

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения»

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
И ПОДДЕРЖКИ ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ,
В ТОМ ЧИСЛЕ ПОГИБШИХ,
«ВМЕСТЕ»**

Автор:
О. М. Станкович,
психолог отделения психологической
помощи гражданам

г. Пыть-Ях, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1. Актуальность программы	5
2. Целевая группа	6
3. Цель программы	6
4. Задачи программы	6
5. Формы работы	6
6. Методы работы	6
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
7. Этапы и сроки реализации программы.....	7
8. Направления деятельности	7
9. План реализации программы	9
10. Ресурсы	10
10.1. Кадровые ресурсы	10
10.2. Материально-технические ресурсы	10
10.3. Информационные ресурсы	11
10.4. Методические ресурсы	11
11. Контроль и управление программой	12
12. Ожидаемые результаты	12
IV. ПРИЛОЖЕНИЯ	15

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения», г. Пыть-Ях
2.	Наименование программы	Программа психологического сопровождения и поддержки членов семей участников специальной военной операции, в том числе погибших «Вместе» (далее – СВО)
3.	Направленность программы	Социально-психологическая
4.	Ф.И.О. составителей с указанием должностей	О. М. Станкович, психолог отделения психологической помощи гражданам
5.	Ф.И.О. работников, реализующих программу, с указанием должностей	Станкович О. М. (психолог), Каральчук В. П. (психолог), Миргалеева Л. Ф. (психолог); Гаврилюк О. В. (психолог)
6.	Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения	И. о. врио директора БУ «Пыть-Яхский комплексный центр социального обслуживания населения» Ю.В. Щербинина, 2023 год
7.	Практическая значимость	Программные мероприятия направлены на решение спектра психологических проблем, с которыми чаще всего сталкиваются члены семей участников СВО, в том числе погибших. Применение прогрессивных форм и методов психологической работы с данной категорией граждан с учетом их возрастных и гендерных особенностей переживаний психотравмы, а также правильно выбранной стратегии и тактики ведения психологического сопровождения способствует снижению их уровня тревожности, эмоциональной неустойчивости и других негативных последствий переживания острой стрессовой ситуации
8.	Цель, задачи программы	<p>Цель: организация психологического сопровождения лиц, находящихся в кризисной ситуации после травмирующего события, связанного со специальной военной операцией.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - провести мониторинг актуального психологического состояния членов семей участников СВО, в том числе погибших, для выявления уровня их тревожности; - создать благоприятные условия для организации и проведения мероприятий психологической направленности для валидации чувства тревоги (психологически безопасный микроклимат при групповой и индивидуальной работе с членами семей участников СВО); - разработать и реализовать индивидуальный план психологического сопровождения членов семей участников СВО, в том числе погибших, находящихся в кризисной ситуации после травмирующих событий, - провести анализ эффективности программы
9.	Целевая группа	Члены семей участников СВО, в том числе погибших

10.	Сроки реализации программы	Бессрочно
11.	Ожидаемый результат	<p>Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, страха и агрессивного поведения не менее, чем у 95 % граждан.</p> <p>Формирование навыков преодоления трудных жизненных ситуаций и смысло-жизненной ориентации у 100 % граждан;</p> <p>Развитие внутреннего эмоционального ресурса, повышение коммуникативных компетенций не менее, чем у 95 % членов семьи участников СВО, в том числе погибших;</p> <p>Снижение эмоционального дискомфорта у целевой группы, у 100 %.</p> <p>Повышение уровня психолого-педагогической компетентности членов семьи участников СВО, в том числе погибших, не менее чем на 95 %.</p> <p>Удовлетворенность оказанной психологической помощью у 100 % членов семьи участников СВО, в том числе погибших</p>

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность

В жизни людей происходят такие события, которые кардинально меняют привычный уклад жизни, наносят травму. Потеря близкого человека, психическое и физическое насилие, боевые действия и другие чрезвычайные события оказывают сильное эмоциональное влияние на личность любого человека вне зависимости от возраста. Травмирующие события могут привести к кратковременным и хроническим нарушениям в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере. В таких ситуациях у детей и взрослых часто формируется низкая самооценка, ухудшается эмоциональная и поведенческая саморегуляция, проявляются страхи и тревожность, теряется ориентирование на длительную жизненную перспективу, проявляются симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

В связи с этим психологическое сопровождение и поддержка граждан, в том числе несовершеннолетних, находящихся в кризисной ситуации, связанной со специальной военной операцией, на данный момент входят в число приоритетных задач государства, на решение которых направлены всесторонние усилия различных ведомственных структур и организаций, в том числе учреждения социального обслуживания.

Для повышения эффективности и выработки системного подхода к оказанию психологической помощи гражданам, в том числе несовершеннолетним, находящимся в кризисной ситуации, связанной с СВО, разработана программа «Вместе».

Практические материалы психологической направленности, представленные в программе, нацелены на предоставление членам семей участников СВО консультативные и психотерапевтические услуги с учетом возрастных и гендерных различий переживания травмирующих событий. Используемые в программе психологические приемы, формы и методы работы направлены на выборе конкретной стратегии и тактики в работе психологов с целевой группой.

Психологическое сопровождение и поддержка граждан, в том числе несовершеннолетних, находящихся в кризисной ситуации после травмирующего события, связанного с СВО, направлено на снятие эмоционального напряжения и негативных эмоций у граждан, получивших психотравму, формирование навыков саморегуляции. Применяемые в работе психологом групповые формы работы позволяют

усилить коллективное сопереживание и получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций в конструктивном ключе.

Программа допускает вариативность использования методик, техник и механизмов с учетом особенностей индивидуальной и групповой динамики участников целевой группы, а также индивидуальных потребностей и конкретных обстоятельств, которые влияют на жизнедеятельность гражданина в целом.

2. Целевая группа: члены семей участников СВО, в том числе погибших.

3. Цель: организация психологического сопровождения лиц, находящихся в кризисной ситуации после травмирующего события, связанного со специальной военной операцией.

4. Задачи:

провести мониторинг актуального психологического состояния членов семей участников СВО, в том числе погибших, для выявления уровня их тревожности;

создать благоприятные условия для организации и проведения мероприятий психологической направленности для валидации чувства тревоги (психологически безопасный микроклимат при групповой и индивидуальной работе с членами семей участников СВО);

разработать индивидуальный план психологического сопровождения членов семей участников СВО, в том числе погибших, находящихся в кризисной ситуации после травмирующих событий;

организовать и реализовать мероприятий по психологическому сопровождению членов семей участников СВО, в том числе погибших, находящихся в кризисной ситуации после травмирующих событий;

провести анализ эффективности программы.

5. Формы работы:

групповые: психологический тренинг, дискуссия, беседа, лекции, разбор ситуации, ролевые игры, групповые упражнения, собрание, мастер-класс; родительский практикум; групповые занятия с элементами тренинга и релаксационных техник.

индивидуальные: консультирование, индивидуальные психологические занятия, тестирование

6. Методы работы:

исследовательский; практический; арт-терапевтические методы, методы когнитивно-поведенческой терапии; релаксационные техники; аутотренинг; индивидуально-просветительский; аналитический

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7. Этапы и сроки реализации программы

Программа реализуется по трем этапам:

организационный – март 2023 года;

практический – апрель-ноябрь 2023 года;

аналитический - декабрь 2023 года.

