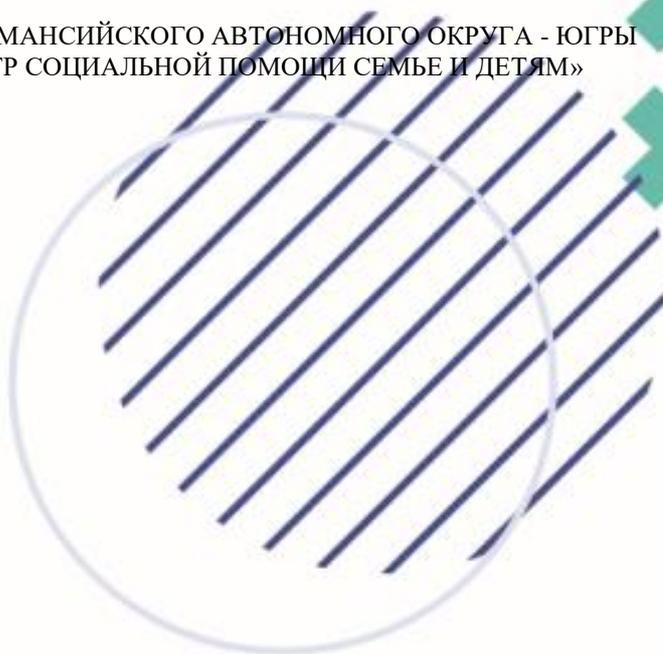
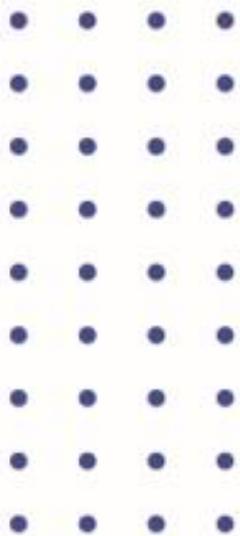




БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТАМ»



КЕЙС ЗАНЯТИЙ
«Психологическое ток-шоу
для подростков и родителей
«Говорить так, чтобы слышали»»



Блок 1 (Мотивационно-смысловой)

Совместные тренинги подростки+ родители

Цель: включение подростков и членов их семей в работу, осознание задач занятий, формирование мотивации на участие. Установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком. Активизация эффективных коммуникаций внутри семьи. Улучшение эмоционального контакта и взаимодействия родителя и ребенка

ЗАНЯТИЕ 1. «КАРТА НАШЕГО ПУТИ»

Постановка проблемы. Информация для тренера

Начало работы – очень ответственный этап. Участники в большинстве своем еще не сталкивались с тренинговой формой работы – им необходимо продемонстрировать, как можно и как не следует вести себя на занятиях. Многие недоумевают: для чего вообще нужны эти занятия, поэтому важно донести до них информацию о том, зачем происходящее нужно именно им. Занятие посвящено информированию участников о целях работы, формированию мотивации для работы по программе, знакомству участников с ведущим и друг с другом, а также с правилами работы в группе.

Цель занятия

Знакомство с группой, демонстрация модели поведения на занятиях; информирование группы по основным вопросам, связанным с программой формирование мотивации к работе по программе; диагностика исходного уровня нравственных представлений.

Начало работы

Работа начинается с представления ведущего. Ведущий рассказывает о себе, о своих профессиональных интересах и взглядах, о своем первом впечатлении от группы; в общих чертах говорит о целях и форме организации занятий. Затем следует представление участников группы.

Упражнение «Интервью»

Цель: знакомство, погружение в атмосферу тренинга.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Группа делится на пары. В паре участники по очереди становятся на три минуты «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «звезда» рассказывает о том, что готова сообщить о себе группе. По окончании работы «журналисты» представляют «звезд» в общем кругу.

Работа по теме занятия

Упражнение «Карта нашего пути»

Цель: введение в содержание программы.

Необходимые материалы: три-четыре листа ватмана или флип-чарт, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски.

Описание: все участники делятся на три-четыре подгруппы по четыре-пять человек в каждой. Каждой подгруппе предлагается выполнить рисунок на чистом листе ватмана – «Жизненный путь» или «Путь судьбы», представив его произвольным образом, например, в виде географической карты (Вселенной, Земного шара, отдельного материка, страны) с названиями объектов. На карте могут быть такие объекты, как счастье, дружба, любовь, семья, род, здоровье, ценности и другие. По завершении работы каждая подгруппа представляет свой рисунок с комментариями.

Резюме ведущего: Ведущий говорит о влиянии нравственно-ценностных категорий на нашу жизнь, проводит аналогию с темами программы – таким образом он знакомит участников с содержанием программы.

Упражнение «Выработка правил группы»

Цель: демонстрация демократичного и безопасного стиля общения, выработка правил групповой работы.

Методы: техника «мозговой штурм».

Информация для тренера:

«Мозговой штурм» – свободное генерирование различных решений актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности общения. Это упражнение дает возможность демократичного и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем. Возможно предложение готовых правил работы.

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Описание: все участники обсуждают проблему и вносят свои предложения, согласуясь со следующими принципами:

- Принцип «количество порождает качество».

Генерирование разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо высказывать самые различные – в том числе на первый взгляд «неподходящие» и «безумные» варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми – главное, чтобы их было как можно больше.

- Принцип «отсроченного решения».

Понимание, что окончательное решение будет принято не сейчас, поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и спокойно обдумать все предложения, не имея в виду, что какое-то из них и есть то единственное, которое будет принято.

Группой формулируются, как минимум, следующие правила:

1. Уважительное отношение друг к другу
2. «Я – высказывания»
3. Конфиденциальность
4. Активное участие
5. Право «стоп»
6. Принятие регламента
7. Выключение на время занятий мобильных телефонов

Правила группы позволяют каждому участнику чувствовать себя в группе комфортно и безопасно, а группе в целом – активно и эффективно работать по программе.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

ЗАНЯТИЕ 2. «ЕСЛИ СЧАСТЛИВ САМ, СЧАСТЬЕМ ПОДЕЛИСЬ С ДРУГИМ»

Постановка проблемы. Информация для тренера

Каждый человек мечтает о личном счастье по-своему, однако достижение счастья невозможно без постоянной устремленности к духовному совершенству и развитию. Стремление двигаться вперед присуще всем людям. Это стремление к развитию и к

счастьем можно использовать как мотивационный фактор для формирования внутреннего желания участвовать в программе, возбуждения интереса подростков к непростою процессу работы над собой. Кроме того, понятие счастья очень близко всем людям. При проведении занятия не следует стараться сосредотачивать внимание на глубинных конфликтах участников. Важно сделать акцент на том, что счастливым может быть каждый человек. Работа по данной программе поможет найти способы стать счастливее.

В стремлении к счастью человек, забывая известную поговорку «Не в деньгах счастье», часто начинает ориентироваться на получение материальных благ, которые, как известно, весьма непостоянны. Очень важно, чтобы у человека были четкие нравственные ориентиры, позволяющие ему понимать, что истинное счастье – в сопричастности к жизни других людей.

В реальной жизни счастливые времена часто сменяются горестными. Необходимо показать подросткам, что темные периоды жизни – так же, как и счастливые, – имеют глубокий смысл. Они позволяют получить богатый жизненный опыт, который необходим для личностного развития.

Важно, чтобы ведущий постоянно помнил: безудержная погоня за тем, что кажется счастьем, равно как и отчаянные попытки забыть о своих горестях и проблемах, столь свойственные подросткам в силу возраста, способны привести к рискованному поведению. Необходимо научить ребят разделять понятия «счастье» и «сиюминутное удовольствие», а также находить безопасные способы совладания с проблемами и трудностями.

Цель занятия:

Осознание и формирование понятия «счастье», формирование внутренней мотивации на участие в программе.

Начало работы

Упражнение «Знакомство на языках мира»

Цель: дать участникам возможность почувствовать, что доброжелательное общение приносит ощущение радости и счастья. Насколько успешно будет построено такое общение, зависит прежде всего от желания человека. Главное – стремиться к общению, и тогда все преграды станут преодолимыми.

Необходимые материалы: карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы:

<u>Италия</u> Bon giorno	<u>Швеция</u> Gruezi
<u>США</u> Hi	<u>Англия</u> Hello
<u>Германия</u> Guten Tag	<u>Испания</u> Buenos Dias
<u>Гавайи</u> Aloha	<u>Франция</u> Bonjour, Salut
<u>Малайзия</u> Selamat dating	<u>Россия</u> Здравствуй
<u>Чехия</u> Dobry den	<u>Польша</u> Dzien
<u>Израиль</u> Shalom	<u>Египет</u> Asalamu Aleikum
<u>Чероки(США)</u> Schijou	<u>Финляндия</u> Hyva paivaa
<u>Дания</u>	<u>Турция</u>

Описание: каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники без всякого порядка начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Можно подкреплять словесное приветствие пожатием рук.

Упражнение «Счастливая лесенка»

Цель: обращение к актуальному опыту переживания счастья–несчастья.

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, маркеры.

Описание: на полу с помощью мела или скотча изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я очень счастливый человек», другой – «Я очень несчастный человек». Между этими полярными состояниями – десять градаций. Каждому участнику предлагается найти свое место на «Счастливой лесенке». Когда все заняли подходящие, по их мнению, места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, «Я счастлив на «четверку», потому что...»). Первыми высказываются те, кто находится ближе всего к точке «Я очень несчастный человек».

Работа по теме занятия

Вариант 1. Упражнение «Мудрость народов»

Цель: обращение к содержанию понятия «счастье».

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц.

Описание: участники делятся на небольшие группы, каждая группа получает одну пословицу (или крылатое выражение), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из фрагментов.

- ✓ Привычка свыше нам дана, замена счастию она.
- ✓ Счастье дает плохому – хорошее, а хорошему – плохое.
- ✓ Всякому свое счастье, в чужое счастье не заглянешь.
- ✓ Даст Бог здоровье, даст и счастье.
- ✓ Кто счастлив в игре, тому несчастье в женитьбе.
- ✓ Со счастьем на клад набредешь, без счастья и гриба не найдешь.
- ✓ Счастье в нас, а не вокруг да около.
- ✓ Дураку везде счастье.
- ✓ Не то счастье, о чем во сне бредишь, а то счастье, на чем сидишь да едешь.
- ✓ Не было бы счастья, да несчастье помогло.
- ✓ Счастье три раза постучит, но если дверь не откроешь – к другому уйдет.
- ✓ Счастье пашет, счастье сеет, счастье жнет урожай.
- ✓ Счастье следующего века строится в этот век.
- ✓ Счастье приходит в дом, где слышен смех.
- ✓ Счастье и несчастье переплетаются, как волокна веревки.

Дискуссия на тему «Счастье»

Цель: обсуждение понятия «счастье».

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: проводится групповая дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

- Вспомните счастливые моменты своей жизни.
- Что такое, по-вашему, счастье?
- Может ли счастье длиться вечно?
- Что делает человека счастливым?
- А что несчастным?
- Может ли человек, ни во что не веря, быть счастливым?

– Может ли человек сам построить свое счастье?

Резюме ведущего:

Все понимают счастье по-разному. Однако разное понимание не мешает каждому человеку искать и находить свой собственный путь к счастью. Что есть счастье для каждого из нас? Ответ на этот вопрос – наш личный выбор. Вот некоторые примеры определений понятия «счастье».

«Счастье – это эмоция, сопровождающая приятную случайность, желанную неожиданность, удачу, успех в делах. Это благополучие, желанная насыщенная жизнь без горя и тревоги, что покоит и довоит человека по убеждениям, вкусам и привычкам его».

В. Даль

«Счастье – это не синоним радости, хотя эти два понятия тесно связаны. Счастливый человек переживает больше радости и чаще радуется. Важно отметить, что понятие счастья – субъективно и отражает в целом личность человека. Тем не менее, наиболее частым и устойчивым элементом счастья является чувство полноты и богатства жизни, а также высокий энергетический подъем. Исследования показали, что счастливые люди часто переживают радость успеха в детстве, что формирует у них чувство компетентности и позволяет испытывать удовольствие от инициативы трудолюбия. Характер взаимоотношений с другими людьми позволяет им достигать доверия и близости, они получают удовольствие как от межличностных отношений, так и от своей деятельности».

Психологический словарь

«На вопрос ваш, в чем состоит счастливая жизнь, в блеске ли, славе и богатстве, или в тихой, мирной, семейной жизни, скажу, что я согласен с последним, да еще прибавлю: жизнь, проходимая с неукоризненною совестью и со смирением, доставляет мир, спокойствие и истинное счастье. А богатство, честь, слава и высокое достоинство нередко бывают причиною многих грехов, и ненадежно это счастье».

Советы преподобного Макария Оптинского (Иванова)

Обсуждение притчи «Счастье»

Цель: формирование представления о счастье как о соучастии в жизни другого человека.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий предлагает вниманию группы притчу:

«Однажды вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убежал, то опрокинул лампу, и курятник загорелся. Курица смотрела назад и, видя огонь пожара, понимала: он спас ей жизнь.

Когда вор откармливал курицу пшеном и хлебом, курица понимала: он о ней заботится.

Когда вор скитался из города в город, пряча курицу за пазуху, курица понимала: он её любит.

Когда курица увидела, что вор замахнулся ножом, она поняла: он хочет покончить жизнь самоубийством. Она прыгнула на нож и прикрыла вора своим телом. И умерла счастливой».

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Что сделало курицу счастливой?
- В чем истинное счастье?

Резюме ведущего:

Подводя итог обсуждению, ведущий обращает внимание группы на то, что счастье невозможно в отрыве от интересов других людей.

Упражнение «Я был счастлив»

Цель: формирование представления о недолговечности счастья, основанного на приобретении благ и выгод.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается в общем кругу рассказать о каком-нибудь счастливом событии из своей жизни.

Обсуждаются вопросы:

- Что делает нас счастливыми?
- Что происходит с ощущением счастья, когда событие заканчивается?
- Чем временное счастье отличается от счастья истинного?

Резюме ведущего:

В заключение упражнения ведущий делает вывод о нематериальном характере истинного счастья.

Упражнение «Дорожка к счастью»

Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи и взаимопомощи в ситуации неблагополучия.

Необходимые материалы: пустая коробка с небольшими листочками бумаги («кирпичиками»), клей, лист ватмана для плаката.

