, здорово прорабатывать индивидуально с психологом. Важно, что, став взрослыми мы выходим из-под опеки взрослых и можем самостоятельно формировать желаемый образ семьи».

Кинолекторий № 8
«Табак: история манипуляций»

Цель мероприятия:
Актуализация важности темы здорового образа жизни, профилактика табакокурения, выявление манипуляций сознанием со стороны табачных компаний.

Длительность мероприятия: 45 мин
Фильм: «Никотин. Секреты манипуляции» (реж. Алексей Дегтярев, 2021, «Общее дело»)

Вступительное слово
«Добрый день! Сейчас мы с вами посмотрим короткометражный документальный фильм, который посвящен теме табакокурения. Это непростой фильм, некоторая информация может вызвать удивление или протест, если вы уже курите. У нас нет цели выявить, кто курит или напугать вас как-то. Мы хотим совместно обсудить эту проблему, которая пронизывает все слои общества, никто не застрахован от этого. Итак, мы начинаем, приятного просмотра!».

Далее демонстрируется фильм. После чего проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения
1. Как думаете, почему люди начинают курить?
2. Как вовлекают в табакокурение мужчин и женщин?
3. Какие рекламные трюки используют, чтобы повысить спрос на табачную продукцию?
4. Вспомните, когда и где вы в последний раз вы видели пропаганду курения?
5. Приведите пример скрытой табачной рекламы?
6. В каком возрасте люди начинают курить чаще всего? Почему?
7. Цитата из фильма «На подростках зарабатывают», что об этом думаете?
8. Знаете ли вы людей, которые хотят бросить курить, но не могут? Почему?
9. Что такое табак? Чем он опасен?
10. Что содержится в сигарете?
11. Курить или парить, что безопаснее?
12. Когда вы впервые увидели вейп, какое у вас к ним было отношение?
13. Как думаете, что входит в состав вейпов?
14. Как табакокурение влияет на человека: физиология, психология?

Завершение
«Вот и подошел к концу наш кинолекторий. Сегодня мы с вами поговорили о том, каким образом табачные компании воздействуют на сознание человека, как вовлекают в табакокурение людей, выявили последствия курения. Решение о том курить или нет, принимает каждый самостоятельно. Будем рады, если наш материал был для вас интересным и полезным. Спасибо!».

Кинолекторий № 9
«Любовь. Что это?»

Цель мероприятия:

Обозначить феномен «любви», сформулировать критерии, по которым мы интерпретируем чувство как любовь, выявить, что влияет на формирование чувства любви, обозначить отличительные особенности любви от влюбленности и любого другого вида привязанности.

Длительность мероприятия: 60 мин.
Фильм: «Как научиться любить» (ОО Общее Дело, 2018)

Вступительное слово

«Добрый день! Сейчас мы с вами посмотрим короткометражный фильм. Будьте внимательны, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь окружающих людей. Понаблюдайте за тем, какие поступки совершают главные герои. После просмотра, у нас с вами будет короткое обсуждение. Чтобы обсуждение было плодотворным, фиксируйте важные мысли.

В основу фильма легла повесть Л.Н. Толстого «Крейцерова соната».

В фильме поднимаются многие актуальные вопросы об отношениях мужчины и женщины. Предлагается нестандартный взгляд на проблему создания семьи и поддержания отношений. Почему яркие чувства, которые бывают в начале отношений – остывают? Как следует понимать известную поговорку «от любви до ненависти один шаг»? И вообще, есть ли любовь? Приятного просмотра!».

Далее демонстрируется фильм. После чего проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения

1. Во время спора мужчины и женщины в начале фильма чье мнение было вам ближе?
2. Как вы понимаете фразу «влюбленный человек видит свою иллюзию»?
3. Можно ли идеально подходить друг другу?
4. Как вы относитесь к идее долга друг перед другом?
5. Какое у вас сложилось мнение о том, что такое любовь?
6. В чем отличие любви, влюбленности, полового влечения?
7. Есть ли у любви срок?
8. Почему люди влюбляются?
9. Что происходит с человеком в момент влюбленности?
10. Почему люди расходятся?
11. Что значит соприкасаться с глубиной другого человека?
12. На что вы обращаете внимание при выборе партнера? Что важно?
13. Что важно, чтобы отношения были прочными и комфортными для обеих сторон?

Завершение

«Часто говоря о любви, подразумевают страсть, романтическое влечение. Мы грустим, когда чувства идут на спад, возникают конфликты и недопонимание между людьми. Любовь – взрослое и глубокое чувство, чтобы его достигнуть, нужно провести работу над собой и отношениями. Может казаться, что одному жить проще: не нужно ни с кем договариваться и идти на компромиссы. Но человек социальное существо, нам нужен близкий круг людей, потребность любить кого-то и быть любимым – это естественная часть нашей жизни. Любовь – это наша способность быть в эмоциональной близости, испытывать страсть, и помнить об ответственности друг перед другом. Чем больше мы любим, тем обширнее, полнее и радостнее становится наша жизнь».

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

3.1 Организация и проведение информационного интерактивного занятия. Общие понятия

«Ученик — это не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который нужно зажечь» Сократ

Актуальность формата игры. Польза игрофикации

Начиная с малых лет, человек осваивает мир через игру. С возрастом, становясь старше, процесс обучения и передачи знаний становится все более стандартизированным и сухим. Игровая составляющая снижается. Это неизбежно влияет на мотивацию и вовлеченность ребят во время занятий.

Важно, помнить, что игра – неотъемлемая составляющая обучения для любых возрастов. Играть любят все. Дети любят играть, потому что это весело, потому что они могут чему-то научиться, могут победить, могут побыть кем-то другим. Взрослые любят играть, потому что игра напоминает о детстве, помогает отвлечься от проблем и рутины жизни. Самое главное, игра – это творческий процесс, поиск и развитие человека, как правило, в более неформальной обстановке.

Игра – это не только способ развлечения, но и мощное средство обучения и развития личности. Использование игр в учебном процессе способствует активизации мыслительной деятельности учащихся, развитию творческого мышления, улучшению памяти и внимания.

Одной из технологий взаимодействия с ребятами является игрофикация**.** Задача игропедагогики – показать, что учеба тоже может быть интересной, захватывающей. Разжечь в ребятах огонь стремления к знаниям через формат игры.

Игрофикация использует естественные склонности людей к конкуренции, соревнованиям, сотрудничеству и достижениям. Эта технология мотивирует к достижению целей и повышению производительности. Инструментами вовлечения могут стать разные уровни сложности заданий, вознаграждения и значки достижений.