8. Направление деятельности: социально-психологическое.

9. План реализации программы

Программные мероприятия реализуются в разрезе трех этапов в рамках социально-психологического направления.

План реализации программы представлен в таблице 1.

Таблица 1 – План реализации программы

№ п/п	Задача	Мероприятия	Ответственный
Организационный этап			
1.	Провести мониторинг актуального психологического состояния членов семей участников СВО для выявления уровня их тревожности	1. Подготовка практического инструментария (методик, техник, упражнений и др.). 2. Проведение психологической диагностики состояния членов семей участников СВО для выявления уровня их тревожности. 3. Мониторинг психологической благополучия граждан целевой группы 4. Разработка методических материалов (в т.ч. памяток, буклетов, информационных листов)	Психолог
2.	Разработать индивидуальный план психологического сопровождения членов семей участников СВО, в том числе погибших, находящихся в кризисной ситуации после травмирующих событий	1. Разработка индивидуального плана занятий по психологическому сопровождению членов семей участников СВО с учетом их индивидуальных потребностей и кризисной ситуации после травмирующего события. 2. Составление алгоритма действий (клиентского пути по конкретной жизненной ситуации) по психологическому направлению	Психолог
Практический этап			
3.	Создать благоприятные условия для	1. Организация психологического сопровождения в индивидуальной и групповой формах.	Психолог

	организации и проведения мероприятий психологической направленности для валидации чувства тревоги (психологически безопасный микроклимат при групповой и индивидуальной работе с членами семей участников СВО)	2. Согласование и обсуждение с участниками групповых встреч, правил совместной деятельности. 3. Информирование участников целевой группы об основных принципах совместного взаимодействия, гарантирующим психологическую безопасность при индивидуальной и групповой формах проведения программных мероприятий. 3. Организация групповых встреч «Вместе»	
4.	Организовать и реализовать мероприятия по психологическому сопровождению членов семей участников СВО, в том числе погибших, находящихся в кризисной ситуации после травмирующих событий	1. Предоставление социально-психологических услуг. 2. Проведение психологической коррекции, психологической консультации гражданам целевой группы в зависимости от жизненной ситуации, в которой находится гражданин и/или несовершеннолетний. 3. Мониторинг динамики актуального психоэмоционального фона, состояния участников целевой группы	Психолог, Специалист по работе с семьей
Аналитический этап			
5.	Провести анализ эффективности программы.	1. Проведение мониторинга эффективности реализации программы. 2. Оценка результативности программных мероприятий. 3. Контроль и управление	Директор, заместитель директора, заведующие отделениями

С каждой семьей погибшего участника СВО проводится всесторонняя психологическая работа в соответствии с индивидуальным планом.

В таблице 2 представлен типовой индивидуальный план работы по социально-психологической, социально-правовой поддержке семьи погибшего участника СВО.

Таблица 2 – Индивидуальный план работы по социально-психологической, социально-правовой поддержке семьи погибшего участника СВО.

ФИО члена семьи погибшего участника СВО: _____

№	Тема занятия/консультации/мероприятия	Специалист, оказывающий услугу	Количество мероприятий /форма	Оказанная услуга
1.	Экстренное кризисное вмешательство, с целью оказания психологической помощи членам семьи, в том числе несовершеннолетним при длительном нахождении в состоянии кризиса (смерти близкого, получения ранения, невозможности связаться с военнослужащим)	Психолог	По мере необходимости Форма работы определяется актуальным запросом (индивидуальная, групповая)	
2.	Взаимодействие со специалистами по работе с семьей отдела социальных координаторов по г. Пыть-Ях КУ «Агентство социального благополучия населения» с целью мониторинга актуальной семейной ситуации	Психолог, юристконсульт	1 раз в неделю	
3.	Социально-психологический патронаж в семью погибшего, с целью мониторинга актуального эмоционального состояния	Психолог, специалист по работе с семьей	1 раз в месяц, по предварительному согласованию даты и времени посещения	
4.	Группа психологической поддержки, с целью психологического сопровождения стадий горевания, формирование навыков саморегуляции, приспособления к изменившейся жизни совместный поиск ресурсов выстраивания новых взаимоотношений с людьми	Психолог	1 раз в квартал, по согласованию с членами семьи	
5.	Консультирование членов семей по определению нуждемости в получении социально-психологической помощи, с целью своевременного предупреждения и предотвращения возникновения возможных психологических проблем	Психолог	1 раз в месяц Форма работы определяется запросом клиента	
6.	Оказание содействия в получении помощи медицинского психолога, психотерапевта, врача-психиатра	Психолог	По мере необходимости	
7.	Предоставление памяток, рекомендаций по актуальной проблеме	Психолог	1 раз в месяц	

8.	Оказание помощи в защите прав и законных интересов получателей социальных услуг	Юрисконсульт	1 раз в год	
----	---	--------------	-------------	--

10. Ресурсы

Ресурсная база включает: кадровые, информационно-методические, материально-технические ресурсы и финансовое обеспечение.

Кадровые ресурсы

Кадровые ресурсы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Количество штатных единиц	Функции
1	Директор Учреждения	1	Осуществляет общий контроль
2.	Заместитель директора	1	Осуществляет общий контроль и руководство программой
3.	Заведующий отделением информационно-аналитической работы	1	
3.	Заведующий отделением психологической помощи гражданам	1	
4.	Психолог	3	Реализует мероприятия программы
5.	Специалист по работе с семьей	3	Реализует мероприятия программы

Материально-технические ресурсы

Материально-технические ресурсы включают:

1 рабочий кабинет в отделении психологической помощи гражданам, в котором находятся 7 специалистов;

1 кабинет семейного консультирования.

В отделении имеется необходимая мебель, канцелярские товары, оргтехника.

Финансовое обеспечение

Финансовое обеспечение в ходе реализации программы организовано за счет субсидии на осуществление основных видов деятельности учреждения.

Информационные ресурсы

Информационные ресурсы включают: официальный сайт учреждения kcsn-gelios.rf; официальную группу учреждения «ВКонтакте» – «БУ «Пыть-Яхский КЦСОН»»; буклеты, памятки.

Методические ресурсы

Методические ресурсы включают перечень используемых диагностических методик (таблица 3).

Таблица 3 – Перечень диагностических методик

Методика	Направление применения	Краткое описание	Результат
Проективная методика «Кинетический рисунок семьи», «Семья животных»	Диагностика семейных отношений	Методика для изучения структуры семьи, особенностей взаимоотношений между ее членами	Субъективное восприятие ребёнком своей семейной ситуации. Методика выявляет включенность ребенка в семейную систему, характер эмоционального контакта между членами семьи, признаки жестокого обращения к ребенку
Проективная методика «День рождения» А.М. Панфилов	Диагностика детско-родительских межличностных отношений	Методика выявляет особенности взаимоотношений ребенка с членами семьи и окружающими (взрослыми и детьми)	Определение потребностей в общении и значимых предпочтений
Методика «Семейная социограмма» Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис	Диагностика положения ребенка в системе межличностных отношений в семье	Методика помогает выявить положение ребенка в системе межличностных отношений и определить характер коммуникаций в семье	Выявление взаимоотношений между членами семьи, конфликтных отношений, эмоционального отвержения ребенка
Опросник анализ семейной тревоги Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис	Диагностика самочувствия подростка, связанного с его позицией в семье	Опросник исследует психоэмоциональное состояние ребенка, связанное с его внутрисемейной позицией	Наличие/отсутствие семейной тревоги, чувства вины, психического напряжения в отношениях с членами семьи
Проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич	Диагностика психоэмоционального состояния	Методика позволяет определить наличие агрессивного и тревожного состояния ребенка	Определить характер межличностных отношений, возможных
Проективная методика Р. Жилия	Диагностика социальной приспособленности ребенка и его межличностных отношений внутри	Исследование сферы межличностных отношений ребенка и его восприятия внутрисемейных отношений	Определить характер отношений детей со значимыми взрослыми