Описание: проводится мини-обсуждение притчи:

Бог слепил человека из глины, и остался у Него неиспользованный кусок.

– Что еще слепить тебе? – спросил Бог.

– Слепи мне счастье, – попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Каждый берет себе по три «кирпичика», на которых пишет те способы стать счастливым, которые подходят лично ему. Оформляется плакат: приклеиваются «кирпичики», при желании рисуются пиктографические автопортреты и так далее. Надписи на кирпичиках по желанию обсуждаются.

Резюме ведущего:

Ведущий подчеркивает, что есть множество способов быть счастливым. Главное, помнить, что счастье человека – в его собственных руках.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает, что суть счастья – быть причастным к жизни других людей.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Хочешь быть счастливым – будь им».

ЗАНЯТИЕ 3. «МОЯ ЖИЗНЬ, МОИ ПРАВИЛА»

Постановка проблемы. Информация для тренера

Осознание человеком своей уникальности и ценности происходит в результате его духовного развития, по мере которого углубляется понимание, что он приобщен к высшим ценностям и смыслам существования, а также формируется внутреннее представление о себе («Я-концепция»).

Человеку важно понимать, что его жизнь – уникальна и неповторима, и он ответственен за то, что в ней происходит. Критерием личностного благополучия является постоянное стремление к самореализации, к наиболее полному использованию своих возможностей.

Данное занятие посвящено формированию целостного представления о себе и своей жизни и осознанию необходимости постоянного духовного развития и становления. Только в том случае, когда человек ценит себя и свою жизнь, отчетливо представляет себе собственные жизненные перспективы, есть надежда, что он осознанно и ответственно выберет безопасное поведение.

Цель занятия:

Фокусировка внимания участников на их мироощущении, создание понятия о ценности каждой личности. Формирование адекватной временной перспективы и актуализация потребности в самореализации.

Начало работы

Упражнение «Десять определений "Кто Я?"»

Цель: обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники пишут десять определений, отвечающих на вопрос «Кто Я?». Техника направлена на осознание и формирование «Я-концепции», помогает разобраться в себе, дает подросткам возможность презентировать самих себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности. Упражнение может вызвать слезы, смех и другие бурные реакции участников. Необходимо уметь управлять групповым и индивидуальным уровнем эмоциональной напряженности. Ни один человек в группе не должен остаться в «плохом» настроении с неотрагированными эмоциями. Забота о психологическом благополучии каждого участника на протяжении всей программы – ответственность тренера. Желающие зачитывают свои определения, другие внимательно слушают и задают уточняющие вопросы. Этот процесс учит участников понимать самих себя и быть внимательными друг к другу. Важно, чтобы обсуждение проходило в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.

Упражнение «Карта города»

Цель: введение в тему занятия, обращение к временной перспективе участников.

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, либо листы ватмана и маркеры.

Описание: на полу с помощью мела или скотча (либо на разложенных на полу листах ватмана) схематично изображается карта города. Ведущий задает вопросы в хронологическом порядке:

- Где ты родился?
- Где ты ходил в детский сад?
- Где ты ходил в школу?
- Где ты жил раньше?
- Где ты живешь сейчас?

Участники находят соответствующее место на карте (или за ее пределами, если жили в области или других городах), более или менее точно называют адреса. Начиная со второго вопроса, рассказывают по одному самому яркому впечатлению, связанному с тем или иным возрастом.

Работа по теме занятия

Информация для тренера:

Жизнь – это бесценный и исключительный дар, на который человек, приведенный из небытия в бытие, должен отозваться ответственностью, исполнением своего призвания, своим мировоззренческим, духовным и нравственным самоопределением, своим служением и творчеством.

Поразительное многообразие и многозначность жизни создает большие трудности для ее исчерпывающего определения как особого явления природы. Во многих определениях жизни, предлагавшихся выдающимися мыслителями и учеными, указываются ведущие свойства, качественно отличающие живое от неживого. Например, Аристотель определял жизнь как «питание, рост, одряхление»; выдающийся французский анатом, физиолог и врач М. Биша – как «совокупность функций, сопротивляющихся смерти»; известный отечественный биофизик М. В. Волькенштейн – как «способ существования открытых систем, способных к самоорганизации, самовоспроизводству и передаче информации». Согласно одному из современных определений, жизнь представляет собой некое ядро упорядоченности в менее упорядоченной Вселенной.

В. Даль в своем словаре дал понятию «жизнь» следующее определение: «Жизнь человека – век его – все продолжение земной жизни его от рождения до смерти. В высшем значении, как бытие, она относится к душе или к смерти плоти».

Вариант 1. Дискуссия

Цель: осознание себя как ценной личности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: предлагается начать дискуссию со строк А. С. Пушкина (по возможности следует использовать оба стихотворения):

- ✓ «Дар напрасный, дар случайный, жизнь, зачем ты мне дана? Иль зачем судьбою тайной ты на казнь осуждена?» («Дар напрасный, дар случайный», 1828).
- ✓ «Но не хочу, о други, умирать; я жить хочу, чтоб мыслить и страдать; и ведаю, мне будут наслажденья меж горестей, забот и треволненья...» («Элегия», 1830).

Резюме ведущего:

Сформулировать для себя, что такое жизнь, а тем более – выработать понятие о своей жизни, ответить на главные вопросы – задача индивидуальная. Это – свободный выбор человека, который он делает сам, и только сам. Это – важнейший выбор и ответственность каждого из нас.

Вариант 2. Рисунок «Карта моей души»

Цель: формирование позитивной «Я-концепции». Знакомство с собой, создание глубокого и положительного отношения к своей личности и друг к другу.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Описание: рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция: каждому произвольным образом нарисовать карту своей души – например, в виде земного шара, материка, острова, Вселенной. Дать названия объектам, находящимся на карте. Затем каждый участник показывает рисунок группе и рассказывает о нем.

Если участники не возражают, возможно обсуждение рисунков на группе.

Резюме ведущего:

Всем участникам обсуждения важно понять, что от того, как складывается и развивается представление человека о своей жизни, зависит и то, как он будет жить. Настоящая жизнь – это продвижение от слабости к силе, от незрелости к зрелости. Зрелые люди заботятся о собственной жизни, о своем религиозном и нравственном формировании, о детях, которых они произвели на свет, о работе, которую они выполняют, и о благополучии людей, живущих рядом. Как относиться к своей жизни – бережно или бездумно, какой смысл вкладывать в

слова «моя жизнь» – свободный выбор каждого человека. Каждый человек должен составить для себя собственное представление о жизни. Каждый должен жить сам. Это не значит, что человек не имеет права на ошибку или на пересмотр своих представлений. Наоборот – имеет. Равно как и имеет право на исправление ошибок и изменение своих представлений о жизни. Это и есть ничем не ограниченная свобода, которой обладает любой человек.

Вариант 3. Упражнение «Линия жизни»

Цель: способствование формированию временной перспективы, планов на будущее.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши.

Описание: организуется индивидуальная работа. Подросткам и родителям предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Участки линии, расположенные выше пунктира, обозначают позитивные события, успехи и радости. Участки, находящиеся ниже пунктира, отражают горести, печали, негативный опыт. «Линия жизни» должна отражать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать. Рисунки демонстрируются на общей группе и комментируются участниками по желанию.

Обсуждаются вопросы:

- Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?
- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?
- Где произошло больше событий – в прошлом или в будущем? Почему?

Резюме ведущего:

В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становится сильнее и мудрее.

Не все жизненные события зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения.

Вариант 4. Упражнение «Возраст, в котором можно...»

Цель: оценка своих поступков в системе понятий «потребление–самореализация», актуализация тенденции к самореализации.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Описание: участники группы в индивидуальном порядке письменно отвечают на вопросы теста. Вопросы зачитывает ведущий:

1. В каком возрасте человек имеет право жениться или выйти замуж? (18 лет, 16 лет – с согласия родителей)
2. В каком возрасте человек может получить водительские права на управление легковым автомобилем? (18 лет)
3. Каков пенсионный возраст в нашей стране? (55 лет для женщин и 60 лет для мужчин)
4. С какого возраста по закону человек может купить алкогольные напитки? (18 лет)
5. С какого возраста человек может считаться самостоятельным?
6. С какого возраста человек имеет право сам принимать решения?
7. До какого возраста человек может позволить себе не помогать родителям?
8. С какого возраста пора задумываться о планах на жизнь?
9. С какого возраста человек имеет право на уважение?
10. С какого возраста человека можно считать ценным для других людей?

При подведении итогов проверяется точность ответов на вопросы 1-4. Вопросы 5-10 не имеют однозначного ответа: каждый требует отдельного обсуждения. Из последней группы вопросов возможно обсуждение тех, что оказались для группы наиболее значимыми. Вопросы для обсуждения определяет ведущий.

При обсуждении необходимо уделить особое внимание следующим темам:

- Правда ли, что ребенок является только потребителем благ? Обоснуйте свою позицию.
- Что подросток может делать для близких ему людей?
- Что подросток может делать для страны, в которой он живет?
- Стоит ли задумываться о своем предназначении в подростковом возрасте, или это вопрос «на потом»? Ответ нужно обосновать.

Резюме ведущего:

Человек в любом возрасте (с момента зачатия) представляет собой ценность для других людей и самого себя. И в любом возрасте человек решает те или иные задачи. В жизни нет такого периода, в котором человек может ничего от себя не требовать.

Вариант 5. Упражнение «Мудрец»

Цель: формирование установки на необходимость поиска смысла жизни, вербализация представлений о своем предназначении, формулирование «стратегических целей».

Необходимые материалы: спокойная музыка в качестве сопровождения.

Описание: организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается сесть в удобной позе, расслабиться, по желанию можно закрыть глаза. Ведущий произносит спокойным размеренным голосом:

Представьте себе летнее утро. Вы – в долине, окруженной горами. Постепенно осознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Теплый ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ваши ноги стоят на земле. Осознайте, во что вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно увидеть все эти детали.

Вы испытываете ощущение ожидания и готовности. Вы смотрите вокруг и видите гору. Она совсем близко, и при виде вершины в вашей душе возникает чувство необычайного подъема.

Вы решаете взойти на вершину. Дорога к горе проходит через сосновый бор, растущий у ее подножья. Вы идете среди золотистых, согретых солнцем стволов, глубоко вдыхая воздух, наполненный густым ароматом смолы и хвои, запахами спелой земляники и сухой травы.

Выйдя из леса, вы вступаете на горную тропу, круто уходящую вверх. Поднимаясь, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, разливающееся по телу.

Но вот тропа закончилась – перед вами только уступы скал. Восхождение продолжается, подъем становится все круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь все выше. Воздух становится более свежим и разреженным. Вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно: сплошной туман. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперед, едва различая свои руки, опирающиеся на сырые, прохладные камни.

Вскоре облако остается позади, и перед вами снова открывается необъятное небо. Здесь все гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, сверкает солнце, краски вокруг живые, насыщенные. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче: вы словно не ощущаете веса, вас влечет к вершине, и вы полны желания ее достичь.

По мере приближения к вершине вас охватывает все усиливающееся ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. И вблизи, и дальше, насколько хватает глаз, вы видите другие вершины. Глубоко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

Наконец вы достигли своей цели: вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами бездонное голубое небо.

Вы замечаете, что кто-то приближается к вам. Это мудрый и любящий вас человек. Он готов выслушать то, что вы собираетесь ему сказать, и поведать вам обо всем, что вы

хотите узнать. Поначалу он возник вдалеке, в небесной глубине, как едва различимая светящаяся точка.

Человек тоже заметил вас. Вы медленно идете навстречу друг другу. Вы ощущаете его присутствие, и оно пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите прекрасное лицо и светлую улыбку – и чувствуете, что от чудесного человека исходит тепло любви. Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете задать мудрецу вопрос о своем предназначении. Внимательно и тихо ждете ответа. Если он вам ответит, то, возможно, вы захотите продолжить диалог.

По окончании упражнения участники открывают глаза и по желанию делятся своими впечатлениями. Структурированного обсуждения не проводится.

Резюме ведущего:

Чтобы понять, куда идти по жизни, нужно прислушаться к самому себе и задать себе вопросы: Кто я такой? Зачем я живу?

Вариант 6. Обсуждение притчи «Крест»

Цель: способствовать пониманию, что каждый несет ответственность за свою жизнь, отказу от фатальных установок.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: предлагается притча:

«Однажды по дороге шли люди. Каждый нес на спине свой крест. Одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. А человек этот был очень хитрым. Приотстав от попутчиков, он зашел в лес и отпилит часть креста. Довольный, что всех перехитрил, он догнал спутников и пошел дальше.

Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и перешли по ним на другую сторону. И только хитрый человек не сумел этого сделать, потому что его крест оказался слишком коротким».

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?
- Какова роль судьбы и самого человека в том, что происходит в его жизни?
- Что может сделать человек в тех обстоятельствах, которые он объективно не в силах изменить?

Резюме ведущего:

Очень многое из того, что происходит в жизни – дело рук самого человека. Совершая те или иные поступки, очень важно задумываться, к чему они приведут.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает ценность каждого человека и его жизни, а также ответственность человека за самореализацию.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Говорят, что жизнь – это высшая ценность. В чем ценность жизни?»

ЗАНЯТИЕ 4. «ПУТЬ ДОВЕРИЯ»

Постановка проблемы. Информация для тренера

Душа человека – огромный неисчерпаемый мир. Эмоциональные переживания сигнализируют нам о состоянии нашей души – «душа радуется», «душа болит», «душа плачет», «душа поет» – и о том, что нам необходимо что-то изменить в своей жизни, в представлениях о ней, в понимании себя или в своем поведении. Как понять, что идет не так? Как узнать, что следует изменить? Этому и посвящено данное занятие.

Цель занятия:

Развитие умения идентифицировать собственные чувства и переживания, осознавать, что со мной происходит, анализировать мотивы своих поступков и свое эмоциональное состояние.

Начало работы

Вариант 1. Обмен актуальными эмоциональными переживаниями

Цель: Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности личности и душевного мира каждого участника.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Каждый участник рассказывает о тех эмоциях, которые он испытал в течение сегодняшнего дня.

Вариант 2. Упражнение «Эмоциональная гимнастика»

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования.

Необходимые материалы: карточки с заданием.