Процесс игры снижает сопротивление относительно некоторых тем и позволяет порассуждать о них с новых сторон, поскольку процесс игры идет рядом с креативностью.

Метод игрофикации

Методология игрофикации предполагает использование некоторых из следующих инструментов:

- Баллы и уровни – участники получают баллы за выполнение задач или достижение определенных целей. Баллы могут использоваться для повышения уровня участника, открытия новых функций, получения наград или победы в игре.
- Достижения и значки – присуждение значков участникам за выполнение определенных задач или достижение определенных результатов. Это может служить визуальным отображением прогресса и предметом гордости для участников.
- Прогресс-бары – показывает участникам, что они приближаются к достижению цели и отражает величину прогресса. Это может стимулировать их продолжать участвовать и идти к победе.
- Задачи и квесты – это может включать выполнение определенных действий или заданий, решение головоломок или загадок.
- Подарки и вознаграждения – предоставление участникам виртуальных или реальных подарков либо наград за достижение определенных результатов и выполнение задач.
- Таймеры и ограничения времени – добавляет чувство срочности и напряжение, что мотивирует участников действовать быстрее.

Особенности интерактивного информационного занятия

Технологию игрофикации мы используем в рамках формата «Информационных интерактивных занятий». Эти занятия могут быть хорошим способом для творческого подхода к задаче, как со стороны специалиста, так и со стороны участника.

Интерактивное занятие можно разработать на любую тему, которую вы хотели бы обсудить с молодежью и считаете важным для нее. Однако, следует помнить, что знания некоторых тем, элементов культуры и отдельных областей у вас и вашей аудитории может не совпадать. При подготовке интерактивной составляющей занятия акцентируйте свое внимание на том, что может быть интересно аудитории. Визуальная составляющая должна быть оформлена приятно и красиво, чтобы вызывать интерес у зрителя.

Возможные темы для интерактивных занятий:

- КВИЗ;
- Интерактивная лекция;
- Сюжетно-ролевая игра;
- Квест/игра по станциям;
- Викторина.

Оптимальное время проведения информационного интерактивного занятия: 45-90 минут.
Количество участников: от 15 до 30 человек.

При подготовке интерактивного занятия необходимо учитывать следующие аспекты:

- Занятие должно бросать вызов, но быть достаточно сбалансированным по сложности между слишком простым и невыполнимым.
- Занятие должно привлекать внимание не только своей темой, но и содержательными элементами, а также визуальным стилем.
- Механика занятия должна идти по дуге, постепенно наращивая и снижая активность.
- Важно накануне проверить весь реквизит для мероприятия: пишут ли фломастеры-ручки, клеит ли клей, хватает ли бланков, загружается ли анимация на слайде. Это повысит восприимчивость.

Материально-техническое оснащение для проведения информационного интерактивного занятия:

- помещение с возможностью затемнения окон;
- стулья/кресла по количеству участников;
- столы по количеству групп;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- бумага/бланки для записи ответов;
- ручки по количеству групп;
- дополнительная канцелярия.

3.2 Содержательная часть тренинговых занятий по профилактике асоциального поведения для несовершеннолетних

Информационное интерактивное занятие № 1 «Информационная гигиена»

Цель:

Формирование навыков эффективного обращения с информацией и защиты себя от негативного влияния данных.

Задачи:

1. Дать понятие информационной гигиены.
2. Научиться отделять факты от иных форм воздействия на восприятие.
3. Обозначить важность самостоятельного изучения информации.
4. Обозначить важность фокуса внимания по отношению к информационным потокам.

Количество: 3 команды по 5-7 человек

Реквизит:

1. Бумага А4 – 6 шт.
2. Ручки – 3 шт.
3. Компьютер с проектором
4. Презентация

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие «Поиск информации»	3
2.	Упражнение «Подмена понятий»	2
3.	Теоретический материал «Готтентотская мораль»	5
4.	Разминка «Зерна от плевел»	5
5.	Теоретический материал «Фокус внимания»	5
6.	Упражнение «Новостное издательство»	25
8.	Завершение	5
Итого		45

Программа занятия:

1. **Приветствие «Поиск информации»**

Цель: создать рабочую атмосферу и привлечь внимание к проблеме.

Текст для ведущего: *«Добрый день! Меня зовут … и сегодня у нас с вами будет небольшое занятие по информационной гигиене. Но для начала я предлагаю вам ответить на один вопрос. Для поиска ответа можете пользоваться чем угодно. Итак, кто из* нижеперечисленных людей говорил следующую фразу: «Ложь успевает обойти полмира, пока правда надевает штаны»? Варианты ответа: Марк Твен, Уинстон Черчиль, Томас Джефферсон, Энн Ландэрс».

Кому принадлежит эта цитата?
«Ложь успевает обойти полмира, пока правда надевает штаны».

Варианты ответа:

- *Марк Твен*
- *Уинстон Черчилль*
- *Томас Джефферсон*
- *Энн Ландерс*

Далее ведущий спрашивает, сколько человек проголосовало за каждый из вариантов.

Текст для ведущего: «*На самом деле, никто из этих людей не говорил данную фразу. Однако, нечто похожее говорил англо-ирландский литератор и сатирик Джонатан Свифт, но и его фраза претерпела некоторые изменения, поскольку изначально она звучала как «Ложь летит, а правда, прихрамывая, следует за ней». Все это показывает нам то, что интернет хоть и является кладезем информации, но это еще не значит, что информация в нем достоверная. Многое может приписываться не тем людям, слова могут заменяться совсем незаметно, но все это может привести к катастрофическим последствиям.*

2. Упражнение «Подмена понятий»

Цель: стимулировать интеллектуальную деятельность, привлечь внимание к проблеме подмены понятий.

Ведущий предлагает участникам подумать, какая из фраз действительно принадлежала перу Джорджа Оруэлла: 1) Свобода — это возможность сказать, что дважды два — четыре. Если дозволено это, все остальное отсюда следует. 2) Во времена всеобщей лжи говорить правду – это экстремизм.

Текст для ведущего: *«Правильный ответ – первая. Второй вариант изменен, и вместо слов «революционный акт» написано слово «экстремизм». Таким образом, происходит, во-первых, подмена понятий, а, во-вторых, искажение слов автора».*

Какая из фраз принадлежит Джорджу Оруэллу?