	семьи		
Методика ЦТО А.И. Лутошкин Восьмицветовой тест Люшера.	Диагностика межличностных отношений	Методика определяет эмоциональное отношение со значимыми взрослыми и его ближайшим окружением, а также степень привязанности	Выявление степени привязанности ребенка к значимым взрослым. Выявление зоны конфликтов в отношениях, определение актуального эмоционального статуса респондента
Графическая методика «Кактус»	Диагностика детско- родительских межличностных отношений	Выявление эмоциональной сферы ребенка	Определение эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности
Методика п «Страхи в домиках» А.И. Захарова. М. Панфилов	Выявление уточнения преобладающих у ребенка видов страха	Исследование преобладающих видов страхов у детей	Определение преобладающих у ребенка видов страхов
Детский апперцептивный тест САТ Л. Беллак	Диагностика потребностей, конфликтов, установок личности	Метод позволяет дать оценку уровня тревожности детей и особенностей их взаимоотношений со значимым окружением	Выявление взаимоотношений детей с отклонениями развития со значимым социальным окружением
Шкала семейной адаптации и сплоченности (FACES-3)	Диагностика семейных отношений	Методика предназначена для оценки семейной сплоченности и семейной адаптации	Выявление степени удовлетворенности жизнью семьи
Опросник «Анализ семейных взаимосвязей» Э.Г. Эйдемиллер	Диагностика детско- родительских межличностных отношений	Методика позволяет установить особенности семейного воспитания	Родительское отношение к детям
Тест-опросник родительского отношения (ОРО)	Диагностика детско- родительских отношений	Диагностика родительского отношения к ребенку, наклонности матери или отца к конкретному виду воспитания	Характер отношения к ребенку, способы поведения, которые предпочитают родители в общении с ребенком, особенности восприятия и понимания личности ребенка и его поступков
Опросник «Семейные роли»	Диагностика ролевой структуры семьи	Методика позволяет косвенно оценить статус членов семьи и степень их влияния на принятие семейных решений	Определение вклада каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли- обязательства), а также типичные варианты поведения в конфликтных ситуациях (роли взаимодействия)
Методика «Ролевые ожидания	Диагностика супружеских взаимоотношений	Методика направлена на изучение характеристик	Ориентация на совместную или раздельную деятельность, автономию

партнеров) (РОМ)		супружеских отношений, климат в семье	или зависимость супругов друг от друга, отношения к разводу, к патриархальному или равноправному устройству семьи, сексуальной жизни
Методика «Семейная генограмма»	Диагностика семейной системы	Методика направлена на изучение мотивов, истории жизни и семьи, социального окружения	Повторения, семейные сценарии и их влияния

Контроль и управление программой

Контроль и управление программой представлено на схеме 1.

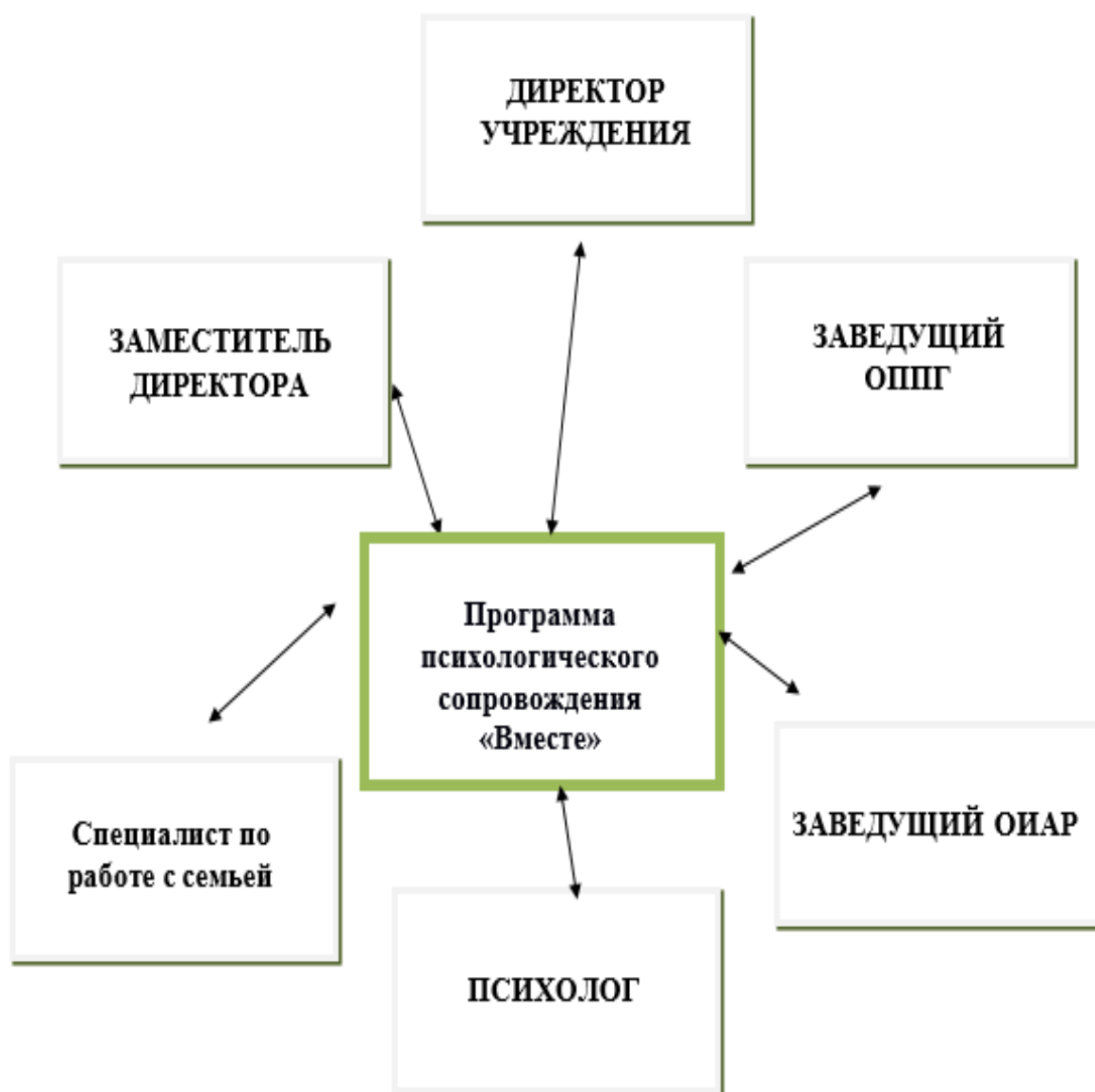


Схема 1. Контроль и правление программой

5. Ожидаемые результаты

По результатам реализации программы обозначены следующие ожидаемые результаты:

снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, страха и агрессивного поведения не менее, чем у 95 % граждан;

формирование навыков преодоления трудных жизненных ситуаций и смысло-жизненной ориентации у 100 % граждан;

развитие внутреннего эмоционального ресурса, повышение коммуникативных компетенций не менее, чем у 95 % членов семьи участников СВО, в том числе погибших;

снижение эмоционального дискомфорта у целевой группы, у 100 %.