<u>Радость</u> Улыбнуться, как радостный ребенок	<u>Гнев</u> Нахмуриться, как разъяренный отец.
<u>Интерес</u> Заинтересоваться, как бизнесмен, услышавший о новом сверхприбыльном проекте.	<u>Отвращение</u> Ощутить отвращение, словно на ужин вам предложили блюдо с отборными китайскими тараканами.
<u>Удивление</u> Удивиться, «как будто ты увидел чудо».	<u>Печаль</u> Расстроиться, словно расстаешься на все лето с лучшим другом.
<u>Страх</u> Испугаться, как заяц, увидевший волка.	<u>Счастье</u> Обрадоваться так, словно сбылась твоя самая заветная мечта
<u>Недоумение</u> Недоумевать, словно человек, встретивший в джунглях белого медведя.	<u>Восхищение</u> Восхититься, словно тебе выдался уникальный шанс провести целый день со своим кумиром.
<u>Тревога</u> Тревожиться, как перед важным экзаменом.	<u>Стыд</u> Ощутить стыд, словно потерял штаны в людном месте.
<u>Вина</u> Почувствовать себя виноватым, как в случае, когда соврал и раскаиваешься.	<u>Раздражение</u> Испытать раздражение, словно тебя настойчиво заставляют делать то, чего ты не хочешь
<u>Гордость</u> Гордиться, как спортсмен на пьедестале, ставший олимпийским чемпионом.	<u>Скука</u> Заскучать, как студент на долгой, нудной лекции.
<u>Удовольствие.</u>	<u>Ярость</u>

Наслаждаться, словно кот, растянувшийся на солнышке.	Разъяриться так, что готов с кулаками отстаивать свои права.
<u>Сосредоточенность.</u> Сконцентрироваться, словно решаешь важную задачу	<u>Отчаяние</u> Отчаяться, словно ребенок, заблудившийся в лесу
<u>Тоска</u> Тосковать о друге, словно он уехал навсегда	<u>Горе</u> Горевать так, будто потерял близкого человека
<u>Злость</u> Разозлиться, словно все вокруг не по-твоему	<u>Обида</u> Обидеться, словно тебя несправедливо наказали
<u>Грусть</u> Погрустить, вспомнив о приятном событии, которое осталось в прошлом.	<u>Вдохновение</u> Ощутить такой творческий подъем, словно тебя посетила муза

Описание: участники выбирают из мешка по одной карточке с заданием. Затем в общем кругу по очереди каждый демонстрирует доставшуюся ему эмоцию. Когда эмоция показана, остальные должны ее угадать и назвать.

Работа по теме занятия

Информация для тренера:

«Эмоции – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Простейшая форма эмоций – это ощущения. В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развивается аффект. Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, характеризующаяся относительной устойчивостью. В отличие от эмоций и аффектов, отражающих субъективное значение предметов в конкретных сложившихся условиях, чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость».

Психологический словарь

Вариант 1. Упражнение «Закрашивание контуров человечков»

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, телесное ощущение чувств, знакомство с собственным телом.

Необходимые материалы: схематичные изображения человеческого тела, цветные карандаши.

Описание: Участникам раздаются листы бумаги с контуром человека (листы подготовлены заранее). Членам группы предлагается вспомнить телесные ощущения, мысли и действия в тот момент, когда как они испытывали какое-либо яркое чувство, а затем изобразить данное чувство на контуре человека (желательно используя разные цвета).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

Упражнение может провоцировать глубокие межличностные и внутриличностные процессы.

Резюме ведущего:

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.

Вариант 2. Дискуссия

Цель: способствовать развитию навыков эмоционального самоконтроля.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Вопросы для дискуссии:

- Как эмоции связаны с поведением?
- Можно ли контролировать чувства?
- Можно ли контролировать поведение?
- Какие способы эмоциональной разрядки вы знаете? Какие из них применяете в своей жизни?

Упражнение – разминка «Карандаши»

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников.

Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев.

Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

Вытянуть руки вперед, отвести назад.

Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

Присесть, встать.

Обсуждение: – Трудно ли было выполнять это упражнение?

– Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? (четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.)

– Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Как говорилось ранее, наше небольшое занятие нацелено на то, чтобы Вы лучше понимали друг друга, доверяли друг другу и я вам предлагаю родителям перевоплотиться в своих детей, а детям – в родителей.

Сейчас вам нужно разделиться на 2 команды. Родители и подростки.

Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок» (музыкальное сопровождение)

Подростки отдельно от родителей составляют список, который характеризует идеального родителя.

Родители, объединившись, составляют свой список характеристик идеального ребенка.

После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального родителя, либо идеального ребенка».

Вывод: ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого дети не перестают любить родителей, а родители детей.

Упражнение заканчивается тем, что составленные списки разрываются, а пары (родитель – ребенок) обнимаются.

Уважаемые родители, как часто вы говорили детям ласковые слова, хвалите их за успехи? Ведь человеку независимо от возраста необходима ласка, внимание, похвала и конечно же любовь.

Упражнение «Взрослый – ребенок».

Одним из важных умений в активном слушании является умение встать на место другого человека. К сожалению, так случается, что родители и дети, в силу разных причин, не хотят или не умеют этого делать. А здесь необходимо просто представить себя на месте другого. Наверное, каждому из нас хотелось вернуться в детство, или, наоборот, поскорее повзрослеть. Сейчас у вас будет такая возможность.

Итак, ребята, вы так мечтали о самостоятельности, о свободе действий, о снятии ограничений... теперь вы – взрослые.

Родители, вы наверняка устали от обыденности, от суеты, от проблем, так хочется быть чуточку беззаботным, легким на подъем, осознавать, что вся жизнь еще впереди.... Теперь вы – дети.

Скажите, что бы вы делали, если бы были взрослым (родителем) или ребенком.

Свои высказывания начинайте со слов: «Если бы я был родителем, то...», «Если бы я был ребенком, то...». Высказываемся по кругу.

Участники делятся своими мыслями.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Группа делится на пары. Каждая пара берется за руки так, чтобы левая рука одного участника и правая рука другого участника были свободны. Каждой паре предлагается из листов бумаги сделать какую-либо поделку (самолет, пароход и пр.). Пара изготавливает поделку только свободными руками.

Условия выполнения задания можно усложнять:

выполнить задание молча,

один участник работает с закрытыми глазами,

оба участника работают с закрытыми глазами.

Упражнение. «Ситуация с контрольной».

Одним из практических приемов, позволяющих улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которым можно воспользоваться в повседневной жизни, является уже упомянутое ранее упражнение активное слушание.

Умение слушать – навык, необходимый каждому человеку. Часто родители неправильно истолковывают этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник – ребенок, ревниво отстаивающий свою точку зрения, много воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

Как же и когда необходимо активно слушать? Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребенок расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, – т. е., когда у него возникают эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим следующую нередкую ситуацию. Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!».

Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами?

Разыграйте такую ситуацию (в парах).

Кто желает показать свою сценку? (2-3 пары).

Обсуждение.

Чтобы избежать конфликтной ситуации, целью родителя должна быть не критическая оценка происходящего, родитель должен использовать правила активного слушания:

Повернуться лицом к подростку. Глаза на одном уровне.

Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.

Держать паузу, давая подростку паузу на обдумывание.

Обозначать чувства, испытываемые подростком.

Упражнение «Тест с пересаживаниями»

А теперь продолжим наше более близкое знакомство, и для этого я предлагаю поучаствовать в следующем упражнении.

Я буду задавать вам вопросы, называть различные утверждения, а те, кто будет согласен с ними, должны будут встать и пересесть на другое место.

- А теперь пересядьте те, у кого есть домашние животные?
- Поменяйтесь местами те, кто увлекается рисованием?
- Кто родился в городе.
- Кто сегодня на завтрак пил кофе.
- Поменяйтесь местами те, кто любит музыку?
- А теперь пересядьте те, у кого дети учатся в старших классах.
- Пересядьте те, у кого семью можно назвать многодетной.
- Кто любит мороженное?
- Кто работает педагогом в школе или детском саду?
- Кто жалеет, что зарплата такая маленькая?
- Поменяйтесь местами те, кто ждёт – не дожждётся отпуска, каникул?

Упражнение: Нужные мне люди

Все мы в той или иной степени нуждаемся в том, что предоставляют нам другие люди: в определенных услугах, товарах, в эмоциональной близости, в обмене опытом и т.п. Иногда мы воображаем, что нам кто-то нужен для достижения цели, а на самом деле мы могли бы прекрасно справиться сами. В других случаях нам действительно кто-то нужен, так как соответствующие «товары» важны для нас и мы не в состоянии их самостоятельно раздобыть, а эмоциональные отношения могут устанавливаться только между по меньшей мере двумя людьми.

Следующее упражнение «Нужные мне люди», я бы хотела с помощью этого упражнения дать вам возможность осознать, в каких людях вы действительно нуждаетесь. Каждый из нас имеет дело со многими людьми, которые в разной степени важны для него. В каких-то людях я нуждаюсь редко, в каких-то — часто, и лишь один человек мне нужен постоянно: я сам.

Я подготовила для вас Рабочий листок, который вы должны заполнить. У вас есть на это 10 минут.

Материалы: Рабочий листок «Нужные мне люди»

Инструкция: Подведение итогов:

Легко ли вам было выделить шесть основных групп?

Получаю ли я от людей, относящихся к важным для меня категориям, то, что мне хочется от них получить?

Каким ценностям соответствует каждая из шести выбранных мной категорий?

Как я справляюсь с ситуациями, когда рядом нет значимых для меня людей или категорий людей?

Могу ли я иногда быть один?

Что является самым важным из того, что мне нужно в жизни?

Вывод: Следите за тем, чтобы подростки четко осознавали, какие ценности символизирует для него каждая группа людей.

Упражнение “Остров”.

Оборудование: два газетных листа, склеенных скотчем.

Инструкция: представьте себе, что произошло кораблекрушение, и вы – оставшиеся в живых пассажиры корабля. Перед вами – небольшой островок, размером буквально с газету, я ее сейчас положу на пол. Очень интересно, сможете ли вы разместиться на этом островке?

Примечание для ведущего: в начале игры газета свободно вмещает всех участников. После того, как группа легко разместилась на газете, ведущий говорит: “Очень хорошо! Но произошло наводнение, и островок уменьшился – газета складывается пополам. Как вы

поступите теперь? Ни рвать, ни раздвигать газету нельзя”. Затем газета складывается вчетверо, и т.д.

Упражнение 6 (5-7 мин): «Письмо любви»

Цель: Формирование чувства близости, повышение позитивного настроения, приобретение ресурсных возможностей.

Разделить участников на 2 команды (родители и дети), каждой команде предложить написать (или нарисовать) «Письмо любви» (в итоге получится 2 письма: родителей к детям, детей к родителям) в письмах попросить отразить: чувства, желания, обещания.

Письма зачитываются и обсуждаются.

Резюме ведущего:

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.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Ведущий подчеркивает важность умения контролировать свои эмоции для достижения благополучия в отношениях с самим собой и другими людьми.

Вопросы:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Нужно ли управлять эмоциями?»

Блок 2. Тренинги с подростками

Задачи: Тема жизненных кризисов, их преодоления, эмоционального стресса. Раскрытие понятий здоровья и болезни. Профилактика суицидального поведения, аддикций, развитие жизнестойкости. Раскрытие понятия «Я-концепции», общения со сверстниками и противоположным полом, любви, дружбы, полоролевой идентификации.

ЗАНЯТИЕ 5.

«Ты не один. Селфхарм: связан ли он с суицидом. Как помочь?»

Постановка проблемы. Информация для тренера

Каждому человеку важно испытывать ощущение общности, поддержки. Однако для достижения такого состояния надо многое понимать и уметь. А еще требуется большой труд, вложенный в общение. Занятие посвящено формированию

- навыков эмпатии
- принятия себя и другого как личности
- умения оказывать людям социальную и психологическую поддержку
- способности разрешать конфликтные ситуации

-
- здоровой самооценки
 - содержательной стороны отношения к другим людям.

Не менее важно показать подросткам и другую сторону обсуждаемой проблемы – одиночество. Одиночество – далеко не всегда отрицательное состояние. Иногда человеку необходимо побыть одному, чтобы обратиться к своему внутреннему миру, своим мыслям и чувствам. Гармоничный человек одинаково комфортно чувствует себя как в различных сообществах, так и в одиночестве.

Подростковому возрасту свойственно чувство психологической независимости, хотя человек еще не взял на себя в полной мере никаких социальных обязательств. При достижении детьми подросткового возраста, родители сталкиваются с набором проблем в их поведении. Кто-то проходит этот этап проще, а у кого-то возникают сложности. Со стороны родителей отмечаются страхи, что их ребенка вовлекут в какую-либо криминальную деятельность, либо они станут зависимыми от алкоголя, наркотиков, превратятся в игроманов и т.д. А подростки в свою очередь испытывают трудности при принятии ответственных решений, которые в последующем определяют всю его дальнейшую жизнь: выбор профессии, формирование своего мировоззрения и самосознания. Этот возраст также характеризуется появлением чувства своей неповторимости, индивидуальности и непохожести на других.

В настоящее время резко возросло количество самоповреждений в подростковой среде. Это опасная мода на «порезы» - имеет большую популярность у американских детей и подростков регулярно наносящих себе порезы бритвой, ножом или острыми предметами, чтобы заглушить психосоматическую боль физической, для того чтобы избавиться от накопившейся боли и обрести контроль над эмоциями. Именно поэтому на английском языке это явление называется **“self-harm”**, а на русском – **«самоповреждение»**. Сегодня это страшное явление self-harm проникло почти во все социальные слои общества. Если раньше любители пустить себе кровь наблюдались преимущественно в бедных и неблагополучных семьях, то теперь самоповреждением занимаются дети бизнесменов, политиков и знаменитостей. Отрадно, что это течение набирает огромную популярность в том числе и в России. Этому способствуют создание специальных интернет-сайтов и сообществ – любителей самоповреждения, которые снимают ролики и выкладывают в интернет в свободном доступе, а также этому способствует некомпетентные СМИ, которые рассматривают это как способ решения проблем. В современном обществе наметилась тенденция не обращать внимания, делать вид что ничего страшного не происходит, так как для окружающих такое поведение является глупостью или «дешевым» способом привлечь к себе внимание. Семьи кто столкнулся с этим пытаются скрыть этот факт, расценивая как позор и огрехи воспитания. Однако эта проблема гораздо сложнее и шире чем, кажется на первый взгляд.