Варианты ответа:
1) «Свобода — это возможность сказать, что дважды два — четыре. Если дозволено это, все остальное отсюда следует».
2) «Во времена всеобщей лжи говорить правду – это экстремизм».
Правильный ответ – первая.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Как вы поняли, что именно эта фраза была изменена? (слова «экстремизм» не существовало).
– Как вы думаете, что происходит при замене этих слов? Как это может повлиять в дальнейшем?
– Как вы думаете, из какого произведения верхняя фраза? (Скотный двор).

Комментарий для ведущего: ответом на последний вопрос может быть догадка, что это из антиутопии «1984», в таком случае можно спросить, что натолкнуло на это. На данном слайде используется кадр из фильма «1984» с символическими надписями, а также это одно из самых известных произведений. Таким образом, внешнее окружение, наш опыт, а также дополнительные данные, которые не влияют на текст напрямую, заставляют нас воспринимать информацию определенным образом. Это дает поле для работы различным журналистским сообществам и издательским группам.

3. Теоретический материал «Готтентотская мораль»

Цель: конкретизировать и дополнить знания участников.

Текст для ведущего: *«Кто знает, кто такие готтентоты? Название делает отсылку к готтентотам – африканскому кочевому народу, чьи представления о собственности сильно отличались от европейских. Готтентоты считали, что, продав корову, владелец сохраняет право на ее будущий приплод, а белые колонисты считали, что, купив корову, они заодно покупают и право на этот приплод. Соответственно фразу можно с точностью до перевода понимать и так: если я отобрал у соседа мое имущество, которое тот не хотел отдавать – это хорошо, если сосед отобрал у меня мое имущество – это плохо».*

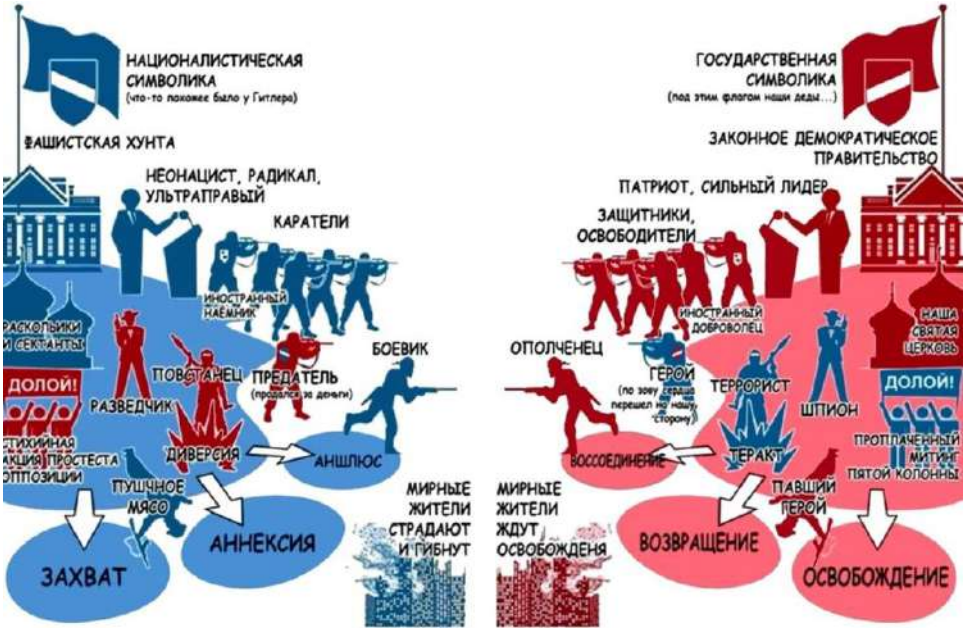


Рис. 19 Готтентотская мораль

– Пожалуйста, поделитесь, что вы видите на данном изображении, на что вы обратили внимание?

Текст для ведущего: *«Действительно, если убрать подписи, то левая и правая картинки будут отличаться лишь цветом, в остальном они абсолютно идентичны. О чем это может говорить? Действительно, зачастую мы воспринимаем информацию только с одной стороны, не задумываясь, какой еще она может быть».*

4. Упражнение «Зерна от плевел»

Цель: выработать навык поиска фактов в обилии различной информации.

Участникам предлагаются несколько вымышленных названий статей, в каждом из которых им необходимо отделить от предложенного текста эмоциональный окрас, выводы, мнения и домыслы, которые были помещены туда автором, и оставить только факты. Ведущий комментирует высказывания, расширяя и дополняя ответы участников.

Текст для ведущего: *«И так, сейчас вам будут представлены 3 случайные новости. Ваша задача проанализировать новость и отделить от текста новости: эмоциональную окраску, выводы, мнения, домыслы. Важно оставить только факты. Поехали!».*

Данная активность проходит в общей группе. Для наглядности информация дублируется в презентации, каждая новость отдельно выписывается на слайд. Ребята пробуют свои силы, делятся мнением по поднятой руке. После ответа, ведущий вскрывает слайд с правильным ответом.

Проанализируйте новость, отделите от новости: эмоциональную окраску, выводы, мнения, домысли. Важно оставить только факты.

Новость 1. «Забытый всеми Джордж Клуни снял свой собственный фильм, который ждет кассовый успех. Звезда в шоке».
Новость 2. «Террористическое Новое Критское правительство заявило о смене вектора развития, что плохо повлияет на ситуацию в стране».
Новость 3. «Скандал на красной дорожке: новые платья от неизвестного модельера Париотти надели такие звезды как Кейт Бланшетт, Кристен Данст и Эмма Стоун. Владелец знаменитого бренда Ballenciaga выступит с заявлением».

Ответы:
Новость 1. Джордж Клуни снял свой собственный фильм.
Новость 2. Новое Критское правительство заявило о смене вектора развития
Новость 3. Платья от модельера Париотти надели такие звезды как Кейт Бланшетт, Кристен Данст и Эмма Стоун.

Текст для ведущего: *«В последнем заголовке присутствует дополнительная сложность – ложная связка между первым и вторым предложениями. Это одна из логических ошибок, которые используются как в СМИ, так и в разговорах. Подробнее о логических ошибках можно прочитать в разделе с дополнительной информацией».*

5. Теоретический материал «Фокус внимания»

Цель: дополнить знания участников о важности предоставления полноты картины.

Участникам всем вместе предлагается подумать, что изображено на каждой из картинок по очереди: 1, 2, 3 фото. Затем открывается целая картинка, которая показывает, что это одна ситуация, но в разных кадрах.