повышение уровня психолого-педагогической компетентности членов семьи участников СВО, в том числе погибших, не менее чем на 95 %;

удовлетворенность оказанной психологической помощью у 100 % членов семьи участников СВО, в том числе погибших.

Занятие 1. «Как влияют мои эмоции на мое поведение»

Цель: показать взаимосвязь эмоционального состояния и поведения человека.

Задачи:

1. Актуализировать опыт и знания из области эмоциональной сферы.
2. Упорядочить представления о факторах, влияющих на настроение людей.
3. Развивать навыки произвольного влияния на собственное настроение.
4. Развивать чувствительность к невербальным средствам общения.
5. Развивать умения выражать свое эмоциональное состояние.

Время проведения: 3 ч.

Оборудование: цветные карандаши, карточки с названием эмоции, газеты, журналы с фотографиями, ножницы, клей, листы ватмана.

План проведения занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка (минут)
I подготовительная	1. Приветствие. 2. Сообщение цели и темы занятия	5
II основная	Лекция: «Понятие об эмоциях и чувствах». «Функции эмоций». «Факторы, вызывающие эмоциональные процессы». «Воздействие эмоциональных процессов на человека». «Внешние выражения эмоций». «Виды эмоциональных состояний и влияние их на поведение человека»	35
	Упражнение «Список чувств»	10
	Игра «Магазин чувств»	10
	Практическое занятие «Анализ ситуаций»	10
	Упражнение «Лица»	10
	Практическое занятие «Польза и вред эмоций»	15
III заключительная	Упражнение «Скульптор и глина»	15
	Подведение итогов	10

Методические рекомендации по проведению занятия

➤ В ходе проведения занятия необходимо придерживаться краткости и четкости в изложении материала. Обратит внимание на готовность к занятию выпускников.

➤ Упражнение «Список чувств» имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание количества названных положительных эмоций, выпускнику требуется больше поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях

можно спросить, в какой ситуации возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а в какой – самое приятное.

➤ Ситуации для анализа берутся из жизненного опыта выпускников. Работа проводится в парах. При необходимости ситуации проигрываются.

➤ Упражнение «Лица». Выпускникам предлагается обсудить ряд вопросов: расскажите, где на вашей работе красивые, а где некрасивые лица?

Каких лиц вам встречалось в журналах больше? Какие лица вам больше встречаются в жизни? По каким признакам вы выбирали красивые и некрасивые лица? Что объединяет все красивые (некрасивые) лица, выбранные членами нашей группы

➤ Практическая работа «Польза и вред эмоций» проводится в микрогруппах. При разбивке на микрогруппы можно использовать цветные карточки, выпускники с одинаковым цветом карточек объединяются в одну группу.

Преподаватель делает вывод по занятию о том, что наши эмоции – это не просто временные, преходящие состояния: они оставляют следы и в нашей душе, и в нашем теле, и в отношениях с окружающими нас людьми. Поэтому заботиться о своих эмоциях – означает заботиться о себе и своих близких.

Практические материалы

Упражнение «Список чувств»

Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные, свой список можно зачитать по желанию». После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько – отрицательных.

Игра «Магазин чувств». Участники вытягивают по одной карточке с названием какого-либо чувства или эмоции (радость, удовольствие, страх, восхищение, удивление и т.д.). Все остальные карточки кладутся на стол – это «магазин». По очереди каждый говорит: какое чувство ему досталось; как он думает, что оно означает; испытывал ли он когда-нибудь эту эмоцию или чувство, в каких ситуациях; нравится оно ему или нет, если нет, хотел бы он его поменять. Если участник желает поменять – он кладет карточку на стол и берет то чувство, которое ему нравится.

Упражнение «Лица». Выпускникам предлагается создать на листе бумаги композицию из красивых, приятных и некрасивых, неприятных, на их взгляд, лиц, используя газеты, журналы, клей, ножницы, изоматериалы. Дать название своему произведению.

Практическая работа «Польза и вред эмоций». Написать о вреде и пользе эмоций (гнев, стыд, скука, радость) мини-сочинение.

Упражнение «Скульптор и глина». Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй «глины». Задача «скульптора» вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние, без использования слов, путем физических воздействий на «глину».

Занятие 2. «Способы самовыражения и саморегуляции эмоционального состояния»

Цель: показать способы владения и управления своими эмоциями.

Задачи:

1. Создать условия для достижения эмоционального равновесия.
2. Показать возможность анализа сложных противоречивых чувств как средство самопознания, личностного роста и достижения эмоционального равновесия.
3. Отработать использование техник саморегуляции.

Время проведения: 3 ч.

Оборудование: листы формата А4.

План проведения занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка (минут)
I подготовительная	1. Приветствие. 2. Сообщение цели и темы занятия	5
II основная	Лекция «Понятие саморегуляции эмоционального состояния». «Методы саморегуляции». «Техники саморегуляции в стрессовых ситуациях»	25
	Практическое задание «Выбор метода саморегуляции»	10
	Упражнение «Значимые люди»	10
	Упражнения «Воздушный шар», «Сосулька», «Муха»	10
	Упражнение «Запрещенное движение»	10
	Упражнение «Мои стрессоры»	15
	Игра-соревнование «Замороженные»	15
III заключительная	Подведение итогов	10

Методические рекомендации по проведению занятия

➤ В ходе проведения занятия необходимо придерживаться краткости и четкости в изложении материала. Обратит внимание на готовность к занятию выпускников.

➤ При проведении упражнения «Значимые люди» следует учесть, что если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии технику «пустого стула». Работа осуществляется в микрогруппах по 4–6 человек.

➤ При проведении упражнения «Воздушный шар» следует обратить внимание выпускников, что данный метод снятия психоэмоционального напряжения

широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

➤ При выполнении упражнения «Сосулька» («Мороженое») необходимо помнить, что оно выполняется до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

➤ При проведении упражнения «Запрещенное движение» рекомендуется включить энергичную музыку.

➤ Преподаватель делает вывод по окончании упражнений: каждый человек имеет свое предназначение на Земле, свою миссию, свою внутреннюю красоту, которыми он должен послужить миру. Любому дана возможность вложить неповторимую частицу в организм всего мира. Каждая душа уникальна и неповторима. Осознанное и познавшее себя индивидуальное бытие, раскрытое в полноте подлинной жизни, заключает в себе высокий смысл и является бесценным вкладом в сокровищницу всего мира. Мы можем учиться понимать себя, изменять себя и управлять собой – так мы делаем и себя самих, и мир вокруг нас лучше и совершеннее. Каждый понимает свою роль в мире по-своему. Это наш индивидуальный выбор, в котором мы свободны.

Практические материалы

Практическое задание «Выбор метода саморегуляции»

а) Какой из методов саморегуляции вами более принимаем? Почему?

б) Продолжить предложение, используя аргументы «за» и «против». «Я считаю, что в моем характере эта черта мне...». Оформить спор с самим собой, записать ход своих рассуждений.