К самоповреждениям относится широкий ассортимент различных видов вредного воздействия на себя. Но самое главное в этом случае – отсутствие суицидальных намерений. Самый распространенный и широко известный тип такого поведения – порезы на предплечье, синяки от щипания, ссадины от царапания ногтями и другими острыми предметами, проколы кожи, постоянное расковыривание заживающих ран, удары кулаком, головой об стену и т.п. Каждый подросток склонный к самоповреждениям, имеет свой излюбленный способ и в основном пользуется им. Чаще всего для нанесения ран используются ножи, лезвия, ножницы, гвозди. Но в ход может пойти все, что как-то может повредить мягким тканям. Обычно повреждения наносят себе по 2 основным причинам:

1. У подростка слишком много эмоций, с которыми он не может справиться и боль от самоповреждения дает выход эмоциям.
2. Либо эмоций нет совсем, он ощущает себя бесчувственным и самоповреждение дает ему возможность почувствовать себя живым.

Причины возникновения самоповреждающего (саморазрушительного) поведения

1. Неблагоприятная семейная обстановка (развод или ситуация «будем жить вместе только ради детей»).

-
2. Перфекционизм подростка и его окружения.
 3. Влияние друзей (когда сверстники дают образец поведения в ложных жизненных ситуациях).
 4. Пережитое сексуальное насилие.
 5. Информация в СМИ, когда самоповреждение преподносится ,как решение проблемы.
 6. Наличие психических заболеваний.
 7. Формирование зависимого поведения и поведенческой схемы, где самоповреждение становится способом ответа на стресс (т.е легче ранить себя, чем что- то конструктивно решить).

Несмотря на то, что может сложиться впечатление того, что подросток делает все это целенаправленно, он действительно нередко затрудняется ответить, почему он себя порезал. Часть подростков совершает агрессивные действия по отношению к себе действительно демонстративно. В таких случаях самопорезы бывают тонкими и поверхностными. Их часто делают на видных местах, но никогда на лице и на кистях. При этом обращают на себя внимание поведение, при котором подросток стремится вызвать у окружающих жалость и вину, пытается манипулировать и угрожает снова повредить себя, если окружающие будут вести себя так, как ему не нравится. Однако подросток это делает не для того, чтобы насолить родителям, а по причине личностных проблем. Чаще всего демонстративности в самоповреждениях нет. Подростки обычно прячут шрамы от самоперезов, стесняются о них говорить.

Как оказать помощь

- 1.Если подросток нанес себе раны или любые другие повреждения, особенно если это случилось уже не первый раз, родителям важно обратить на это внимание и постараться спокойно поговорить с ребенком, а не надеяться, «Все само пройдет».
2. Необходимы консультации психиатра и психолога.
3. Работа с родителями подростка. Важно донести мысль, что поддержка семьи играет важную роль и формирует доверие.
4. Родителям необходимо снизить давление на подростка и не завышать требований.
5. Организация семейного досуга, выстраивание доверительных отношений.

Все эти рекомендации будут хорошо работать, если у подростка будет моральная поддержка со стороны членов семьи. Важно, чтобы родители в силу сложившихся обстоятельств посмотрели на себя со стороны и предприняли шаги к изменениям внутри семьи. Конечно это очень длительная и кропотливая работа, требующая большого терпения, доверия и безграничной любви. Главное верить и доверять , стать другом своему ребенку и донести до него, что вы всегда придете ему на помощь, дадите совет и будете учитывать его мнение в решении важных вопросов.

Цель занятия:

Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, формирование представлений об амбивалентном значении одиночества, расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества

Начало работы

Вариант 1. Упражнение «Бинго-формуляр»

Цель: демонстрация способа поиска друзей.

Необходимые материалы: «Бинго-формуляры» (карточки) для каждого участника группы. Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило по крайней мере к одному из участников.

Играет на музыкальном инструменте	Регулярно занимается спортом	Терпеливо переносит дождливый день	Имеет домашнее животное	Имеет прозвище
Говорит больше, чем на одном языке	Регулярно ходит в театр	Посмотрел фильм в последние выходные	Любит беллетристику	Ведет дневник
Может приготовить котлеты «по-киевски»	Единственный ребенок в семье	Левша	Имеет больше трех братьев и сестер.	Никогда не лежал в больнице
Обладает холерическим темпераментом	Имеет родимое пятно	Является членом какого-либо клуба (кружка, союза и т.д.)	Любит говорить	Может свистеть с помощью пальцев
В последний год менял место жительства	Спит по воскресеньям до десяти утра или еще дольше	Умеет играть в преферанс или покер	Обладает хорошим музыкальным слухом	Участвовал в демонстрации

Описание: раздать каждому участнику копию «Бинго–формуляра». Отставить в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно перемещаться по комнате. Каждый играющий находит участника, соответствующего одной из характеристик, и просит его поставить подпись в нужной клетке.

Тот, кто соберет пять разных подписей по горизонтали, вертикали или диагонали, должен поднять руку и крикнуть: «Бинго!». Условие: участники не должны ставить свои подписи на одном и том же формуляре более одного раза.

Вариант 2. Упражнение «Броуновское движение»

Цель: создание рабочего настроения, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники свободно передвигаются по помещению. Ведущий время от времени хлопает в ладоши и называет числа от двух до семи. По хлопку ведущего играющие должны объединиться в группы с названным числом участников. Общее число играющих не должно быть кратным числам, называемым ведущим: тех, кто оказался «лишним», какая-то из групп должна спрятать внутри себя. Заканчивая упражнение, ведущий вместе с хлопком называет число «один». Обсуждаются чувства участников в позиции «один»

Работа по теме занятия

Информация для тренера:

Как правило, самые значимые переживания в своей жизни человек встречает наедине с собой.

Гармоничный человек не боится одиночества, умеет переживать его и использовать для развития своей личности, на ее благо.

Однако в тех случаях, когда это необходимо и возможно, очень важно уметь находить и принимать поддержку других людей. Социальная поддержка приводит человека к убеждению, что его любят, ценят, о нем заботятся. Она показывает человеку, что он является членом группы, которая его поддерживает. Он и другие члены группы имеют

взаимные обязательства. Кроме того, социальная поддержка – это обмен ресурсами между людьми, один из которых оказывает помощь, а другой ее получает. Выделяют пять типов поддержки:

- духовная – ходатайство о другом человеке перед Богом, молитвенная поддержка, совместное участие в таинствах, исповедь, духовное руководство, сострадание и добрый пример;
- эмоциональная – забота о человеке, доверие и сопереживание;
- инструментальная или материальная – помощь окружающих (например, родственников, одноклассников), финансовая помощь, обеспечение иными ресурсами;
- информационная – содействие в разрешении проблемы путем предложения важной информации, совета;
- обратная связь – это оценка действий, предпринятых для преодоления проблемы, и результатов, полученных после ее разрешения, высказанная в форме, в которой она может быть максимально полно использована для дальнейшего роста и развития личности, выполнявшей данные действия.

Вариант 1. Упражнение «Дом»

Цель: формирование представлений об одиночестве.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается представить, что они пригласили друзей провести выходные в собственном загородном доме. Каждый из «хозяев» за день поехал в свой дом, чтобы подготовить его к прибытию гостей. Внезапно пошел густой снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, видеоманитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Важное условие: связь с внешним миром отсутствует. Участники рассказывают о своем предполагаемом поведением.

Следующий круг посвящен рассказам участников о том, что они будут делать в одиночестве в течение недели (непогода продолжается), третий круг – в течение месяца.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникли при выполнении упражнения?
- Почему предлагались такие разные варианты поведения в «доме»?
- К чему может привести одиночество?
- Чего лишает одиночество?
- Что дает одиночество?

Резюме ведущего:

Люди переносят одиночество по-разному. Один буквально лезет на стену, для другого это возможность заняться теми делами, на которые раньше не хватало времени, а для третьего – время для размышлений, общения с самим собой. Важно уметь видеть положительные стороны одиночества и твердо знать, что при желании оно преодолимо.

Вариант 2. Дискуссия-обсуждение притчи «Одиночество и Печали»

Цель: формирование представлений об относительном характере одиночества, об «одиночестве среди людей» и возможностях совладания с одиночеством.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

Жили-были Печали. Мама-Печаль, Папа-Печаль и двое Деток-Печалек. А по соседству с ними жило Одиночество. У самого Одиночества, как вы понимаете, никого не было. Печали часто приходили к Одиночеству в гости, однако долго там не задерживались: слишком им становилось печально от его тоскливых, одиноких вздохов. Но вот однажды над местом, где жили наши герои, прошел дождь из волшебной тучки. И когда капли этого дождя упали на землю, в садике Одиночества (где отродясь ничего не росло, даже сорняков)

из земли появился Росток. Одиночество стало за ним ухаживать, поливать, защищать от палящих лучей солнца. Росток рос, креп и скоро превратился в красивый Бутон, готовый вот-вот распуститься. И вот однажды ночью при свете Луны в саду Одиночества расцвел прекрасный Цветок, и его дивный аромат заполнил все вокруг. Наутро пришли все соседи в сад к Одиночеству, чтобы полюбоваться Цветком. Не пришли только Печали. Да и само Одиночество никто не смог найти...

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Почему Одиночеству было одиноко даже в обществе Печалей?
- Каковы пути выхода из одиночества?

Резюме ведущего:

Если человеку одиноко, он, конечно, может сидеть и ждать, когда сами собой найдутся друзья. Но лучше взять дело в свои руки и находить друзей самому.

Вариант 3. Дискуссия и, возможно, ролевая игра (если в ходе дискуссии появляется ситуация, подходящая для разыгрывания по ролям)

Цель: ознакомить участников со стратегиями поиска и оказания социальной поддержки. Обучить приемам поиска социальной поддержки и ее оказания.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается вспомнить какую-либо сложную ситуацию из их жизни.

Вопросы для обсуждения:

- Вспомни, кто был тогда рядом с тобой?
- Кто и как помог в разрешении проблемы?
- Просил ли ты о помощи или помощь была предложена без просьбы?
- Если ты не просил о помощи, то почему? Что тебе мешало?
- Нужно ли просить о помощи или окружающие сами должны догадаться?

Резюме ведущего:

Существует много способов преодоления одиночества. Один из них – попросить о помощи близких людей. Просьба о помощи вовсе не является признанием собственной слабости или несостоятельности. Напротив, она означает, что ты – человек, который не боится смотреть в лицо своим трудностям и самостоятельно ищет пути их преодоления.

Вариант 4. Упражнение «Дорога из одиночества»

Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи в ситуациях одиночества.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: что можно сделать, когда тебе одиноко? Организуется индивидуальная работа. Каждый участник рисует в левой части листа бумаги пиктограмму «печаль», в правой – «радость», между ними рисует шкалу с семью делениями. Необходимо написать семь способов, которыми можно помочь самому себе, когда одиноко.

Результаты обобщаются на доске. Общее обсуждение не требуется.

Резюме ведущего:

Существует огромное количество «дорог из одиночества». Эти пути важно знать, чтобы выбрать из них те, которые подходят лично тебе.

Вариант 5. Упражнение «Надписи на спине»

Цель: опыт получения позитивной обратной связи.

Необходимые материалы: листки бумаги, булавки или малярный скотч, фломастеры.

Описание: на спину каждому участнику прикрепляется листок бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение выполняется молча. Оно дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к

группе. Задачу можно усложнить – например, писать то, что хотелось бы изменить в этом человеке. Последнее возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

Резюме ведущего:

Человеку очень важно понимать, что он не одинок. Вокруг есть люди, которые могут оказать поддержку, помочь в любой – даже, казалось бы, неразрешимой – ситуации. Всегда есть к кому обратиться за профессиональной или дружеской помощью. Надо только знать, как это сделать.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает амбивалентный смысл одиночества. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать письмо человеку, которому сейчас одиноко.

ЗАНЯТИЕ 6.

«Нет» хейтерам. Защититься от абьюза» «Объяви локдаун хейту» Буллинг. Моббинг. Кибербуллинг. Понятие, причины, признаки проявления. Кризис и выход из него.

Постановка проблемы. Информация для тренера

Человек на протяжении всей своей жизни обязательно встречается с проблемами. Очень важно уметь правильно оценить эти проблемы и найти здоровый и эффективный способ их преодоления. Занятие раскрывает понятия стресса и поведения, ведущего к решению проблем, понятие личностных и жизненных кризисов, а также психосоматических заболеваний и путей их профилактики.

В течение всей своей жизни человек ежедневно преодолевает проблемы. Некоторые из них имеют жизненно важное значение и порой могут восприниматься, как непреодолимые – тогда возникает кризис. Как правило, для разных возрастных периодов актуальны различные кризисные обстоятельства. Существуют кризисы детско-родительских отношений; кризисы «любовь-предательство», отвержения социальной группой, ухода из жизни близких людей, тяжелой болезни; возрастные кризисы, финансово-экономические проблемы, кризисы семейные и профессиональные. Справляться с кризисами намного труднее, чем с повседневными проблемами: для преодоления критических обстоятельств человеку необходимо обладать достаточными личностными ресурсами и не обойтись без социальной помощи и поддержки.

Цель занятия:

Формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций; актуализация личностных ресурсов участников; формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения; определения способов решения проблем и личностных сложностей. Приближение к основополагающим вопросам: зачем человеку испытания? Возможна ли жизнь без

сложностей и проблем? Что человеку нужно, чтобы обратиться за поддержкой к другим людям?

Начало работы

Упражнение «Преодолей препятствие»

Цель: эмоциональное включение в проблему, ощущение собственной способности к преодолению.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники выстраиваются в ряд на узкой «тропинке» вдоль края «пропасти». Выбирается один из участников, которому нужно пройти по тропинке, преодолевая сложные «препятствия». Препятствия создают участники команды, которые пытаются помешать ему пройти. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое препятствие было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и так далее, требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы их преодоления. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба. Добровольцу необходимо мобилизовать всю волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять, «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать. Каждый из участников команды обязательно должен побывать и в роли «препятствия», и в роли «преодолевающего». В конце игры проводится детальное обсуждение. Лучше, если играют от семи до десяти участников, иначе преодоление может затянуться. Возможно проведение упражнения в малых группах.