Рис. 20 Пример манипуляции содержанием контента

ОБСУЖДЕНИЕ:
– Что происходит на этой картинке?
– Как изменилось восприятие изображения?
– Где вы можете это найти в современном мире?
– В чем опасность искажения информации?

Текст для ведущего: *«Как вы поняли, это один и тот же кадр, просто качественно*

отредактированный так, чтобы было удобно под него создать определенную статью. В статьи нередко помещают не фотографии героя, а его карикатурные, как бы шуточные, изображения. Только обычно эти забавные изображения содержат недвусмысленный подтекст: выставляют человека в дурном свете или акцентируют внимание на свойственных ему отрицательных чертах или действиях. Иногда для неугодного персонажа подбирают худшую фотографию, которую только можно, чтобы усилить негативное восприятие аудиторией и закрепить ассоциацию. Важно учитывать то, что различные источники информации могут брать лишь часть от общей картины, от чего сильно может меняться содержание ситуации. В случае, когда искаженная информация предоставляется впервые может сработать так называемый «эффект первенства» когда первая информация, которую человек воспринял, становится для него правдой и он сравнивает с ней все последующие данные и отметает те, которые не соответствуют первому впечатлению».

6. Упражнение «Новостное издательство»

Цель: изучение модели изменчивости информации.

Ведущий делит участников на три группы. За каждой группой закрепляется организация: 1 группа «Общество защиты зеленых», 2 группа «Пресс-центр МВД», 3 группа «Правозащитная организация». Затем ведущий предлагает им создать новость. Для этого у каждой команды есть лист А4, ручки. На основе изображений. Важно, изображения могут быть любыми.

Текст для ведущего: «*Сейчас вы объединитесь в 3 группы. Каждая группа побывает в роли пресс-центра. Вам будет необходимо создать новость от лица определенной группы людей, с учетом их специфики, по одной и той же фотографии. Заголовок должен быть таким, чтобы его было интересно прочитать, можете использовать любые способы: домыслы, эмоциональную окраску, личные мнения и т. д. На это у вас будет 5 минут на одну новость, 3 новости, итого 15 минут, время пошло».*

Затем ведущий записывает новости и предлагает участникам вновь создать по одной новости для новой фотографии, и так еще один раз.

Рис. 21 Примеры стимульного материала для создания новостного заголовка.

Затем команды по часовой стрелке передают друг другу листы с написанными новостями. Каждая группа получает список из 3х новостей от другой команды. Теперь ребята выбирают одну новость из трех и переделывают заголовок новости под свое новостное издательство.

Текст для ведущего: *«Итак вы получили 3 новости от другого пресс-центра. Сейчас представим, что вы, как группа, контент-мейкеров вашего издательства заметили яркий заголовок, набирающий популярность. У вас нет времени полностью изучать текст, поэтому вам необходимо только по заголовку создать новость, которая привлечет читателей на ваш сайт. Время на работу 5 минут».*

После команды представляют, что у них получилось.

ОБСУЖДЕНИЕ:

– Кими методами вы пользовались при создании новости?
– Как изменилось содержание новости и изначального изображения?
– Как это может проявляться в нашей жизни?

7. Завершение

Цель: резюмирование занятия, выведение общих особенностей поиска информации в интернете.

Ведущий предлагает участникам закончить занятие подведением итогов, которые записывает на доске (флипчарте/слайде).

Текст для ведущего: *«Мы поговорили на тему информационной гигиены, разобрались, как сильно может видоизменяться информация и как по-разному ее можно представлять. Давайте подведем итоги, что необходимо учитывать при поиске информации в интернете и как определить достоверные источники».*

Комментарий для ведущего: участников можно дополнить после обсуждения: убирать для себя информационный окрас новости, мнения и домыслы; пользоваться несколькими источниками информации, освещающими проблему с различных точек зрения; искать надежный первоисточник (привести в пример разницу между РАН и РАМН); анализировать и делать выводы самостоятельно.

Дополнительная информация:

Наиболее распространенные логические ошибки:

1. Ложная связка
Предположение, что реальная или предполагаемая связь между вещами означает, что одно является причиной другого. Пример: *Роджер утверждает, указывая на причудливую диаграмму, что последние несколько столетий температура повышалась, в то же время количество пиратов уменьшалось. Из чего следует, что пираты способствуют похолоданию, а глобальное потепление – это обман.*

2. Апелляция к эмоциям
Попытка манипулировать эмоциональной реакцией вместо использования обоснованных и убедительных аргументов. Пример: *Люк не хотел есть овечьи мозги с рубленой печенью и брюссельской капустой. На что отец сказал ему подумать о бедных голодающих детях в странах третьего мира, у которых вообще нет никакой еды.*

3. Апелляция к личности / «переход на личности»
Обращение к характеру или личным качествам оппонента как попытка подорвать его аргументацию, вместо указания на несостоятельность самого аргумента. Пример: *После того как Салли представила красноречивый и убедительный аргумент в пользу более справедливой системы налогообложения, Сэм спрашивает аудиторию, должны ли мы верить чему-либо от женщины, которая не замужем, однажды была арестована и странно пахнет.*

4. Бремя доказательства / негативное доказательство
Утверждение, что бремя доказывания лежит не на том, кто делает утверждение, а на том, кто его опровергает.
Пример: *Берт заявляет, что в этот самый момент на орбите вокруг Солнца между Землей и Марсом находится чайник, и поскольку никто не может доказать его неправоту, его утверждение является обоснованным.*

5. Распространенное заблуждение
Апелляция к популярности рассматриваемого объекта/явления/идеи. Изъян этого аргумента в том, что популярность идеи не имеет никакого отношения к ее обоснованности. Пример: *Шамус, будучи пьяным, попросил Шона объяснить, почему столько людей верят в лепреконов, если они всего лишь старое глупое суеверие. Шон, однако, сам выпил слишком много алкоголя и упал со стула.*

6. Апелляция к авторитету
Предположение, что если авторитет убежден в состоятельности рассматриваемой идеи/явления, то это действительно должно быть правдой. Апелляция к авторитету не является веским аргументом, но и пренебрегать утверждениями экспертов, обладающих глубокими знаниями, неразумно, если у человека нет аналогичного уровня понимания и/или доступа к эмпирическим доказательствам. Пример: *Не в состоянии защитить свою позицию, что эволюция – это не факт, Боб говорит, что он знает ученого, который также сомневается в эволюции (и предположительно не является приматом).*

7. Игнорирование контрпримера или апелляция к истинности / «Ни один настоящий шотландец»
Совершение апелляции к «правильности» как способ отбросить критику или недостатки аргумента.
Пример: *Ангус заявляет, что шотландцы не кладут сахар в кашу, на что Лахлан указывает, что он шотландец*

и кладет сахар в кашу. В ярости, как настоящий шотландец, Ангус кричит, что ни один настоящий шотландец не кладет сахар в кашу.