Упражнение «Значимые люди». Ведущий просит участников рассказать о трех самых значимых для них людях. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также рассказывает о значимых для него людях. Ведущий просит участников группы строить рассказ по следующей схеме: кто они, чем значимы для вас, чем дороги, так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом, хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

Методы быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения

Упражнение «Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия

психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Запрещенное движение». Все участники стоят в общем кругу. Каждый по очереди становится водящим, цель которого показать движение, которое нельзя повторять – «запрещенное». Далее участники игры повторяют за водящим все его движения, кроме запрещенного. Тот, кто его сделал – выходит из круга.

Упражнение «Мои стрессоры». Выбрать наиболее значимые источники эмоционального напряжения, записать на лист А 4.

Игра-соревнование «Замороженные».

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать и отводить в сторону глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается разморозить кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим и ругаться. «Разморозившийся» выходит в центр круга и присоединяется к водящему, и они пытаются активизировать остальных участников.

Занятие 3. «Управление конфликтной ситуацией»

Цель: показать способы поведения в конфликтной ситуации и правила достойного разрешения конфликта.

Задачи:

1. Дать понятие о конфликте и его типах.
2. Выяснить причины конфликтов.
3. Определить свой уровень конфликтности и способ выхода из конфликта.
4. Найти адекватные формы разрешения конфликтов.

Время проведения: 3 ч.

Оборудование: листы формата А 4.

План проведения занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка (минут)
I подготовительная	1. Приветствие. 2. Сообщение цели и темы занятия	5
II основная	1. Лекция «Понятие конфликта. Виды конфликта. Стили поведения в конфликте. Управление конфликтом»	35
	2. Упражнение «Претензии»	10
	3. Практическое занятие «Работа с памяткой «Способы поведения в конфликтных ситуациях»	15
	4. Практическое занятие «Составить модель поведения в конфликте»	15
	5. Практическое занятие «Составить характеристику конфликтной личности»	10
	6. Практическое занятие «Описать стратегию поведения сторон в конфликте»	10
	7. Практическое занятие «Проанализировать конфликт по заданной ситуации»	10
III заключительная	Подведение итогов	10

Методические рекомендации по проведению занятия

➤ В ходе проведения занятия необходимо придерживаться краткости и четкости в изложении материала. Обратит внимание на готовность к занятию выпускников.

➤ При изложении теоретического материала можно воспользоваться таблицей «Стили поведения сторон в конфликте», представленной в методическом обеспечении занятия (Таблица 2).

➤ При составлении характеристики конфликтной личности в случае затруднения при составлении списка, выпускникам можно предложить готовый

образец характеристики, представленный в методическом обеспечении занятия. Работа ведется в подгруппах по 3–4 чел.

➤ После анализа конфликтных ситуаций преподаватель подводит выпускников к выводу о том, что выйти из конфликта можно пассивно (избегая его) или активно (агрессивно обороняясь или атакуя). В первом случае, уже после конфликта, можно еще долго переживать, что не сообразил, как ответить на хамство или обиду, не успел, не заметил, не ... и еще много всяких «не»; настроение испорчено, чувствуешь себя униженно, сомневаешься в своих силах, недоволен собой. Налицо – моральный ущерб. Во втором случае есть серьезная опасность пострадать физически (или морально), если противник окажется сильнее. Опять-таки – моральная или физическая травма. Что ты выиграл такой стратегией выхода из конфликта? Ничего. А есть ли другие, более эффективные способы разрешения противоречий? Оказывается, любой способ эффективен, если его применять в соответствующей (адекватной) ситуации. Главное — определить, как ты хочешь завершить эту ситуацию, что ты выиграешь, чего хочешь добиться.

Основные формы проявления, преимущества и недостатки каждого стиля представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Стили поведения сторон в конфликте

Форма	Преимущество	Недостаток
Конфронтация («выигрыш» – «проигрыш»)		
настаивание на том, что позиция другой стороны ошибочна	обеспечение одностороннего контроля над ситуацией	возможность саботажа вашего решения
ультимативные требования; насилие	победа в борьбе за власть	ненадежность результатов
использование посторонней помощи; интрига, хитрость		нестабильность; отказ от сотрудничества
Приспособление («выигрыш» – «проигрыш»)		
примирение с происходящим; сдерживание эмоции	стихийное саморазрешение конфликта	невозможность решения главных спорных вопросов
	невозможность обострения конфликта	отсутствие взаимной информации о действительном отношении сторон к конфликту
Избегание, уход («выигрыш» – «проигрыш»)		

молчание демонстративный УХОД игнорирование переход на официальный тон разрыв отношений	привлечение внимания изменение отношения к конфликту со стороны окружающих	невозможность управления ситуацией негативная ответная реакция осложнение проблем
Компромисс («выигрыш»/«проигрыш» – «проигрыш»/«выигрыш»)		
стремление идти на уступки отказ от конфронтации	получение равной доли возможность «симметричного» результата удовлетворенность	нестабильность постконфликтной ситуации надежность результатов
Сотрудничество («выигрыш» – «выигрыш»)		
отказ от конфронтации стремление к позитивному взаимодействию	максимальное удовлетворение интересов сторон улучшение взаимоотношений стремление к выполнению соглашения	сложность процедуры риск неразрешения проблемы

Как следует из таблицы, основное преимущество сотрудничества заключается в эффективном способе конструктивного воздействия на конфликт – принципиальное его разрешение, которое имеет в своей основе стратегию «выигрыш – выигрыш» взаимное стремление сторон к позитивному взаимодействию. Как уже отмечалось, *главное преимущество этой стратегии заключается в том, что стороны находят наиболее приемлемое решение, которое способствует укреплению и улучшению взаимоотношений между ними.* Когда стороны приходят к соглашению, которое максимально учитывает интересы каждой из них, можно обоснованно предполагать, что они будут стремиться к тому, чтобы принятое ими решение было выполнено.

Рекомендации по решению конфликтной ситуации

1. *Признать существование конфликта*, т.е. признать наличие противоположных целей, методов у оппонентов, определить участников. Практически эти вопросы не так просто решить, бывает достаточно сложно сознаться и заявить вслух, что ты находишься в состоянии конфликта с сотрудником по какому-то вопросу. Иногда конфликт существует уже давно, люди страдают, а открытого признания его нет, каждый выбирает свою форму поведения и воздействия на другого, однако совместного обсуждения и выхода из создавшейся ситуации не происходит.

2. *Определить возможность переговоров.* После признания наличия

конфликта и невозможности его решить «с ходу» целесообразно договориться о возможности проведения переговоров и уточнить, каких именно переговоров: с посредником или без него и кто может быть посредником, равно устраивающим обе стороны.

3. *Согласовать процедуру переговоров.* Определить, где, когда и как начнутся переговоры, т.е. оговорить место, сроки, процедуру ведения переговоров, время начала совместной деятельности.

4. *Выявить круг вопросов, составляющих предмет конфликта.* Основная проблема состоит в том, чтобы определить в совместно используемых терминах, что является предметом конфликта, а что нет. Уже на этом этапе вырабатываются совместные подходы к проблеме, выявляются позиции сторон, определяются точки наибольшего разногласия и точки возможного сближения позиций.

5. *Разработать варианты решений.* Стороны при совместной работе предлагают несколько вариантов решений с расчетом затрат по каждому из них, с учетом возможных последствий.