Работа по теме занятия

Информация для тренера:

Теория стресса была предложена в 1936 году канадским врачом Гансом Селье. Согласно концепции Селье, стресс (англ. давление, напряжение) – это неспецифическая реакция организма на любое сильное воздействие с целью адаптации к данному воздействию и сохранения нормального режима функционирования (восстановление гомеостаза). Селье рассматривает стресс с позиций физиологических реакций на физические, химические, органические и психологические факторы.

Основные положения теории стресса

- 1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания гомеостаза (равновесия) в функционировании своих систем. Сохранение гомеостаза является для организма жизненно необходимым.*
- 2. Сильные внешние воздействия, именуемые стрессорами, нарушают гомеостаз. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.*
- 3. Развитие стресса проходит несколько стадий (тревоги, сопротивления, истощения). Время перехода на каждую стадию и ее продолжительность зависит от уровня сопротивляемости организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.*
- 4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей – их истощение может привести к болезни и смерти.*

Среди всех систем организма наибольший ущерб испытывает нервная система. Второе место по чувствительности занимают гормональная и иммунная системы, которые находятся под контролем ЦНС и, таким образом, подвержены действию психологических факторов.

Копинг-поведение: совладание со стрессом (англ. coping – преодоление, совладание)

Попытки исследователей определить, почему под влиянием одних и тех же психологических стрессоров в одинаковых условиях одни люди заболевают, а другие – нет, позволили сделать следующие выводы. Во-первых, в промежутке между стрессом и ответом на стресс действуют процессы, направленные на совладание со стрессом (копинг-процессы). Во-

вторых, для сохранения душевного благополучия, нормального социального функционирования и соматического здоровья не так важны природа и частота воздействия стрессора, как путь, которым люди преодолевают стресс.

Когнитивная теория стресса и копинга, разработанная Р. Лазарусом, рассматривает стресс как особую связь между личностью и средой. Стресс регулируется не только средой, но и личностью, и оценивается личностью либо как испытываемый, либо как превышающий ее ресурсы, то есть угрожающий ее благополучию. Стресс оказывает на здоровье как повреждающее и ухудшающее воздействие, так и способствующее его укреплению, что объясняется разными формами преодоления стресса.

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

1 этап. Ориентация в проблеме.

Предполагает решение следующих задач:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление;
- выработку веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменения и возможности дальнейшего роста личности.

2 этап. Определение, оценка и формулирование проблемы.

Предполагает решение следующих задач:

- поиск всей доступной информации о проблеме;
- отделение полезной, достоверной, относящейся к делу информации от субъективной, непроверенной информации; отказ от преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;
- определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;
- постановка реалистичной цели с описанием деталей желательного исхода.

3 этап. «Мозговой штурм» – генерация различных решений. При этом следует придерживаться следующих принципов:

- принцип «количество порождает качество»: генерация разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые разные, возможно, и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми – главное, чтобы их было как можно больше.
- принцип «отсроченного решения»: предусматривает понимание, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и обдумать все – спокойно, без мысли, что «вот это» и есть единственное решение, которое будет принято.

4 этап. Принятие решения.

Цель этого этапа – развить и проанализировать имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые максимально полно разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

Необходимо рассмотреть четыре категории последствий: кратковременные, или непосредственные; долговременные; последствия для себя; последствия для окружающих.

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В этих случаях определяют последовательность этапов, для каждого из них рассматривают решение (или решения) и его последствия, намечают примерные сроки.

5 этап. *Выполнение решения и проверка.*

Процедура выполнения решения и проверки включает четыре задачи:

- эффективная реализация принятого решения;*
- изучение последствий разрешения ситуации;*
- оценка эффективности разрешения;*
- самоподкрепление (самоощереение).*

Вариант 1. Дискуссия на тему «стресс»

Цель: формирование понятий «стресс», «стресс-преодолевающее поведение», «стресс-устойчивость», осознание ответственности за собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вопросы для дискуссии:

- Что такое стресс?*
- Когда человек испытывает стресс?*
- Как человек ощущает стресс?*
- Как человек справляется со стрессом?*
- Можно ли быть устойчивым к стрессовым ситуациям?*
- Какие из способов преодоления стресса наиболее эффективны?*
- Может ли стресс быть причиной болезней?*
- Что такое психосоматическое расстройство?*
- Можно предложить участникам конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций (из фильмов, книг и личного опыта ведущего).*

Резюме ведущего:

Избежать стрессов невозможно – они сопровождают всю нашу жизнь, подстерегают в самых неожиданных обстоятельствах. Нельзя сказать, что стресс – это явление однозначно отрицательное. Если человек научится с ним справляться, то стресс может стать мощным стимулом к развитию.

Вариант 2. Дискуссия на тему «Жизнь»

Цель: формирование понятия выбора между Жизнью и Смертью, осознание ответственности за собственное состояние и жизненный выбор.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается прослушать эссе:

Жизнь любит тех, кто любит её, и ценит тех, кто ценит её.

Сейчас у всех нас есть бесценный подарок — жизнь. Но мы так привыкли к нему, что обычно не замечаем и не ценим его. Может быть потому, что многим из нас право на жизнь досталось даром.

Жизнь никого не бьет, она постоянно дарит. Но сквозь серый туман тяжелых мыслей и чувств очень сложно увидеть эти дары, а ещё сложнее их принять. Внутри человека разворачивается вечный поединок Жизни и Смерти. С самого раннего детства, как только Жизнь вступает в свои права, Смерть начинает атаку: родители и учителя дают нам мало любви, нас одолевают страхи и эгоистические желания, а психологические травмы и комплексы тянут вниз. Мы чаще плачем, реже улыбаемся. Мы вырастаем и привыкаем к

проблемам. Мы привыкаем находиться вне Жизни, в тени Смерти. Это страшная привычка. Смертельная.

Жизни непросто достучаться до нас! Она хочет пробиться к уму и сердцу и принести в подарок радость, а мы гоним её: «Потом! Не сейчас, позже. Сейчас есть дела поважнее, уходи!». Так повторяется снова и снова.

Тогда Жизнь, словно сказочный воин, вызывает Смерть на бой, на поединок. Разумеется, бой разворачивается у нас внутри, и тогда мы переживаем острое проблемное состояние. Кому мы помогаем во время боевых действий? На чьей мы стороне? На стороне Жизни? Или Смерти?

Жизнь питается любовью. Она черпает силы из наших улыбок, красивых мыслей, образов, из нашей веры, из нашего желания жить, спокойствия духа. Жизнь становится сильней, когда мы начинаем радоваться самым простым мелочам – солнцу, ветру, возможности дышать, пить воду, говорить друг другу добрые слова. Жизнь побеждает Смерть, когда мы искренне, всем сердцем говорим ей: «Что бы ни случилось – я на твоей стороне! Какие бы страсти меня ни пугали, какие бы лишения я ни переживал, я сохраню улыбку и способность радоваться твоим обыденным дарам!». А это и есть самый настоящий подвиг.

Подвиг во имя жизни заключается в том, чтобы, несмотря ни на что, поддерживать в себе переживание радости и чистые мысли.

А Смерти угодны хандра, тоска, жалость к себе, нитье, беспокойство, страх, паника, бессилие, потеря веры, уход в болезнь, месть, эгоистические желания. Так на чьей стороне мы находимся во время внутренней битвы? Выбор за нами.

Жизнь очень сильна. Жизнь никого из нас не наказывает. Она борется за нас и во имя нас – вернее, во имя наших душ. Борется до конца. Когда наше внутренне пространство представляет собой поле битвы, о каком покое можно говорить? Поэтому среди нас есть люди, чьё внутренне пространство наполнено энергией боя. Это значит, что человек ещё не сделал свой выбор. Там, где энергия боя, трудно найти место для энергии любви. Если бой стихает – значит, выбор сделан: на душе становится спокойнее.

Если это выбор в пользу Жизни, то к покою добавляется радость, ясность мыслей, острота чувств и переживаний, любовь.

Если это выбор в пользу Смерти, то покой похож на глубокую усталость, опустошенность, апатию, упадок сил, упадок духа, цинизм и скепсис. Однако не стоит думать, что тот, кто сделал выбор в пользу Жизни, автоматически освобождается от ситуаций, связанных с ограничениями, потерями, разочарованиями – то есть, с тем, что мудрые люди называют жизненными уроками. Учиться приходится всю жизнь. Но человек, выбравший Жизнь, воспринимает жизненные уроки иначе. Как приключение. Потому, что у него есть главное – ощущение смысла, понимание причин всех жизненных препятствий, понимание движущих сил происходящего. Кровопролитные бои в его внутреннем пространстве прекратились. В душе его царит покой. Выбор в пользу Жизни требует большого мужества и силы

Не стоит забывать, что искушения со стороны Смерти тоже велики и преследуют человека очень долго. Может быть, до самого конца. Те, кто сделал выбор в пользу Смерти, выделяются болью потерянной веры. Они больше ничего не ищут, никуда особенно не стремятся, им всё понятно. Они считают себя реалистами. Внутри них нет боя. Но душа их засыпана пеплом былых обид, населена страхами, покорена зависимостями. День от дня они всё дальше и дальше отходят от Жизни. Да, они продолжают жить, но не могут радоваться Жизни. Всё труднее им чувствовать любовь. На смену любви приходят страх и желание контролировать. Они цинично говорят: «Таким меня сделала жизнь». Не верьте их словам – это их собственный выбор.

А можно ли изменить выбор? Можно!

Жизнь настолько терпелива, настолько к нам благосклонна, что не отбирает у нас право изменить свой выбор. Выбор есть всегда! От ошибочного решения можно отказаться в любую минуту, однако переменить его сразу – непросто. Потребуется сила воли. Придется

поработать над собой. Предстоит научить глаза – видеть красивое, уши – слышать прекрасное, нос – находить и вдыхать тонкие ароматы, язык – выбирать лучшие вкусы, тело – принимать и дарить заботливые прикосновения. Начните с эстетического самовоспитания. Хорошая музыка, живопись, литература, приятная беседа со светлыми людьми и самодисциплина помогут вам сотворить чудо. Дальше вам поможет сама Жизнь.

Начните изменять этот мир с себя, и тогда будет реализовываться идея вашего пути, вашей судьбы, где ключевым и смысловым станет слово "Служение".

Вопросы для дискуссии:

- Как я ощущаю присутствие во мне Жизни?
- Ситуации, в которых я терял смысл жизни: что помогало мне справиться?
- Какая музыка, живопись и литература помогают мне делать правильный выбор?
- Что для меня значит Служение? Присутствует ли оно в моей жизни?
- Какие проявления Смерти я вижу в себе? Что мне помогает преодолеть их?
- Какие дары я получил от Жизни?
- Что значит «чистота мыслей»?
- Можно предложить участникам конкретные примеры выбора Жизни (из фильмов, книг и личного опыта ведущего).

Резюме ведущего:

Можно обобщить наиболее удачные ответы участников, соответствующие содержанию текста, или на примере главной героини из пьесы Е.Шварца «Золушка» показать положительные последствия правильной стратегии поведения, а для завершения дискуссии с мягким юмором вспомнить следующую цитату:

«Король:

– Ну вот, друзья, мы и добрались до самого счастья. Все счастливы, кроме старухи лесничихи. Ну, она, знаете ли, сама виновата. Связи связями, но надо же и совесть иметь. Когда-нибудь спросят: а что ты можешь, так сказать, предъявить? И никакие связи не помогут тебе сделать ножку маленькой, душу – большой, а сердце – справедливым. И, знаете, друзья мои, мальчик-паж тоже в конце концов доберется до полного счастья. У принца родится дочь, вылитая Золушка. И мальчик в свое время влюбится в нее. И я с удовольствием выдам за мальчугана свою внучку. Обожаю прекрасные свойства его души: верность, благородство, умение любить. Обожаю, обожаю эти волшебные чувства, которым никогда, никогда не придет...

И король указывает на бархатный занавес, на котором загорается слово: КОНЕЦ».

Вариант 2. Упражнение «Остановись и подумай»

Цель: отработка навыков оценки ситуации; осознание привычных способов и освоение новых навыков принятия решения.

Необходимые материалы: плакат с шагами модели «Остановись и подумай»:

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ.
1. Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайся встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны сложившихся обстоятельств.
2. Подумай. Определение основной цели.	Чего я хочу?
3. Подумай. Генерация различных вариантов решения проблемы	«Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений.
4. Подумай о последствиях.	Что может произойти?
5. Определи доводы «за» и	Рассмотри обе стороны последствий – позитивную и

<i>«против».</i>	<i>негативную.</i>
<i>6. Решай, что делать. Принятие решения.</i>	<i>Каково мое решение? Взвесь все последствия, сделай наилучший для тебя выбор.</i>
<i>7. Оцени исход.</i>	<i>Было ли тебе трудно делать предшествующие шаги? Если нет, то попытайся проработать другой вариант решения.</i>

Описание: участникам предлагается вспомнить реальную проблемную ситуацию, с которой они когда-либо сталкивались; то, как они принимали решение; способы, которыми они справлялись с проблемой. Далее организуется работа в малых группах (три-четыре человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом. Участникам предлагается обсудить вспомнившиеся ситуации, выбрать одну из них, записать этапы принятия решений с использованием предложенной схемы. Затем проиграть их в ролевой игре, в которой участники будут делать реальные шаги в пространстве – в соответствии с шагами предложенной модели, рассуждая вслух.

Резюме ведущего:

Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающихся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае, в чем она?

Вариант 3. Упражнение «Оценка ситуации»

Цель: осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности, собственных установок и возможностей оценки ситуации; отработка навыков оценки ситуации.

Необходимые материалы: плакаты с этапами оценки ситуации.

Информация для тренера:

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются оценке. Выделяют три этапа оценки: первичная, вторичная и переоценка.

Первичная оценка – это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, угрожающей) и нейтральной. От того, как оценивается ситуация, зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

Вторичная оценка – это рассмотрение различных вариантов преодоления ситуации, ответ на вопрос «Что делать?». Возможны следующие варианты: 1) дать немедленный поведенческий ответ; 2) подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также от ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек при решении проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

Переоценка – это результат повторного рассмотрения события и размышления о нём по прошествии некоторого времени. Новые основания и приобретенный опыт нередко меняют мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Описание: целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

Участники называют по одному-два примера стрессовых или проблемных событий. Приведенные примеры записываются. Далее, с использованием элементов ролевой игры,

гротеска, наглядности, проводится первичная и вторичная оценка и переоценка этих событий каждым из участников.

Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им такую задачу: разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

Резюме ведущего:

В жизни никогда не бывает, чтобы человек не испытывал стресс, негативные эмоции, состояние краха, личностного или жизненного кризиса. Эти состояния сопровождают его довольно часто и знаменуют необходимость перехода на новый душевный и духовный уровень существования. Человек может научиться эффективно вести себя в кризисных ситуациях, сохраняя свое здоровье и благополучие, а также здоровье и благополучие близких ему людей.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает, что принятие решения и успешное преодоление проблем – это ответственность самого человека.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Полезен или вреден стресс?».

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: продемонстрировать участникам, что одна и та же ситуация может восприниматься и как негативная, и как позитивная; и что у человека всегда есть возможность изменить свой взгляд на ситуацию.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры.

Описание: участники делятся на подгруппы по четыре-пять человек. Каждому выдается по листу бумаги и фломастеры. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого каждый участник свой рисунок передает соседу справа. Предлагается в течение тридцати секунд изменить рисунок на «ужасный». Через тридцать секунд дается инструкция передать рисунок соседу справа. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунки проходят весь круг и возвращаются к хозяину. Упражнение обсуждается.

Информация для тренера:

Этапы конструктивного избавления от обиды:

1. Принятие и признание обиды.

Человеку важно принимать и признавать, возникающее у него чувство обиды. Для этого участникам следует проговорить случаи, в которых может возникнуть чувство обиды, произнеся по кругу фразу «Мне обидно, когда...», а затем нарисовать свою обиду на листе бумаги.

2. Анализ причин поведения обидчика.

Важно проанализировать возможные причины поведения обидчика, попытаться встать на его место. Эти вопросы следует обсудить с участниками в круге.

3. Прощение обидчика.

Умение прощать помогает избавиться от тягостного чувства обиды. Для этого участники совершают ритуал, говоря по очереди: «Я прощаю того, кто меня обидел».

4. Этап генерации различных способов решения проблемы.

В кругу обсуждается вопрос: «Что сделать, чтобы эта ситуация больше не повторялась?» Проводится мозговой штурм, в котором придумываются и записываются на доске или листе ватмана различные варианты выхода из проблемной ситуации.

5. Этап обсуждения последствий выбранного решения.

С участниками обсуждаются возможные последствия решений, оценивается эффективность и выполнимость предложенных вариантов.

6. Этап выбрасывания обиды.

Участникам предлагается скомкать листы с нарисованной обидой и «выкинуть обиду» в мусорное ведро со словами: «Эта обида мне большая не нужна! Эта темнейшая мысль мне больше не нужна».

Работа по теме занятия

Вариант 1. Упражнение «Помогите!»

Цель: формирование навыка оказания и получения социальной помощи и поддержки.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: члены группы сидят на стульях, образуя круг. В центре круга садится доброволец и начинает рассказывать историю. Она может быть правдивой или вымышленной. Группа внимательно слушает. Когда у кого-нибудь создается впечатление, что рассказчик устал, запутался, не уверен в себе или потерял нить повествования, другой участник выходит в середину круга и продолжает рассказ. Задача каждого вновь выходящего рассказчика – продолжить нить истории. Основной упор в игре делается на то, как излагается история. Группа должна как можно быстрее понять, когда у рассказчика возникнут трудности с выполнением задания, поэтому каждый должен наблюдать за жестикующей рассказчика, звуком его голоса, мимикой и дикцией. Желательно, чтобы еще до того, как рассказчик устал или запутался, его заменил другой игрок. Содержание истории имеет второстепенное значение. Предложите участникам по ходу повествования записывать сделанные ими наблюдения, чтобы потом их сравнить. Когда история рассказана до конца, подведите итоги.

Вопросы для обсуждения:

- Долго ли длилось повествование прежде, чем кто-то сменил рассказчика?
- Почему группа не поняла, что рассказчик попал в сложное положение?
- Действительно ли у рассказчика возникли трудности или его заменили напрасно, без нужды?
- Почему рассказчик запутался, сбился, устал?
- Помогли ли ему выйти из затруднительного положения?
- Легко ли рассказчик принял помощь?
- Как в повседневной жизни вам удается определить неуверенность другого человека?
- Легко ли вы принимаете предложение помощи, поддержки, прислушиваетесь к советам?
- Что можно назвать тактичной помощью?
- Что вы считаете опекающей, навязчивой помощью?
- Какие культурные нормы осложняют предложение помощи?

Резюме ведущего:

Человеку, испытывающему трудности, часто необходимы помощь и поддержка окружающих людей. Предоставление помощи и поддержки – это навык, овладеть которым очень важно, – иначе может получиться, что, желая помочь человеку, ты не сможешь этого сделать, потому что не будешь знать, как.

Вариант 2. Упражнение «Прикосновение к обиде»

Цель: создание условий для осознания деструктивного характера обиды, формирования навыков прощения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: здоровье души не менее важно, чем здоровье тела, хотя о нем часто забывают. Ведущий рассказывает о проблеме душевого здоровья на примере обиды.

Участники садятся в круг. Организуется обсуждение. Ведущий обращается к группе с такими словами:

Нередко мы несем по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: родителей, друзей, учителей, любимого человека. Закройте глаза и представьте человека, который когда-то волей или неволей обидел вас... Вспомните те слова, действия или молчание и бездействие, которые ранили вас. Что вы чувствовали тогда? Какие мысли приходили вам в голову? Что хотелось сделать?

А теперь представьте, что вы сидите в затемненном зрительном зале. Перед вами – ярко освещенная сцена и на ней – человек, обидевший вас. Его лицо сияет, он счастлив и доволен собой. Он совершил что-то, за что ему благодарно огромное количество людей. Люди по очереди выходят из зала на сцену, говорят ему слова благодарности и дарят подарки и цветы.

С какими чувствами вы наблюдаете за этой церемонией? Готовы ли и вы подняться на сцену? Какой подарок вы готовы преподнести этому человеку? Пусть этот подарок символизирует вашу любовь и прощение.

Когда будете готовы – поднимитесь на сцену, обнимите и искренне поблагодарите этого человека за то, что он часть вашей жизни, за тот опыт, который вы приобрели благодаря ему. Если вам слишком сложно, вернитесь в зал и через некоторое время повторите все сначала. Помните: вы делаете это, прежде всего для себя.

В обсуждении затрагиваются следующие вопросы:

- Какие чувства возникали во время упражнения?
- Что дает человеку опыт переживания обиды?
- Что получает человек благодаря прощению?

Резюме ведущего:

Тому, кто несет в душе злость и обиду, невозможно быть здоровым человеком. Эти отрицательные эмоции очень сильны: они разрушают не только нашу душу, но и наше тело, приводя к возникновению различных болезней. Поэтому забота о своем здоровье обязательно включает в себя и заботу о своем психологическом состоянии

Вариант 3. Упражнение «Обсуждение историй»

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы и найти наиболее эффективные.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается написать мини-сочинение из семи-десяти предложений на любую из следующих тем:

- ✓ «Что будет, если мне будет очень плохо»
- ✓ «Что будет, если я буду очень одинок»
- ✓ «Что будет, если я серьезно заболею»
- ✓ «Что будет, если класс отвернется от меня»
- ✓ «Что будет, если я не смогу отказаться от наркотика»

Сочинения не зачитываются, обсуждаются по желанию.

Вопросы для обсуждения:

- Чем заканчивались истории?
- Какие выходы были предложены?
- Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй в процентах?
- Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации, какой?

-
- Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

Резюме ведущего:

Существует множество способов выхода из критической 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.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает, что выход из кризисных ситуаций зависит от возможностей человека и от его способности принимать помощь и поддержку от окружающих людей.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Как помочь другу, если он не видит выхода из кризисной ситуации».

ЗАНЯТИЕ 7. «В паутине»

Зависимости: химические (алкоголизм, табакокурение, употребление психоактивных веществ), нехимические (компьютерная, игровая, пищевая)

Постановка проблемы. Информация для тренера

Употребление психоактивных веществ – актуальная проблема. Человек должен хорошо разбираться в вопросах, связанных с зависимостью от ПАВ, знать пути ее преодоления – для того, чтобы оставаться здоровым и независимым от наркотиков, токсических и лекарственных веществ. Ответственность за то, употреблять или не употреблять ПАВ – это выбор каждого человека. Человек рожден свободным от патологических зависимостей. Его выбор, право и ответственность – сохранять эту свободу всегда.

Цель занятия:

Формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

Начало работы

Упражнение «Ворвись – вырвись из круга»

Цель: отработка навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет».

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: все участники стоят в кругу, держась за руки. Один доброволец – вне круга или внутри круга. Его задача – любым способом вырваться из круга, если он внутри, или ворваться в круг, если он вне его. Задача группы – воспрепятствовать этому. Применимы любые методы, кроме нанесения физических и психических повреждений. Желательно, чтобы каждый член группы имел возможность побывать в роли человека, вырывающегося из круга или вырывающегося в него.

Работа по теме занятия

Информация для тренера:

«**Зависеть** – от кого, от чего, быть под властью, под полным влиянием, быть в чьей-то воле».

В. Даль. Толковый словарь

«**Зависимость (синдром зависимости)** – (применительно к алкоголю, наркотикам) – потребность в повторяющихся приемах алкоголя (наркотика) и других веществ, для того, чтобы получить приятные или избавиться от неприятных ощущений».

ВОЗ: Глоссарий алкогольных и наркотических терминов

Психоактивное вещество – любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется наркотиками. Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и другие. Психоактивные вещества делятся на легальные и нелегальные.

К **легальным психоактивным веществам** относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению (табак, кофе, чай, все напитки, содержащие спирт).

К **нелегальным психоактивным веществам** относятся вещества, употребление, распространение и хранение которых является противозаконным. К ним относятся:

- 1) производные дикорастущей конопли (марихуана, гашиш, анаша и другие);
- 2) опиоиды (опий, героин, морфий и другие);
- 3) стимуляторы (эфедрон, экстази, кокаин, первитин («винт»));
- 4) галлюциногены (ЛСД, грибы определенного вида.)

Наркотические средства – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, подлежащих контролю в Российской Федерации в соответствии с договорами Российской Федерации и международными договорами Российской Федерации.

Психоактивные вещества, вызывающие зависимость:

- Алкоголь
- Никотин
- Кокаин и его синтетический аналог – крэк
- Каннабиоиды (гашиш, анаша, марихуана)
- Опиаты (опий, морфин, героин, промедол, кодеин, метадон)
- Седативно-снотворные и анксиолитические средства (барбитураты, транквилизаторы)
- Галлюциногены (ЛСД, псилоцибин)
- Стимулирующие средства (амфетамин, кофеин, первитин – «Винт», экстази)
- Анаболические стероиды
- Летучие вещества – ингалянты (пары пятновыводителей, ацетона, толуола, клея, лаков, красок).

В основе формирования зависимости от ПАВ лежит **ПРИВЫКАНИЕ** – невозможность исключить наркотик из своей жизни в связи с постоянной потребностью в нем, и **ТОЛЕРАНТНОСТЬ** – необходимость постоянно увеличивать дозу принимаемого препарата для достижения желаемого эффекта.

Психологическими предпосылками начала употребления ПАВ являются низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих.

Психологические проявления зависимости от ПАВ – усиление негативных эмоций, отрицание наличия проблемы, изоляция.

Социальными предпосылками употребления психоактивных веществ служат высокий уровень проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и так далее. Проявление зависимости от ПАВ на социальном уровне – это криминальный путь, изоляция, вращение в среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание.

Критерии злоупотребления ПАВ:

Употребление вещества, ведущее к одному или более вариантам нарушения поведения, отмеченным за последние двенадцать месяцев:

а) повторный прием вещества вызывает очевидное снижение адаптации в важных сферах социальной активности (прогулы, снижение успеваемости в учебе, пренебрежение семейными обязанностями),

б) повторный прием в ситуациях физической опасности для жизни (управление автомобилем, станком в состоянии интоксикации),

в) повторные конфликты с законом в связи с обусловленными приемом веществ отклонениями поведения и противоправными актами,

г) продолжающийся прием, несмотря на вызываемые или усиливаемые им постоянные межличностные проблемы (конфликты с родителями, супругом относительно последствий интоксикации и так далее).

Выделяют следующие формы зависимости:

I. Групповая психическая зависимость от ПАВ – наблюдается у подростков и характеризуется потребностью в употреблении психоактивного вещества, которая возникает при попадании их в группу, состоящую из значимых сверстников («своя компания»). Вне пределов группы, где происходило групповое употребление психоактивного вещества, потребность в употреблении исчезает. Существование этой зависимости свидетельствует о наличии определенной ситуационной предрасположенности к формированию заболевания и о большей вероятности его возникновения. Если на данном этапе профилактические меры позволяют прекратить контакты со «своей компанией», то, как правило, подросток прекращает употребление психоактивного вещества.

II. Индивидуальная психическая зависимость – патологическая потребность в употреблении психоактивного вещества с целью достижения психического комфорта в состоянии опьянения. Перерыв в употреблении психоактивного вещества вызывает чувство тревоги, напряжения, подавленного настроения. Субъективно отмечается постоянное стремление к повторному употреблению психоактивного вещества. Больной не тяготится влечением и не старается избавиться от него, предпринимает определенные действия, направленные на удовлетворение потребности.

Понятие саморазрушающего поведения.

Употребление ПАВ – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума. Под саморазрушающим поведением понимается не только и не столько нанесение организму физического ущерба, сколько нарушение развития личности, трудно восполнимая утрата духовности, нравственности, приводящая в конечном счете к дисфункции личности и социальной дезадаптации различной степени.

Понятие созависимости.

Созависимость – стойкое аномальное психологическое состояние, испытываемое близкими зависимого человека (родственниками, друзьями), при котором наблюдается полная поглощенность проблемами, связанными с зависимостью. Созависимый не отдает себе отчета в том, что и его жизнь тоже стала в определенном смысле неуправляемой и

зависимой от этих проблем. Созависимый человек претендует на преодоление зависимости, но на самом деле своими неадекватными действиями неосознанно способствует ее сохранению.

Характеристики созависимого человека:

- преувеличение собственной силы, значимости или, наоборот, слабости, беспомощности;
- внешний контроль поведения, как правило, сфокусированный на зависимом от ПАВ человеке;
- «замороженные чувства», неспособность распознать и осознать свои чувства, неконтролируемое их проявление в поведении;
- низкая самооценка;
- закрытое, манипулятивное общение;
- социальная и психологическая изоляция;
- слишком размытые или чрезмерно жесткие границы личности и семьи;
- деструктивные роли в семье.