8. Апелляция к природе вещей

Утверждение, что все «естественное» обосновано, оправдано, неизбежно, хорошо или идеально. Многие «естественные» вещи считаются «хорошими», и это может искажать наше мышление; но сама по себе естественность не делает что-то хорошим или плохим. Например, убийство может выглядеть вполне естественным, но это не означает, что оно хорошо или оправданно.

Пример: *В город приехал знахарь и стал продавать различные природные средства, например, особую простую воду. Он сказал, что вполне естественно, что люди должны опасаться «искусственных» лекарств, таких как антибиотики.*

9. Эпизодическое свидетельство (Anecdotal evidence)

Использование личного опыта или единичного частного примера вместо обоснованного аргумента. Зачастую людям гораздо проще поверить чьему-то свидетельству, чем разбираться в сложных данных.

Пример: *Джейсон сказал, что исследования – это круто и все такое, но его дед выкуривал около 30 сигарет в день и прожил до 97 лет – так что не стоит верить всему, что вы читаете о мета-анализах методологически обоснованных исследований, демонстрирующих доказанные причинно-следственные связи.*

10. Ошибка меткого стрелка

Подбор сходных данных и/или поиск закономерности, которые подтвердят предположение.

Пример: *Производители сахаросодержащих напитков ссылаются на результаты исследований, согласно которым из пяти стран, где сахаросодержащие напитки продаются больше всего, три входят в десятку самых здоровых стран Земли. Следовательно, сахаросодержащие напитки полезны для здоровья.*

Информационное интерактивное занятие № 2
«Дело раскрыто!»

Цель:
Актуализация важности здорового образа жизни современного человека в игровом формате.

Задачи:
1. Выявить знание участников игры о здоровом образе жизни.
2. Проследить причинно-следственные связи нездорового образа жизни.
3. Сформулировать значимость здорового образа жизни в формате игры.

Количество: 5 команд по 5-6 человек

Реквизит:
1. Клей – 5 шт.
2. Бланк первого тура – 5 шт.
3. Бланк третьего тура – 5 шт.
4. Ручки – 5 шт.
5. Маркеры – 5 шт.
6. Улики – 5 наборов
7. Бланк профайла – 5 шт.
8. Таблички с названием команд – 5 шт.
9. Компьютер с проектором
10. Презентация

План занятия:

№	Содержание	Время (мин)
1.	Приветствие	5
2.	Правила игры	5
3.	Представления команд	5
4.	Легенда игры	5
5.	Первый тур	15
6.	Второй тур	15
7.	Третий тур	15
8.	Финальный тур	20
9.	Награждение победителей	5
Итого		90

Программа занятия:

1. Приветствие

Текст для ведущего: *«Добрый день! Я очень рада видеть каждого из Вас! Меня зовут… Добро пожаловать на нашу профилактическую игру «Дело раскрыто»! Сегодня мы с вами погрузимся в атмосферу таинственности, побываем в роли детективов и раскроем преступление. Поднимите руки те, кто знаком с форматом интеллектуальных игр. Поднимите руки, кто когда-либо участвовал в Квизе или викторинах. Отлично! Наша игра сегодня будет теме ЗОЖ, она будет проходить в интеллектуальном игровом формате Квиза. Давайте подробней обсудим ход игры и что мы будем делать».*

2. Правила игры

Текст для ведущего: *«Итак, игра длится 90 минут. У нас будет 3 тура, в каждом туре вас ждут вопросы и загадки. За каждый правильный ответ вы получаете очки и улики, которые потом помогут вам увидеть всю картину и раскрыть преступление. Побеждает тот, кто набрал наибольшее количество очков и полностью раскрыл дело с помощью улик. Победители получат приз. Какой – пока*

секрет. Итак, поехали!».

3. Представление команд

Текст для ведущего: *«Перед тем, как мы приступим, давайте познакомимся. Делать мы это будем следующим образом: у каждого из вас на столе есть таблички. Ваша задача сейчас в течение 1 минуты придумать название команды и вписать его на табличку. После будем представляться».*

Во время представления команд ведущий может фиксировать названия команд на своем бланке, это в дальнейшем упростит подсчет баллов. Ниже представлен пример бланка ведущего для подсчета баллов.

№	1	2	3	4	5
Название команды					
1 РАУНД					
2 РАУНД					
3 РАУНД					
ФИНАЛ					

4. Легенда игры

Текст для ведущего: *«Итак, мы с вами познакомились. Игра начинается. Сейчас мы с вами вернемся в прошлое и узнаем небольшую предысторию. Внимание на экран – ЛЕГЕНДА».*

ВЫ – детективное агентство. К вам на стол попадает дело о покушении на жизнь. Потерпевший – Томас Дюль, был отравлен и найден в своей комнате 20 июня 2023 года в 07:00 утра. Найден без сознания, пульс понижен, дыхание есть. На ковре рядом с его головой в районе рта следы крови. Томас Дюль доставлен в больницу с отравлением. Сейчас он в больнице, ничего не помнит. Возбуждено уголовное дело. УЛИК почти нет. Кто мог пойти на это? Вашим командам предстоит распутать это дело и найти преступника!