6. *Принять согласованное решение.* После рассмотрения ряда возможных вариантов, при взаимном обсуждении и при условии, что стороны приходят к соглашению, целесообразно это общее решение представить в письменном виде: коммюнике, резолюции, договоре о сотрудничестве и т.д. В особо сложных или ответственных случаях письменные документы составляются после каждого этапа переговоров.

7. *Реализовать принятое решение на практике.* Если процесс совместных действий заканчивается только принятием проработанного и согласованного решения, а дальше ничего не происходит и не меняется, то такое положение может явиться детонатором других, более сильных и продолжительных конфликтов. Причины, вызвавшие первый конфликт, не исчезли, а только усилились невыполненными обещаниями. Повторные переговоры проводить будет намного сложнее.

Практические материалы

Упражнение «Претензии». Разделите лист пополам. Слева напишите: «Люди, которыми я недоволен» (это могут быть: мама, папа, бабушка, дедушка, брат (сестра), знакомые, одноклассники, друзья, мужчины, женщины, все человечество и т.п.). Справа: «Претензии». Обязательное условие — претензии должны быть конкретными, а не общим выражением эмоций («Брат не дает свой магнитофон», а не «Брат – жадина»). Чтобы принять и простить людей, надо понять, чем они нас не устраивают. Иначе дуться можно до бесконечности, пока не лопнешь, — лучше перестать считать, что окружающие что-то вам должны и принять ситуацию, как она есть.

Методика оценки поведения в конфликте

Инструкция

Для оценки ваших психологических особенностей вам предлагается в каждой из 30 пар суждений, выбрать то, которое является наиболее типичным для вас, точнее характеризует ваше обычное поведение в конфликте. Отметьте выбранные варианты.

Утверждения повторяются, но каждый раз в новом сочетании. Иногда выбор сделать трудно, но все равно необходимо. Долго думать не следует.

1. а. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем оба не согласны.
2. а. Я стараюсь найти компромиссное решение.
б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3. а. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
4. а. Я стараюсь найти компромиссное решение.
б. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека.
5. а. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку другого.
б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а. Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
б. Я стараюсь добиться своего.
7. а. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. а. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а. Я твердо стремлюсь достичь своего.
б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
б. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. а. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне на встречу.
13. а. Я предлагаю среднюю позицию.
б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. а. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. а. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. а. Я стараюсь не задеть чувство другого.
б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. а. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне на встречу.

19. а. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. а. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. а. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

б. Я отстаиваю свои желания.

23. а. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. а. Если позиция другого кажется ему важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. а. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. а. Я предлагаю среднюю позицию.

б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. а. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. а. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. а. Я предлагаю среднюю позицию.

б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. а. Я стараюсь не задеть чувств другого.

б. Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка и интерпретация результатов

Выраженность формы поведения обследуемого в конфликтной ситуации определяется по количеству выделенных им суждений, являющихся проявлениями того или иного стиля.

Соревнование – 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Приспособление – 1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 8а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Компромисс – 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26б, 29а.

Избегание – 1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б.

Сотрудничество- 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

По количеству совпадений можно сделать вывод о типичной для участника форме поведения в конфликте относительно других форм.

Памятка «Способы поведения в конфликтных ситуациях»

- давление (настойчивость, принуждение, агрессивность, использование власти, достижение своей цели любым способом);
- уход (уклонение от конфликта);
- подчинение (приспособление, уступчивость, отказ от борьбы, от своих интересов);
- компромисс (взаимные уступки, «половинчатые решения»);
- сотрудничество (учесть законные интересы друг друга и найти взаимоприемлемое решение).

Практическое занятие «Составить модель поведения в конфликте»

Предлагаются таблички с мини-вариантами: «говорить тихо», «не спорить с оппонентом», «первым начать драться», т.д. (до 40 шт., в зависимости от количества участников). Необходимо выбрать те, которые помогут составить адекватную модель поведения при конфликте.

Практическое занятие «Составить характеристику конфликтной личности»

Пример характеристики конфликтной личности. Конфликтный человек обычно:

- не думает о других, не понимает их нужды и интересы, заботится лишь об удовлетворении своих потребностей,
- действует напролом;
- часто подтасовывает факты;
- ищет слабое место в позиции оппонента;
- считает, что отступление ведет к потере лица;
- использует тактику «затыкания рта»;
- считает себя знатоком;
- маскирует свои намерения (голосом, манерами);
- считает, что выигрыш в аргументах очень важен;
- отказывается от дискуссии, если она не в его пользу.

Практическое занятие «Проанализировать конфликт по заданной ситуации» Ситуации берутся из жизненного опыта выпускников.

Занятие 4. «Взаимопонимание и асертивное поведение»

Цель: сформировать независимость от внешних влияний и оценок, умение самостоятельно регулировать собственное поведение и нести ответственность за поступки.

Задачи:

1. Получить представление о различных типах поведения человека и их причинах.
2. Определить асертивные техники и научиться их использовать в различных ситуациях.
3. Совершенствовать навыки позитивного межличностного общения.
4. Отработать навыки самостоятельного регулирования собственным поведением.
5. Повысить уверенность своих способностей к независимости от внешних оценок.

Время проведения: 3 ч.

Оборудование: листы формата А 4, бланки опросника.

План проведения занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка (минут)
I подготовительная	1. Приветствие. 2. Сообщение цели и темы занятия	5
II основная	Лекция «Межличностные отношения. Признаки межличностной ситуации. Определение понятия «Асертивность». Основные навыки асертивного поведения»	35
	Практическое занятие «Осмысление ресурсов собственной личности»	15
	Практическое занятие «Разбор ситуаций «Отражение негативных чувств»	15
	Диагностика уверенности в себе	10
	Упражнение «Диалог»	10
	Упражнение «Взгляды»	10
	Упражнение «Паровозики»	10
III заключительная	Подведение итогов	10

Методические рекомендации по проведению занятия

➤ В ходе проведения занятия необходимо придерживаться краткости и четкости в изложении материала. Обратить внимание на готовность к занятию выпускников.

➤ При изложении теоретического материала можно воспользоваться схемой открытого выражения чувств в межличностных отношениях, представленной в методическом обеспечении занятия.

➤ По итогам дискуссии **на осмысление ресурсов собственной личности**, ведущий делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

➤ Разбор ситуаций «Отражение негативных чувств» проанализировать по схеме из предложенного примера.

➤ Выясните реакции участников после выполнения упражнения «Диалог». Вопросы, которые можно использовать: испытывает ли кто-либо из вас в повседневной жизни трудности с ведением легкого разговора? Почему? (Типичными ответами будут: «Я недостаточно остроумен», «Я скучен», «Я не умею поддерживать «легкую» беседу», «Я слишком застенчивый», «Я не могу решить, что сказать»).

➤ В конце занятия преподаватель подводит учеников к выводу о том что принятие решения и успешное преодоление проблем – это ответственность самого человека.