Ведущий должен сделать акцент на том, что легких наркотиков не бывает. Хотя каждый наркотик имеет свои особенности, механизм развития зависимости сходен для всех ПАВ. Сколь бы индивидуальны ни были реакции на наркотики и последствия их употребления, у всех потребителей довольно быстро формируется привычка изменять свое внутреннее состояние, используя ПАВ.

«И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин 8:32).

«Иисус отвечал им: истинно, истинно говорю вам: всякий, делающий грех, есть раб греха» (Ин 8:34.)

«Свободен не тот человек, который предоставлен сам себе, которому нет ни в чем никаких препятствий, так что он может делать все, что ему придет в голову. Свободен тот, кто приобрел внутреннюю способность созидать свой дух из материала своих страстей и своих талантов, и, значит, прежде всего – способность владеть собою и вести себя, а затем – и внутреннюю способность жить и творить в сфере духовного опыта, добровольно, искренно и целостно присутствуя в своей любви и в своей вере. Воистину свободен духовно самостоятельный человек; человек же, освобожденный только во внешнем, может злоупотреблять своей свободой и превращать ее в совершенную внутреннюю несвободу, в ужасающее внутреннее рабство».

И.А.Ильин. «Путь духовного обновления», гл. 3 "О свободе"

«Когда человек поддается своим влечениям, он именно поддается... это значит, что он свободно отрекается от свободы, чтобы найти оправдание своей несвободе... Истинно человеческое начинается в человеке там, где он обретает свободу противостоять зависимости... Ибо только там, именно в этой свободе, в ощущении своего свободного и ответственного бытия возникает подлинный человек».

Виктор Франкл. «Человек в поисках смысла»

Вариант 1. Дискуссия «Зачем люди употребляют психоактивные вещества?»

Цель: знакомство с объективной информацией о действии ПАВ.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущему следует задать разговору серьезный и открытый тон.

Вопросы для дискуссии:

- Почему люди употребляют наркотики?
- Каковы последствия употребления?

-
- «Плюсы» и «минусы» отказа от предложения попробовать наркотики?
 - Что такое зависимость от психоактивных веществ?
 - Что дает людям употребление наркотических веществ?
 - Какие вещества вызывают развитие зависимости?
 - Почему зависимость от психоактивных веществ – это хроническое, неизлечимое, прогрессирующее и смертельное заболевание?

Резюме ведущего:

Психоактивные вещества, к которым, безусловно, относятся и наркотики, вызывают психическую и физическую зависимость. Они чрезвычайно токсичны для организма и приводят к развитию различных хронических болезней, нередко очень тяжелых. Человек рожден свободным от патологической зависимости. Его выбор, право и ответственность – сохранять эту свободу всегда.

Вариант 2. Ролевая игра «Давай дружить!»

Цель: осознание личной вовлеченности в проблему; формирование навыков противостояния давлению группы; осознание стратегий поведения, часто используемых молодежью в ситуации давления; изменение стратегий поведения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: члены группы – компания друзей, «благополучных» девочек и мальчиков. Одна из участниц – доброволец – играет роль выздоравливающей наркоманки, которая хочет войти в компанию и подружиться с ее членами. Задача участников – разыграть, как компания будет реагировать на попытки выздоравливающей наркоманки влиться в коллектив.

Информация для тренера:

Возможная реакция компании – приятие, неприятие, равнодушие, отторжение и другие.

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 наиболее эффективна? Почему?

Вариант 3. Ролевая игра «Давай с нами!»

Цель: осознание личной вовлеченности в проблему; формирование навыков противостояния давлению группы; осознание стратегий поведения, часто используемых молодежью в ситуации давления; изменение стратегий поведения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: 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.

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?

Формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков сохранения здоровья, толерантного отношения к больным людям, умения оказать социальную поддержку без вреда

для собственного здоровья; рефлексия опыта взаимодействия с аут-группами, демонстрация негативных последствий стигматизации и позитивных последствий терпимого отношения к представителям аут-групп

Вариант 1. Упражнение «Социум»

Цель: введение в тему.

Необходимые материалы: купоны.

Описание: приглашается доброволец – он выходит за дверь. После этого участники группы делятся на две команды. Ведущий зачитывает описание ситуации, над которой будет думать доброволец. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая «против» (5 минут). Когда команды готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Ведущий повторяет описание ситуации для добровольца и дает ему задание: «Внимательно выслушать обе команды. За каждый удачный, по мнению добровольца, аргумент дать команде купон. После выступления обеих команд принять решение о переходе в одну из команд». После этого подсчитываются купоны.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было сделать выбор добровольцу?
- Какие приводились аргументы «за» и «против»?
- Что может повлиять на выбор человека (качество приводимых аргументов; его симпатии; ранее существующие установки)?
- Как человек сделал выбор?

Описание ситуации: *Молодой человек (девушка) размышляет: «Стоит ли прежде, чем вступить в брак, пройти совместное обследование на заболевания, передающиеся половым путем?»*

Вариант 2. Упражнение «Снежинки»

Цель: введение в тему, создание рабочего настроения.

Необходимые материалы: листы бумаги.

Описание: участники работают индивидуально, в тишине. Каждому необходимо взять лист бумаги, сложить его пополам и оторвать правый верхний угол. Эта операция повторяется еще дважды. Затем лист нужно развернуть и сравнить со снежинками, сделанными другими участниками.

Подводя итоги упражнения, ведущий заостряет внимание на вопросе о том, каков был бы мир, если бы все мы были одинаковыми.

Работа по теме занятия

Информация для тренера:

«Часто бывает в жизни так, что к себе мы являемся слишком снисходительными, а к ближнему - требовательными и строгими.

Вариант 1. Упражнение «Свои и чужие»

Цель: способствовать идентификации различных социальных аут-групп («чужих» групп, представители которых воспринимаются как существенно отличающиеся от «наших», «своих»), осознание собственных чувств по отношению к их представителям.

Необходимые материалы: бумага, доска и мел, либо листы ватмана и маркеры.

Описание: первый этап работы проводится индивидуально. Лист бумаги необходимо разделить на три части: «свои», «чужие», «любые». Задание: распределить по соответствующим столбикам слова, написанные на доске:

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| – <i>настороженность</i> | – <i>понятный</i> |
| – <i>открытость</i> | – <i>непонятный</i> |
| – <i>опасность</i> | – <i>близкий</i> |

-
- | | |
|---------------|---------------|
| – спокойствие | – далекий |
| – злой | – похожий |
| – хороший | – нравится |
| | – не нравится |

На втором этапе на доске создаются обобщенные словесные портреты «своих» и «чужих», например, методом голосования по каждому из предложенных качеств.

На третьем этапе обсуждается вопрос о том, кто для нас является «своим» (например, люди нашей национальности, нашего вероисповедания, нашего возраста, нашего социального слоя, разделяющие наши жизненные принципы, здоровые и так далее), и кто – «чужим». Результаты обсуждения фиксируются на доске в соответствующих столбиках.

Резюме ведущего:

Людам свойственно разделять окружающих на «своих» и «чужих». Тех, кого мы считаем «чужими», мы, к сожалению, обычно представляем хуже себя. Но ведь в реальности это не так. В этом легко убедиться, если подумать о том, что для кого-то мы тоже являемся «чужими».

Вариант 2. Упражнение «Ярлык»

Цель: способствовать формированию негативного отношения к стигматизации.

Необходимые материалы: бумага, карточки-ярлыки.

Описание: участники изображают на листе бумаги циферблат часов и отмечают на них время встречи с товарищами. При назначении встреч нужно иметь в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, возникает небольшое замешательство, после чего им можно предложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

После того, как назначены все встречи, каждому участнику на спину вешается карточка с названием роли, относящейся к той или иной аут-группе: «лицо кавказской национальности», «инвалид», «глубокий старик», «наркоман» и прочие. Раздавая карточки, ведущий должен быть внимателен к тому, чтобы не задеть чувства участников упражнения, и поэтому подбирает ярлыки индивидуально – так, чтобы они были максимально далеки от реального положения дел. Ярлыки могут повторяться.

Ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует двум минутам. Через каждые две минуты ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства»). Задача каждого игрока – общаться с товарищами в соответствии с их карточками-ярлыками, не называя роль, обозначенную на карточке, вслух, а также догадаться, что за ярлык на спине у него самого.

В заключение обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время игры?
- Какие ярлыки товарищей вызывали наибольшее затруднение? С чем вы это связываете?
- По каким признакам удалось угадать свой ярлык?
- Что такое дискриминация?
- В чем она проявляется?
- Каковы ее последствия?

Резюме ведущего:

Хотя причины, по которым одни люди дискриминируют других, часто являются надуманными, непонимание и конфликты, порожденные дискриминацией, всегда настоящие. Они причиняют людям много боли. Общаясь с человеком, важно видеть именно человека, а не тот ярлык, который за ним закрепился.

Вариант 3. Упражнение «Голубоглазые и кареглазые»

Цель: формирование мотивации сотрудничества с представителями аут-групп.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий сообщает группе вводную информацию:

«На Землю прилетели инопланетяне. Инопланетные ученые открыли универсальный закон психики, который распространяется и на жителей Земли: оказывается, все люди делятся по своим психическим свойствам на две группы. Верным признаком принадлежности к той или иной группе является цвет глаз. Карие глаза означают, что человек способен только на физическую работу, а интеллектуальный и духовный его потенциал практически нулевой. Обладатели голубых глаз – элита, цвет человечества, интеллектуалы, творцы... Словом, полная противоположность кареглазым.

Поскольку у кареглазых по сравнению с голубоглазыми меньше масса головного мозга, толще черепная кость, слабее выражены коленный, хватательный и глотательный рефлекс, ниже скорость запоминания информации, нужно серьезно задуматься над поручением кареглазым ответственных должностей и заданий. Ведь из-за особого строения зрачка информация воспринимается и передается нервной системой кареглазых примерно так же, как у человекообразных обезьян (в большинстве своем кареглазых).

Деятельность вставочных нейронов гипоталамуса у индивидов с карими глазами значительно примитивнее, чем у голубоглазых. Следовательно, способности к интеллектуальной работе у кареглазых отсутствуют.

Это замечательное открытие позволило инопланетянам усовершенствовать свое общество. Они предлагают нам воспользоваться их революционным научным достижением и срочно заняться переустройством земной жизни».

Ведущий делит участников на две группы по цвету глаз. Все действия ведущего должны быть направлены на то, чтобы участники как можно яснее осознали предложенные им роли и права: «голубоглазые» – неограниченную свободу и превосходство над «кареглазыми»; «кареглазые» – свое низкое, бесправное положение. Группы расходятся и работают отдельно друг от друга.

Задача «голубоглазых»: составить свод законов нового общества (при этом они должны помнить, что властны придумать и «провести в жизнь» какие угодно законы и правила). «Кареглазым» же предоставляется список профессий, которые они должны распределить между собой. В списке нет интеллектуальных профессий, только «рабочий на конвейере», «грузчик», «маляр» и так далее. Каждой профессии соответствует специфическое качество: грузчик, например, должен быть сильным, для работы на конвейере нужна точность в действиях, выдержка. В случае если «кареглазые» выполнили задание раньше «голубоглазых», им могут быть предложены письменные задания, требующие механического выполнения однообразных действий (например, рисование и закрашивание геометрических фигур).

Готовый свод законов, составленных «голубоглазыми», зачитывается в общем кругу. Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали в ходе упражнения?
- Какие законы создали бы «кареглазые», если окажется, что вторая делегация инопланетян неожиданно разоблачит «ненаучность» утверждений первой делегации? (Выяснится, что «кареглазые» - интеллектуалы, а «голубоглазые» способны лишь к физической работе?). Почему?
- Насколько справедливы предложенные своды законов?
- Что случилось бы рано или поздно в стране, где жизнь организована согласно подобным дискриминирующим законам?
- Что такое дискриминация ВИЧ-инфицированных? Каковы ее причины?
- Как следует относиться к человеку, если ты узнал, что у него ВИЧ?

В заключение ведущему важно донести до каждого участника мысль о том, что предложенные в игре различия между голубоглазыми и кареглазыми – вымышленные и не имеют отношения к действительности

Резюме ведущего:

Будущее человека – в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам или желаниям.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает личную ответственность человека за вовлечение в употребление психоактивных веществ.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: Участникам группы предлагается написать «Письмо другу, первый раз попробовавшему наркотики».

ЗАНЯТИЕ 8.

«Любовь, дружба, отношения» («Ты мой краш или во френдзоне»)

Постановка проблемы. Информация для тренера

Любовь... Какой глубокий и какой разный смысл люди вкладывают в это слово! От вульгарного «займемся любовью...» через романтическое «любовь среди цветов и звезд...» до неисчерпаемого «любить Человека». Каждый из нас обязательно примеряет понятие «любовь» на себя. И от того, как мы это делаем, зависит наша жизнь.

К сожалению, современные российские подростки нередко путают любовь и секс, что приводит к раннему началу половой жизни, частой смене партнеров и в результате – к высокому риску ВИЧ-инфицирования. Необходимо показать подросткам, что настоящая любовь – это прежде всего забота о другом человеке, когда собственные удовольствия отходят на второй план. Важно создать условия для обращения подростков к принципам чистоты, целомудрия и верности. Следование этим принципам является необходимым условием полноценного развития личности, обеспечивает надежную защиту от заражения ВИЧ и эффективно препятствует распространению вируса.

Цель занятия:

Формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему» и осознание различий между ними. Формирование представления о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений.

Начало работы

Вариант 1. Упражнение «Мудрость народов»

Цель: организация совместной деятельности, снятие напряжения и барьеров в общении, введение в тему.

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц.

Описание: участники делятся на группы, каждая группа получает одну пословицу (или «крылатое выражение»), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из этих фрагментов.

-
- ✓ Голова без любви, что бесплодная тыква
 - ✓ Если отдал сердце - обратно не возьмешь
 - ✓ Красива не красавица, красива любимая
 - ✓ Любовь молчаливого сверчка жарче любви трескучей цикады.
 - ✓ Любовь мелкой натуры – что стена из песка
 - ✓ Любовь – единственное чувство, в котором все истинно и все лживо

Вариант 2. «Я люблю тебя за то, что...»