5. Первый тур

Текст для ведущего: *«У вас пока мало информации и не за что зацепиться. Вам предстоит ответить на вопросы, чтобы получить хоть какие-то улики. У вас будет 10 открытых вопросов. Вопросы на эрудицию. За каждый правильный ответ вы получаете 1 улику и 10 баллов. Время на ответ – 30 секунд. Максимальное количество улик, которое вы можете получить = 10 шт. Поехали!».*

№	Список вопросов	Ответ
1	Что можно видеть с закрытыми глазами?	Сны, темноту, веки
2	Что было создано благодаря грибам-плесени?	Пенициллин
3	Пауло Коэльо назвал ЕГО самой большой библиотекой в мире. Назовите ЕГО словом из восьми букв.	Интернет

4	Что известный древнегреческий философ Сократ называл лучшей приправой к пище?	Голод
5	В брюхе баня, в носу решето, на голове пупок, одна рука, да и та на спине. Что это?	Чайник
6	ОНА расскажет вам о любви ценой своей жизни. Что это?	Ромашка
7	Что отвечает без языка?	Эхо
8	Как называется болезнь, при которой вам плохо видны далекие предметы и хорошо видны предметы вблизи?	Близорукость, миопия
9	Чем можно поделиться только один раз?	Секретом
10	В Древнем Риме занимавшиеся разведением овец жители охотились на ежиков. Пойманные ежики использовались в качестве НЕЕ. Назовите ЕЕ.	Расческа

После 1 тура у команд забираются бланки. Проверяются ответы, выставляются баллы. Во время подсчета результатов, ведущий вскрывает правильные ответы. После этого каждой команде вручают необходимое число улик.

6. Второй тур

Текст для ведущего: *«Отлично! Первые улики получены, двигаемся дальше. Этот тур будет по типу «своей игры». Вопросы будут иметь разную стоимость и распределены по 4 категориям: здоровье, спорт, развитие, образ жизни. Каждая команда отвечает на любые 2 вопроса. За каждый правильный ответ вы получаете 1 улику и то количество баллов, которое стоит вопрос. Время на ответ – до 1 минуты. Максимальное кол-во улик в этом раунде = 2 шт.».*

ЗДОРОВЬЕ	10	20	30	40	50
СПОРТ	10	20	30	40	50
РАЗВИТИЕ	10	20	30	40	50
ОБРАЗ ЖИЗНИ	10	20	30	40	50

В этом туре у команд нет специальных бланков, ведущий зачитывает вопросы на слух или дублирует их содержание на слайде презентации. Для удобства ведущий может фиксировать себе на бумаге, какие вопросы уже были использованы.

Категория: Здоровье		
10	Закончите пословицу: «Здоровье сгубишь – новое …»	Не купишь
20	Геронтологи предложили следующую классификацию: «пожилой возраст» – люди 60-74 года, «Старческий» – 75-89 лет. Как называют людей старше 90 лет?	Долгожители
30	Леонардо да Винчи называл ее «соком жизни». Потеря ее в размере 10% от общего веса может привести к смерти.	Вода

	Антуан де Сент-Экзюпери сказал о ней «ты не просто необходима для жизни, ты и есть сама жизнь». Что это?	
40	Профессор Змановский, выделил главные компоненты здоровья современного человека с помощью "формулы здоровья". З (здоровье) равняется: в числителе – Д (двигательная активность), Т (термозакаливание), П (рациональное питание), а в знаменателе буквы Б, К, А. Этими буквами обозначены факторы, отрицательно влияющие на уровень здоровья. Расшифруйте их?	Болезни, Курение, Алкоголизм
50	В стрессовом состоянии в организме вырабатываются опасные токсины. Каким образом, чаще всего не зависящим от человеческой воли, естественным путем, они выводятся из организма?	Со слезами
Категория: Спорт		
10	С чего начинается любая тренировка?	С разминки
20	Есть только один вид спорта, в котором к победе надо пятиться задом. Когда-то он входил в программу Олимпийских игр. Как он называется?	Перетягивание каната
30	Какова средняя норма шагов в день для здорового человека по данным ВОЗ?	10000 шагов в день
40	В древние времена японские ребятишки втыкали в небольшое крепкое яблоко гусиные перья и с помощью несложного приспособления играли им. Назовите игру, начало которой было положено этим незрелым яблоком.	Бадминтон
50	Какой вид спорта появился благодаря открытию китайских химиков и последовавшему за этим изобретением?	Стрельба (создали порох)
Категория: Образование		
10	Закончите поговорку: «Не стыдно не знать, стыдно …»	Не учиться
20	Сколько букв было в русском алфавите до революции 1917 года?	35 букв
30	Самые продуктивные часы для умственной деятельности – утренние. С какого часа наш мозг достигает пика активности?	С 9 до полудня мозг «разгоняется» до максимальной скорости, стимулируется кратковременная память, повышается концентрация внимания.
40	У человека существует три основных типа восприятия информации, через образ, звук и осязание. Как эти типы называются?	Визуал, аудиал и кинестетик
50	Кратковременная память человека имеет ограниченный объем. Сколько элементов она в себя может поместить в среднем?	7+-2
Категория: Образ жизни		
10	В этом состоянии люди проводят треть своей жизни.	Сон

	Оно полезно и необходимо. Что это?	
20	Для защиты какой части тела от внешних повреждений, греки использовали то, что изготовляли из коры сандалового дерева?	Для защиты ног, ступней изготавливали обувь, которая называлась «сандалии»
30	Впервые зубная щетка появилась в странах Европы в 17 веке. Как называли ее тогда?	Зубочистка
40	В Спарте, эти мужчины не могли избежать унижений со стороны других граждан и государства. По распоряжению властей они должны были зимой обходить рынок, распевая специальную песню. В нашей стране в XX в. они должны были платить особый налог «за бездетность», но у представительниц «прекрасного пола» они пользуются популярностью. Как называли таких мужчин?	Холостяки
50	В Древнем Китае была традиция бинтовать ноги девочкам с 4-5 летнего возраста, формируя определенную форму стоп. Это считалось признаком красоты. Как назывались такая практика?	Лотосные стопы Лотосовые ножки Стопы-лотосы

Во время 2 тура мы переключаем слайды с вопросами, и отмечаем какая команда на какой вопрос правильно ответила, какое количество баллов заработала. Важно! Если какая-то команда не смогла правильно ответить на свой вопрос – ход переходит к другой команде, которая первая подняла руку. Но, за правильный ответ они могут получить только 10 баллов. Это необходимо, чтобы не было большого отрыва по баллам, у участников не снижалась мотивация выиграть. После 2 тура мы вручаем необходимое количество улик.

7. Третий тур

Текст для ведущего: *«Отлично! Начинаем третий тур. Это ваш последний шанс добыть улики и составить полную картину преступления. В этом раунде будут визуальные вопросы – картины, кадры из фильмов и мультфильмов и сферы живописи. Какой-то элемент изображения будет закрыт. Ваша задача ответить, что спрятано на картинке. За каждый правильный ответ – вы получаете 5 баллов и 1 улику. Время на ответ – 15 сек. Максимальное кол-во улик в этом раунде = 10 шт. Поехали!».*

После 3 тура у команд забираются бланки. Ведущий проверяет ответы, выставляет баллы. Во время подсчета результатов, ведущий вскрывает правильные ответы. После этого каждой команде вручают необходимое число улик.