Практические материалы

Практическое занятие «Осмысление ресурсов собственной личности»

Знаменитое высказывание И. Канта «Годы юности – самые трудные годы. Ибо это годы выбора» записано на доске. Часть учащихся должна подтвердить, часть – опровергнуть это высказывание. По итогам дискуссии психолог делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

Практическое занятие «Разбор ситуаций «Отражение негативных чувств»

Пример ситуации: Ваня пришел с учебы очень расстроенный, бросил сумку на пол, ушел в свою комнату. Илья (старший брат) видит его состояние, подозревает, что он не сдал экзамен, опять получил двойку, и говорит следующее:

Скрытое выражение чувств и желаний	Открытое выражение чувств и желаний
<p>Ты что, опять двойку получил? До каких пор это будет продолжаться? Не видать теперь тебе роликовых коньков! И поездки к морю!</p>	<p>Брат, я вижу, что ты чем-то расстроен. Я хотел бы тебе чем-то помочь. Если ты расскажешь мне, что случилось, может быть, я смогу тебе помочь.</p>
<p>Последствия</p> <p>Ваня продолжает расстраиваться, все отрицает, злится и обижается на брата, в будущем замыкается в себе и пытается скрыть свои неудачи от близких. Отношения с родственниками немножко испорчены.</p>	<p>Ваня понимает, что брат хочет ему помочь, рассказывает о недоразумениях на экзамене, вместе с братом пытается разобраться в материале, подготовиться к пересдаче. Степень доверия к брату возрастает, значит, и отношения улучшаются.</p>

Диагностика уверенности в себе

Инструкция

Определите, насколько соответствуют вашим представлениям о себе приведенные утверждения, пользуясь для этого следующими обозначениями:

- +3 соответствие полное, описание точное;
- +2 соответствие достаточно полное, описание довольно точное;
- +1 соответствие примерное, описание приблизительное;
- 1 соответствие не очень точное, описание не очень верное;
- 2 соответствие довольно неточное, описание довольно неверное;
- 3 никакого соответствия нет, описание совершенно неверное.

Для подсчета баллов надо сложить оценки каждого утверждения, изменив знаки у тех, что помечены звездочкой.

1. Большинство людей кажутся мне более агрессивными и уверенными в себе, чем я.
2. Из-за своей застенчивости я испытываю колебания всякий раз, когда назначаю свидание или соглашаюсь на него.*
3. Если в ресторане блюдо мне не нравится, я выражаю официанту свое недовольство.
4. Я стараюсь не обижать других, даже когда чувствую, что сам ими обижен.*
5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который мне не подошел, мне трудно отказаться от покупки.*
6. Если меня просят что-либо сделать, я должен знать, зачем это надо.
7. Временами я провоцирую людей на ссору.
8. Я стремлюсь быть первым, как большинство других людей.
9. Если честно, то другие частенько используют меня в своих интересах.*
10. Мне нравится заводить разговоры с едва знакомыми и даже вовсе незнакомыми людьми.
11. Я часто не нахожу слов, когда беседую с привлекательной особой противоположного пола.*
12. Я испытываю замешательство всякий раз, когда надо позвонить по делу в какое-нибудь учреждение.*
13. Мне очень неудобно возвращать покупку.*
14. Если близкие и уважаемые мною родственники раздражают меня, я скорее скрою свое раздражение, чем буду его показывать.*
15. Я избегаю задавать вопрос из опасения показаться глупым.*
16. Во время ссоры я часто боюсь, что слишком разволнуюсь и меня начнет трясти*
17. Если знаменитый и уважаемый докладчик скажет что-нибудь такое, что мне покажется неверным, я доведу до сведения аудитории и мою точку зрения.*
18. Я избегаю споров о ценах с продавцами*
19. Если мне удастся сделать что-либо стоящее, я стараюсь поставить окружающих в известность об этом *
20. Я не имею привычки скрывать свои чувства.
21. С тем, кто распространяет обо мне ложные или дурные слухи, я стараюсь встретиться и поговорить как следует.
22. Мне часто бывает трудно сказать «нет».*

23. Я скорее сдержусь, чем устрою сцену.*

24. Я всегда предъявляю претензии в случаях плохого обслуживания в ресторане и где бы то ни было.

25. Услышав комплимент в свой адрес, я иногда не знаю, что сказать в ответ*

26. Вели на лекции или в театре какая-нибудь пара рядом со мной станет громко болтать, я попрошу их разговаривать потише или беседовать где-нибудь в другом месте.

27. Если кто-то пытается пролезть впереди меня без очереди, он может быть уверен, что получит от меня отпор

28. Я высказываю себе мнение сразу и без колебаний.

29. Бывают случаи, когда я просто не могу ничего сказать.

Упражнение «Диалог»

Шаг 1. Объяснение упражнения и процедуры его проведения. В любой программе, посвященной общению или уверенности, важно проговаривание чувств, мнений и т.д. Это придется делать каждому члену группы в ходе программы, и все же часто необходимость в первый раз произнести перед всеми несколько слов о себе может производить совершенно ошеломляющее действие.

Работая в парах, участники получают задание — провести короткий диалог, длящийся примерно минуту. Им сообщается тема для беседы. Когда заканчивается отведенное время, происходит смена партнера, участники получают новую тему для разговора, и так продолжается до тех пор, пока участвующие в упражнении не поговорят с несколькими людьми – или пока у тренера не иссякнут темы для беседы!

Шаг 2. Разделите всех членов группы на пары. Предложите участникам вместе со своими партнерами рассредоточиться по комнате. Неважно, кто является партнером – знакомый или незнакомый человек, – потому что через минуту всем придется объединиться в другие, новые пары. Попросите участников определить, кто из них будет первым, а кто вторым номером.

Шаг 3. Двигаясь от пары к паре, раздайте каждой из них тему малого разговора. Предложите первым номерам начать беседу, то есть, сделать вводные замечания.

Шаг 4. По прошествии времени (минута или около того) предложите вторым номерам переместиться к ближайшим первым номерам, находящимся справа от них. Повторите шаг 3, но теперь малый разговор должны начинать вторые номера.

Шаг 5. По прошествии времени (минута или около того) предложите участникам еще раз поменять партнеров. Еще несколько раз повторите шаги 3 и 4.

Шаг 6. Соберитесь в общий круг. Выясните реакции участников на это упражнение.

Вопросы, которые вы можете использовать: Испытывает ли кто-либо из вас в повседневной жизни трудности с ведением легкого разговора? Почему? (Типичными ответами будут: «Я недостаточно остроумен», «Я скучен», «Я не умею поддерживать «легкую» беседу», «Я слишком застенчивый», «Я не могу решить, что сказать»).

Упражнение «Взгляды»

Участники тренинга сидят напротив друг друга. Все закрывают глаза, по команде ведущего открывают и пытаются установить с кем-то из группы контакт глазами.

Упражнение «Паровозики»

Участники делятся на группы по 3 человека, встают друг за другом, держась только за локти. Глаза открыты только у третьего участника. По команде ведущего «паровозики» начинают двигаться по комнате, стараясь не сталкиваться друг с другом. Через некоторое время участники меняются местами, с тем, чтобы каждый смог побывать в разных ролях: ведущего и ведомого.

Занятие 5. «Соппротивление негативному давлению»

Цель: показать возможные варианты оказания сопротивления негативному влиянию извне.

Задачи:

1. Расширить количество конструктивных способов оказания сопротивления негативному влиянию извне.
2. Повысить адаптивные возможности организма выпускников в связи с изменившимися условиями жизни.
3. Обеспечить условия для систематической работы выпускников над развитием собственных личностных структур и психологических процессов, необходимых для успешного взаимодействия в социуме.

Время проведения: 3 ч.

Оборудование: листы формата А 4.

План проведения занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка (минут)
I подготовительная	1. Приветствие. 2. Сообщение цели и темы занятия	5
II основная	Лекция «Понятия «личность», «личная свобода»	20
	Практическое занятие «Работа со сказкой «Фиолетовый котенок»	20
	Упражнение «Должен–выбираю»	20
	Дискуссия «Что выбирать?»	25
	Ролевая игра «Давай с нами!»	25
III заключительная	Подведение итогов	10

Методические рекомендации по проведению занятия

➤ В ходе проведения занятия необходимо придерживаться краткости и четкости в изложении материала. Обратит внимание на готовность к занятию выпускников.

- При работе над сказкой обсуждаются вопросы:
- О чем, как вам кажется, эта сказка?
 - Почему ситуация выбора сопровождается эмоциональным напряжением?
 - К чему приводит совершенный выбор в плане возможностей, которыми располагает человек?
 - Как меняется эмоциональное состояние после совершения выбора?
 - Чем свободный выбор отличается от выбора под давлением?

Преподаватель совместно с выпускниками делает вывод: момент выбора всегда сопровождается эмоциональным напряжением, поэтому очень часто

хочется совсем отказаться от выбора, пустить события на самотек. Однако вслед за совершенным выбором всегда наступает успокоение. Трудность процесса выбора не означает необходимость отказываться от его осуществления.

➤ В упражнении «Должен–выбираю» работа организуется в парах. По окончании первой части работы обсуждаются вопросы:

– Что вы чувствовали во время рассказа?

– Как звучал ваш голос?

– Каковы были ваши мимика и поза?

В итоговом обсуждении затрагиваются вопросы:

– Что изменилось при смене установки с «меня заставили» на «я выбрал»?

– Что означает для человека позиция «меня заставили», как она влияет на его ответственность за собственную жизнь?

– Что дает человеку позиция «я выбираю»?

– Есть ли выбор в ситуациях морального долженствования («не хочется, но должен»)? Ответ обоснуйте.

Делается вывод: если человек понимает, что он делает то, что ему хочется, ему намного проще, чем, если он делает что-то под давлением. Важно уметь видеть ситуации долженствования с позиции «почему я хочу это сделать».

➤ По окончании дискуссии «Что выбрать?» делается вывод о том, что существует множество способов выхода из трудной ситуации. Не бывает такого, чтобы выхода не было совсем. Если кажется, что положение совершенно безвыходное, нужно остановиться и подумать: что же все-таки можно сделать? Взять паузу – лучше, чем сломя голову бросаться совершать необдуманные действия.

➤ После проведения ролевой игры «Давай с нами!» проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

– Что чувствовали участники?

– Трудно ли было противостоять давлению группы?

– Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения?

– Как вы думаете, какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему?

Практические материалы

Работа со сказкой «Фиолетовый котенок»

«Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

– Ну что мне с ним делать? – кошка всплескивала лапами. – Ведь хороший, умный котенок, а тут – ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши – ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

– Да что с ним цацкаться? – хрипел кабан.

– Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку. Ишь ты – все котятка как котятка, а этому лунный свет подавай!

– Он просто глупый, – каркала ворона.

– Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет – его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.

– Милый котенок, – говорила Луна, – а почему ты фиолетовый?
– А как бывает еще? – удивлялся котенок.
– У меня есть брат, – сказала Луна, – он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?
– Он похож на тебя? Конечно, хочу.
– Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.
Ранним утром котенок увидел Солнце.
– Ух, какой ты теплый! – воскликнул котенок. – А я знаю твою сестру Луну!
– Передай ей привет, – сказал Солнце, – когда встретишь, а то мы редко видимся.
– Конечно, передам.
Фиолетовый котенок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванночке. Ну и что?».

Упражнение «Должен–выбираю»

В первой части упражнения участники вспоминают ситуацию «меня заставили делать то, что я не хотел» (заставили другие люди или обстоятельства) и рассказывают об этом партнеру.

Во второй части упражнения участникам предлагается мысленно изменить взгляд на ситуацию и представить себе, что даже в ней у них был выбор (вы сами решали, подчиняться или нет, сами выбирали способ действия; если вы и решили подчиниться, то только потому, что трезво оценили последствия всех возможных вариантов поведения). Партнеру предлагается новая интерпретация ситуации, обсуждаются те же вопросы.

Дискуссия «Что выбирать?»

Обсуждается вопрос о том, чем регулируется позиция «Что я делаю?» в ситуации выбора. Обсуждаются темы:

- Насколько человек свободен в своем выборе?
- Что ограничивает выбор?
- Где эти ограничения – вне или внутри самого человека?
- Можно ли рассматривать следование нравственным нормам как выбор самого человека?
- Можно ли рассматривать рискованное поведение как выбор самого человека?

Ролевая игра «Давай с нами!»

Члены группы изображают компанию подростков, собравшихся на вечеринке. В компании употребляют алкоголь. Доброволец (мальчик или девочка) изображает подростка, который пытается отказаться от употребления алкоголя. Задача группы – уговорить, задача добровольца – придумать как можно больше аргументов и способов, чтобы, не провоцируя конфликта в группе (сохранив дружеские отношения), отказаться от употребления.

Занятие 6. «Взаимопомощь и выход из сложных ситуаций»

Цель: помочь в осознании положительных моментов в совместном решении возникающих проблем.

Задачи:

1. Диагностировать самопринятие, выявить стратегии поведения в сложных ситуациях.
2. Организовать условия, способствующие развитию навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.
3. Расширить количество конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Время проведения: 3 ч.

Оборудование: листы формата А 4, бланки опросника.

План проведения занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка (минут)
I подготовительная	1. Приветствие. 2. Сообщение цели и темы занятия	5
II основная	1. Лекция «Основные техники и приемы совладания в сложных ситуациях. Алгоритм разрешения проблемы»	25
	2. Игра «Выйди из круга»	25
	3. Упражнение «Проблема»	35
	4. Упражнение «Похвались соседом»	20
III заключительная	Подведение итогов	10

Методические рекомендации по проведению занятия

➤ В ходе проведения занятия необходимо придерживаться краткости и четкости в изложении материала. Обратит внимание на готовность к занятию выпускников.

➤ В ходе игры «Выйди из круга» ведущий может показать участникам, что одним из лучших способов выхода из круга является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать. Для этого необходимо действительно довериться себя тому, кто перед тобой.

➤ При выполнении упражнения «Проблема» участники самостоятельно разрабатывают алгоритм разрешения проблем. Ведущий предлагает свой вариант алгоритма.

➤ В ходе упражнения «Поиск решения» ведущий подводит выпускников к выводу, что очень важно уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для саморазвития.

Практические материалы

Упражнение «Выйди из круга»

Ведущий предлагает участникам встать в круг и взяться за руки. Желающий входит в круг. Его задача – любым способом постараться выйти из него за 2–3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается проигравшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию.

Упражнение «Проблема»

Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем:

Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и сделал; меня все достали».

Активная позиция: принятие ответственности по отношению к проблеме способствует ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Алгоритм разрешения проблемы (на примере):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- Формулирование различных вариантов решения проблемы – важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).
- Принятие решения – анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным – долговременным, направленным на себя – направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.
- Выполнение решения и проверка – изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Упражнение «Поиск решения». Возвращение к упражнению «Проблема» – группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, ведущий помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы.

Упражнение «Похвались соседом»

Участники группы по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.