Визуальные вопросы-картины представлены ниже:

№	Картинка (ответ)	№	Картинка (ответ)
1	Ответ: персики	6	Ответ: памятник Петру I (Медный всадник)
2	Ответ:	7	Ответ: кальцифер (демон огня)
3	Ответ: мультипаспорт, паспорт	8	Ответ: маховик времени
4	Ответ: фигура Ангела с крестом	9	Ответ: пряничный человечек (Пряня)
5	Ответ: камень с надписями	10	Ответ: семена Эйвы

8. Финальный тур

В начале 3 тура каждой команде вручается профайл с историей про главного героя. Профайл представляет из себя текст с пропущенными фрагментами текста. И так, мы подходим к развязке преступления. Перед вами бланк Дела. Ваша задача: вклеить в нужное место профайла улики. На обратной стороне вы письменно отвечаете на 3 вопроса:

1) Кто покушался на Томаса Дюля?

2) Гипотеза, как произошла эта ситуация?

3) Причины происшествия?

Время на работу в командах – 10 минут.

По окончании времени команды сдают профайлы, помощник проверяет ответы. За каждый правильный ответ на вопрос команда получает по 10 баллов. Во время подсчета баллов, ведущий вскрывает слайд с верно заполненным профайлом. Проводит небольшую дискуссию на тему того, как произошло это происшествие, кто в этом виноват, что было стартовой точкой проблем главного героя.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Что произошло? Почему Томас Дюль был доставлен в больницу?
- Какой образ жизни вел Томас Дюль?
- Как бы вы описали главного героя?
- Можно ли назвать Томаса успешным человеком?
- А что такое успех для вас?
- С какими трудностями сталкивался Томас?
- Есть ли у Томаса друзья, можно ли им доверять?
- А на что вы обращаете внимание при выборе друзей?
- Как вам кажется, почему Томас согласился помочь с ремонтом компьютера?
- Почему людям бывает трудно отказать, сказать «нет» другим людям?
- Наш Квиз связан с темой ЗОЖ, как вам кажется, что такое ЗОЖ?
- Какие компоненты вы бы включили в это понятие?
- Что бы вы порекомендовали Томасу?

Текст для ведущего: *«Действительно, на нашего главного героя никто не покушался, Томас Дюль оказался в такой ситуации из-за неправильного образа жизни. Помимо нарушения базовых физических потребностей человека в виде сна, питания, физической активности, у Томаса были нарушены и другие сферы жизни. В его окружении не было людей, которых можно назвать друзьями, он был неразборчив в выборе друзей, не обладал навыками коммуникации, был зависим от мнения окружающих его людей, ему было сложно сказать «нет», оценить свои силы и спланировать нагрузку будь то учебную или время отдыха. Все это мы сейчас с вами проговариваем, чтобы составить более целостный взгляд на тему ЗОЖ, избежать участи Томаса.*

Часто, говоря о ЗОЖ, мы имеем в виду только вредные привычки, низкую физическую активность, недостаток сна и неправильное питание. Однако, понятие ЗОЖ намного шире и охватывает и другие наши сферы жизни: умею ли я находить общий язык с другими людьми, могу ли отказаться, сказать «нет», как я хочу планировать свой досуг, хватит ли у меня сил претворить задуманное, что мне требуется чтобы быть счастливым. Надеемся, что эта игра была для вас интересным опытом».

9. Награждение победителей

Текст для ведущего: *«Ребята, наша игра подошла к концу. Сейчас мы огласим победителей и вручим небольшие призы. Победитель – это команда, набравшая наибольшее количество баллов. Также озвучиваются команды, попавшие на 2 и 3 место. Всем спасибо за участие! Благодарю всех, кто выделил свое время и принял участие в нашей профилактической игре. Будьте здоровы, ваша жизнь в ваших руках. До встречи!».*

Заключение

В настоящее время профилактика – это продолжительный, требующий комплексного подхода и постоянного развития, процесс. Чтобы поддерживать эффективность профилактических мероприятий среди молодежи, необходимо находиться с ними в одном информационном пространстве. Только этим можно достигнуть максимально позитивного взаимодействия и спровоцировать адаптивные изменения в их личности.

Хотелось бы снова подчеркнуть важность именно комплексного подхода – невозможно обеспечить полноценное развитие личности человека, используя лишь один канал взаимодействия и пренебрегая всеми остальными. Только используя все доступные направления психолого-педагогической работы, специфическую и неспецифическую профилактику, сочетание разнообразных сфер воздействия, работу с сообществами, семьями и организациями, возможно достигнуть максимально позитивного результата.

Актуальность проблемы профилактики асоциального и дезадаптивного поведения в Санкт-Петербурге была и остается достаточно высокой – высокий уровень альтернативных субкультур, переход общения подростков в Интернет, разнообразные формы аддиктивного поведения влияют на уровень приспособленности к жизни и могут вести к формированию неадекватных способов взаимодействия, как с собственной психикой, так и с окружающим миром. Создание единой методической базы по профилактике асоциального поведения среди подросткови молодежи отвечает запросу современного социума и создает основудля более глобальных улучшений в профилактической деятельности.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» при поддержке Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями способствует совершенствованию системы профилактики асоциального поведения в Санкт-Петербурге посредством создания единой методической базы для дальнейшего использования в работе по профилактике асоциального поведения, создает основу для системного подхода к организации профилактических мероприятий для подростков и молодежи. Системный подход, как известно, необходим в любой сфере – для масштабного освещения проблемы профилактики, для наиболее глубинного понимания профилактической деятельности, требуется обобщение научно-методологической базы, обобщение понятий, в основе которого лежит рассмотрение объекта системы профилактики как целостного комплекса взаимосвязанных элементов.

Данная программа как раз и представляет собой систему этих взаимосвязанных общей целью элементов. Тренинги, кинолектории, различные методики и форматы работы по профилактике асоциального поведения – все это и многое другое, представляет собой целостную методическую базу, основу для организации профилактических мероприятийс подростками.

Библиографический список

1. Алберти, Р. Самоутверждающее поведение: Распрямись, выскажись, возрази / Роберт Э. Аллберти, Майкл Л. Эммонс. – СПб.: Гуманитар. агентство «Акад. проект», 1998. – 187 с.
2. Алиева, М.А. Я сам строю свою жизнь / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В, Лобанова, Е.Г. Трошихина / под ред. Е.Г. Трошихиной. - СПб., 2003. – 216 с.
3. Андреева, Т.И. Табак и здоровье / М.А. Андреева, К.С. Красовский. - Киев, Полиграфцентр ТАТ, 2004. – 224 с.
4. Андрюшина, Л.О. Психологическая профилактика агрессивного поведения школьников-подростков: дис. … канд. психол. наук / Л.О. Андрюшина. - Тверь, 2003. – 202 с.
5. Аршинова, В.В. Антиаддиктивные личностные компетенции обучающихся в системе общего образования. дис. … канд. псих. наук / В. В. Аршинова. – М., 2014. – 303 с.
6. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О. И. Бабич. – Изд. 2-е – Волгоград: Учитель, 2012. – 122 с.
7. Бандура, А., Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс; пер. с англ. Ю. Брянцевой. – М.: Апрель- Пресс: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 512 с.
8. Беляев, И.И., Табак – враг здоровья / И.И. Беляев. – 2-е изд., доп. – Москва: Медицина, 1979. – 55 с.
9. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль: учебник / Л. Берковиц. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Москва: Нева: Олма-Пресс, 2002. – 512 с.
10. Водопьянова, Н.Е., Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.В Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
11. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе : учеб.-методич.пособие / А.Г. Грецов. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. – 52 с.
12. Журавлев, В.С. Почему агрессивны подростки / В. С. Журавлев // СоцИс. - 2001. – № 2. – С. 18-19.
13. Зимелева, З.А. Психологические условия возникновения и коррекции агрессивного поведения подростко. дис. … канд. психол. наук / З.А. Зимелева. – М., 2002. – 149 с.
14. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин – СПб: Питер, 2001. – с. 752.
15. Климчук, В.А. Тренинг внутренней мотивации / В.А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005.
16. Куницына, В.Н. Межличностное общение : учеб. для вузов / В.Н. Куницина, Н.В. Казаринова, В.М. Аогольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.: ил.
17. Лабунская, В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание / В.А. Лабунская. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 608 с.
18. Мамедова Е. Н., Мамедова Л. В. Выявление суицидального поведения у подростков // Управление образованием: теория и практика. – 2022. – №2
19. Митина, Л.М. Интеллектуальная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция: учеб.-методич. пособие / Л.М. Митина, Н.С. Ефимова. – Москва, 2003. – 144 с.
20. Панфилова, А.П. Психология общения: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / А. П. Панфилова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 368 с.
21. Панферов. В.Н. Общая психология. Основные психические явления: учебник ипрактикум для академического бакалавриата / В.Н. Панферов, А.В. Микляева, П.В. Румянцева, М.С. Андронова; под ред. В.Н. Панферова, А.В. Микляевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 373 с.
22. Реан А. А., Коновалова И. А., Новикова М. А., Молчанова Д. В. Профилактика буллинга и кибербуллинга: программы противодействия травле // Альманах Института коррекционной педагогики. – 2022. – № 48. URL: https://alldef.ru/ru/articles/almanac-48/prevention-of-aggression-and-destructive-behavior-of-youth-analysis-of-world-experience (дата обращения: 21.11.2022).
23. М В. Рейимбаевна Возможности социально-психологических тренингов в развитии жизненных целей у подростков // Inter education & global study. – 2024. – №8.
24. Рогинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Рогинская. – Психологический журнал – 2002. – № 3 – С. 85–95.
25. Руденко Екатерина Сергеевна ФОРМЫ И ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2022. – №2.
26. Рычкова, В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога / В.В. Рычкова. – Чита:

ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
27. Смит, М. Тренинг уверенности в себе / М. Смит. – СПб., 1997.
28. Соловьева, С.Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] / Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL: http:// medpsy.ru (дата обращения: 12.02.2020).
29. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособ. / Е.М. Семенова. – 3-е изд.– М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
30. Трошина С. Буллинг: что это такое, где встречается, как бороться. URL: https://psychologist.tips/2957-bulling-chto-eto-takoe-gde-vstrechaetsya-kak-borotsya.html (дата обращения: 12.11.2022).
31. Кривцова С. В. Буллинг в школе vs сплочение неравнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противодействия насилию. М.: ФИРО, 2011. – 119 с.
32. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность : в 2 томах / Х. Хекхаузен. – Москва: Педагогика, 1986. – 860 с.
33. Хисамбеев, Ш.Р. Исследование структуры сознания подростков в среде дополнительного образования / Ш.Р. Хисамбеев – СПб.: Нестор-История, 2014. – 280 с.
34. Флорида, Р. Креативный класс: люди, которые меняют будущее / Р. Флорида. – М.: Классика – XXI, 2011. – 430 с.
35. Чепелева Л. М., Дружинина Э. Л. Влияние информационных технологий кибермоббинга на суицидальные тенденции в подростковой среде // Южно-российский журнал социальных наук. – 2016. – №2.
36. Царева Е.В., Фадеева О.В. Профилактика агрессивного поведения подростков средствами тренинга // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №81-3.
37. Chen-Bo Zhong, Ap Dijksterhuis. The Merits of Unconscious Thought in Creativity. – 2008.
38. Lorenza S.Colzato. The impact of physical exercise on convergent and divergent thinking. [Электронный ресурс] Frontiers in Human Neuroscience. – 2013. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2013.00824/full. (дата обращения: 09.03.2020).
39. Olweus, D. Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA: Blackwell Publishing, – 1993. – 140 pp.
40. Steven J. Heine. Connections from Kafka. Exposure to Meaning Threats Improves Implicit Learning of an Artificial Grammar. Travis Proulx, – 2009.

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по молодежной политике и взаимодействию
с общественными организациями
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Городской центр социальных программ и профилактики
асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ»
196070, Санкт-Петербург, ул. Фрунзе д. 4

ПРОГРАММА
профилактических мероприятий для учащихся образовательных учреждений,а также для учреждений молодежной политики

«Путеводитель профилактики»

Материалы подготовлены:
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» под руководством канд. социол. наук Горюнова П.Ю.

Разработчики программы:
Панкратова Ксения Юрьевна, Шацких Александр Александрович, Дрягина Мария Владимировна, Чернуха Дмитрий Романович.

Подписано в печать [вставляет издательство]
Формат Бумага [вставляет издательство]
Гарнитура Заказ [вставляет издательство]
Тираж [вставляет издательство]

Типография и издательство [вставляет издательство]