Цель: обращение к теме занятия, актуализация связанных с ней переживаний.

Необходимые материалы: мяч.

Описание: Организуется круг. Участник, держащий в руках мяч (водящий), кидает его любому другому участнику и говорит: «Я люблю тебя за то, что ты ...». Поймавший мяч становится водящим и кидает его следующему участнику, произнося ту же фразу. Условие игры: нельзя, чтобы один и тот же участник становился водящим дважды и нельзя, чтобы никто не побывал в роли водящего.

В ненаправленном обсуждении участники рассказывают о впечатлениях от упражнения и о трудностях, которые возникали по ходу его выполнения. Обсуждается, за что можно любить другого человека, и можно ли любить безусловно, «просто так»?

Вариант 1. Дискуссия

Цель: формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему», «любовь к себе» и осознание различий между этими понятиями.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: дискуссия на материале одной или нескольких нижеприведенных легенд или на материале домашнего задания предыдущего занятия.

1) Легенда об Эросе – греческом боге любви. Эросу соответствуют римские Амур и Купидон (латинское "cupido" – желание, стремление, влечение; жажда).

«Эроса обычно изображают в виде крылатого мальчика или юноши с луком и стрелами, который прицеливается в сердце бога или смертного, намереваясь поразить его любовью и страстными желаниями. Стрелы у Эроса – двух видов: золотые, оперенные голубиными перьями, и свинцовые с совиными перьями. Одни вызывают любовь, другие – безразличие. Древнегреческая поэтесса Сапфо называла Эроса прекрасным, но жестоким к жертвам, которых он очаровал, а любовь уподобляла сладкой горечи. Эрос не имеет совести и потому представляет явную опасность для всех, кто на свою беду окажется рядом с ним: он не жалеет стрел, которые несут столько смятения и боли, сколько окажется возможным. Но однажды жестокий бог и сам влюбился. Эрос был неразлучным спутником своей матери, богини любви и красоты Афродиты. Он исполнял её волю и помогал ей во всех делах. Случилось так, что Афродита прониклась завистью к красоте смертной девушки Психеи. Охваченная ревностью богиня повелела Эросу пронзить сердце Психеи золотой стрелой, чтобы та полюбила самого отвратительного мужчину на свете. Эрос согласился исполнить желание матери, но, увидев Психею, сам полюбил её.

Прекрасная Психея стала женой невидимого и таинственного Эроса, который приходил к ней каждую ночь. Он посещал возлюбленную лишь в темноте, предупредив ее, что она не должна вносить в спальню огонь и видеть его. Психея полюбила Эроса, даже не видя его, но ревнивые сестры убедили девушку, что она вышла замуж за ужасное чудовище, которое собирается причинить ей вред. Сестры подстрекали Психею к убийству мужа. И вот в одну роковую ночь любопытство и страх взяли верх,

и Психея спрятала в спальне масляную лампу и нож. Когда Эрос заснул, она вытащила светильник, зажгла огонь и – вместо монстра – увидела прекрасного спящего юношу.

При виде красоты любимого Психею охватила дрожь, и раскаленное масло из светильника попало на кожу Эроса. От боли он проснулся и увидел Психею, держащую в руке нож... Разгневавшись на такое недоверие, Эрос улетел, а Психея в отчаянии отправилась искать возлюбленного по всему свету.

Эрос вернулся к матери. Афродита исцелила его раны и стала всячески тиранить Психею. После нескольких трудных заданий богиня любви приказала Психее спуститься в мрачное подземное царство Аида и взять у жены Аида, Персефоны, ларец с красотой. Афродита надеялась, что девушка не переживет опасностей путешествия, но Психея преодолела все препятствия и получила шкатулку Персефоны. Одолеваемая любопытством, она приоткрыла ларец, содержащий ядовитый туман, и погрузилась в глубокий сон, неотличимый от смерти.

Исцелившийся от ран Эрос, тоскуя по возлюбленной, разыскал ее и разбудил, уколов своей стрелой. Вскоре Эрос добился от громовержца Зевса согласия на брак с Психеей. Затем влюбленным удалось умиротворить Афродиту. Зевс превратил девушку в богиню и даровал ей бессмертие. Так влюбленные соединились навеки. Вскоре у Психеи и Эроса родилась прекрасная дочь с радужными крыльями, которой дали имя *Волюпта – Наслаждение*.

(Краткий пересказ легенды из романа Апулея «Золотой осел»)

2) Легенда о Нарциссе.

«Но кто не чтит златую Афродиту, кто отвергает дары ее, кто противится ее власти, того немилосердно карает богиня любви. Так покарала она сына речного бога Кефиса и нимфы Лаврионы, прекрасного, но холодного, гордого Нарцисса. Никого не любил он, кроме одного себя, лишь себя считал достойным любви.

Однажды, когда он заблудился в густом лесу во время охоты, увидела его нимфа Эхо. Нимфа не могла сама заговорить с Нарциссом. На ней тяготело наказание богини Геры: молчать должна была нимфа Эхо, а отвечать на вопросы она могла лишь тем, что повторяла их последние слова. С восторгом смотрела Эхо на стройного красавца-юношу, скрытая от него лесной чащей. Нарцисс огляделся кругом, не зная, куда ему идти, и громко крикнул:

– Эй, кто здесь?

– Здесь! – раздался громкий ответ Эхо.

– Иди сюда! – крикнул Нарцисс.

– Сюда! – ответила Эхо.

С изумлением смотрит прекрасный Нарцисс по сторонам. Никого нет. Удивленный этим, он громко воскликнул:

– Сюда, скорей ко мне!

И радостно откликнулась Эхо.

– Ко мне!

Протягивая руки, спешит к Нарциссу нимфа из леса, но гневно оттолкнул ее прекрасный юноша. Ушел он поспешно от нимфы и скрылся в темном лесу.

Спряталась в лесной непроходимой чаще и отвергнутая нимфа. Страдает от любви к Нарциссу, никому не показывает и только печально отзывается на всякий возглас несчастная Эхо.

А Нарцисс остался по-прежнему гордым, самовлюбленным. Он отвергал любовь всех. Многих нимф сделала несчастными его гордость. И раз одна из отвергнутых им нимф воскликнула:

– Полюби же и ты, Нарцисс! И пусть не отвечает тебе взаимностью человек, которого ты полюбишь!

Исполнилось пожелание нимфы. Разгневалась богиня любви Афродита на то, что Нарцисс отвергает ее дары, и наказала его. Однажды весной во время охоты Нарцисс подошел к ручью и захотел напиться студеной воды. Еще ни разу не касались вод этого ручья ни пастух, ни горные козы, ни разу не падала в ручей сломанная ветка, даже ветер не заносил в

ручей лепестков пышных цветов. Вода его была чиста и прозрачна. Как в зеркале, отражалось в ней все вокруг: и кусты, разросшиеся по берегу, и стройные кипарисы, и голубое небо. Нагнулся Нарцисс к ручью, опершись руками на камень, выступавший из воды, и отразился в ручье весь, во всей своей красе. Тут-то постигла его кара Афродиты. В изумлении смотрит он на свое отражение в воде, и сильная любовь овладевает им. Полными любви глазами он смотрит на свое изображение в воде, оно манит его, зовет, простирает к нему руки. Наклоняется Нарцисс к зеркалу вод, чтобы поцеловать свое отражение, но целует только студеною, прозрачную воду ручья. Все забыл Нарцисс: он не уходит от ручья; не отрываясь любит себя самим собой. Он не ест, не пьет, не спит. Наконец, полный отчаяния, восклицает Нарцисс, простирая руки к своему отражению:

– О, кто страдал так жестоко! Нас разделяют не горы, не моря, а только полоска воды, и все же не можем быть с тобой вместе. Выйди же из ручья!

Задумался Нарцисс, глядя на свое отражение в воде. Вдруг страшная мысль пришла в голову, и тихо шепчет он своему отражению, наклоняясь к самой воде:

– О, горе! Я боюсь, не полюбил ли я самого себя! Ведь ты – я сам! Я люблю самого себя. Я чувствую, что немного осталось мне жить. Едва расцветишь, увяну я и сойду в мрачное царство теней. Смерть не страшит меня; смерть принесет конец мукам любви.

Покидают силы Нарцисса, бледнеет он и чувствует уже приближение смерти, но все-таки не может оторваться от своего отражения. Плачет Нарцисс. Падают его слезы в прозрачные воды ручья. По зеркальной поверхности воды пошли круги и пропало прекрасное изображение. Со страхом воскликнул Нарцисс:

– О, где ты! Вернись! Останься! Не покидай меня. Ведь это жестоко. О, дай хоть смотреть на тебя!

Но вот опять спокойна вода, опять появилось отражение, опять не отрываясь смотрит на него Нарцисс. Тает он, как роса на цветах в лучах горячего солнца. Видит и несчастная нимфа Эхо, как страдает Нарцисс. Она по-прежнему любит его; страдания Нарцисса болью сжимают ей сердце.

– О, горе! – восклицает Нарцисс.

– О, горе! – отвечает Эхо.

Наконец, измученный слабеющим голосом воскликнул Нарцисс, глядя на свое отражение:

– Прощай!

И еще тише чуть слышно прозвучал отклик нимфы Эхо:

– Прощай!

Склонилась голова Нарцисса на зеленую прибрежную траву, и мрак смерти покрыл его очи. Умер Нарцисс. Плакали в лесу молодые нимфы, и плакала Эхо. Приготовили нимфы юному Нарциссу могилу, но когда пришли за его телом, то не нашли его. На том месте, где склонилась на траву голова Нарцисса, вырос белый душистый цветок – цветок смерти; Нарцисс зовут его».

Н.А. Кун. «Легенды и мифы Древней Греции»

3) Триста спартанцев.

«Фермопилы – это узкий проход между обрывистым горным склоном и южным берегом Эгейского моря. Проход ведет из Северной в Среднюю Грецию. Здесь во время Греко-персидских войн в 480 до н. э. объединенные отряды из различных городов Древней Греции под руководством спартанского царя Леонида остановили несметные полчища персидского царя Ксеркса.

Удобство занятой в Фермопилах позиции и умелые действия Леонида позволили небольшому по численности греческому войску на протяжении двух дней успешно противостоять натиску неприятельских сил, имевших колоссальное численное превосходство. Ксеркс находился в полном замешательстве, не зная как преодолеть сопротивление обороняющихся, когда к нему явился местный житель и предложил за большие деньги указать путь в тыл греков. Ночью предатель провел отборные персидские части (из двенадцатитысячного корпуса так называемых "бессмертных") по горной тропе в

обход греческой обороны. Войску Леонида грозило окружение и неминуемая гибель. Спартанский царь решил сохранить греческое войско. Он приказал ему отходить в глубь Греции на защиту Афин, а сам с тремястами спартанцами и семьями воинами из города Фестии принял бой с персами.

Все оставшиеся с Леонидом воины погибли в неравном бою, принеся себя в жертву ради свободы Греции. Воздавая должное противнику, персы погребли павших с воинскими почестями. Подвиг защитников Фермопил был воспет поэтами и описан историками. На месте гибели Леонида и его соратников после изгнания персов была воздвигнута каменная статуя льва и высечены стихи поэта Симонида: «Путник, весть отнеси всем гражданам воинской Спарты: Их исполняя приказ, здесь мы в могилу легли».

А. А. Молчанов. «История Древней Греции», с сокращениями

4) Сказание о Петре и Февронии.

«У князя Петра был старший брат Павел, который княжил в Муроме и имел красавицу-жену. По дьявольскому наущению повадился летать к молодой княгине крылатый змей и принуждать ее к блуду, но когда его мог увидеть кто-нибудь другой, принимал облик князя Павла. Рассказала княгиня о своей беде мужу. Опечалился князь Павел, стал думать, как избавить жену от напасти, как известить проклятого змея. Нелегко было это сделать: ведь в змее был заключен сам нечистый дух. Долго думал князь, да так ничего и не придумал. Тогда сказал он княгине: «Выведай у змея, какой смертью суждено ему умереть».

«Если я буду об этом знать, то смогу избавить тебя и от его дыхания, и от ишпения, и от прочей мерзости, о которой и говорить-то смрадно». Княгиня послушалась мужнина совета. Когда прилетел к ней змей, оплела его льстивыми речами и как бы невзначай сказала: «Все-то тебе ведомо! Верно, знаешь ты и о том, какова будет твоя кончина и отчего она приключится?». Змей, великий обманщик, на сей раз сам обманулся и открыл княгине свою тайну: «Будет мне смерть от Петрова плеча, от Агрикова меча». Крепко запомнила княгиня эти слова и пересказала их мужу. Князь подумал: «Не о брате ли моем Петре говорил змей?».

Позвал он брата к себе и поведал ему о своей догадке. Молодой князь Петр был храбр и не усомнился, что именно ему суждено одолеть змея. Но прежде надо было раздобыть Агриков меч. Знал князь Петр, что жил некогда на свете Агрик-богатырь, владевший чудесным мечом, но не ведал, где этот меч теперь. Пошел князь Петр в дальнюю загородную, церковь, которую особенно любил, и стал там в уединении молиться. Вдруг явился перед ним ангел в образе отрока и сказал: «Князь, я укажу тебе, где скрыт Агриков меч. Иди вслед за мной». Привел отрок князя Петра в алтарь этой церкви и показал, что в алтарной стене между камнями есть широкая щель. А в глубине ее лежит меч. Взял Петр чудесный меч, пошел в дом своего брата и стал ждать дня, когда прилетит змей.

Однажды беседовал князь Петр с братом в его покоях, а потом пошел поклониться княгине. Заходит в княгинин терем и видит: сидит рядом с княгиней князь Павел. Подумал Петр: «Как же успел брат прийти сюда раньше меня?». Вернулся он в покои брата - а брат там. Понял Петр, что видел у княгини змея. Сказал Петр князю Павлу: «Никуда отсюда не выходи, а я пойду биться со змеем и с Божьей помощью одолею его!» Взял он Агриков меч и снова пошел к княгине. Там опять увидел он Павла, но зная, что это не брат, а змей, поразил его мечом. В тот же миг принял змей свое истинное обличье, затрепетал в предсмертных судорогах - и издох, окропив князя Петра своей кровью. От поганой змеиной крови покрылось тело молодого князя язвами и струпами, тяжело занедужил князь Петр.

Стали лечить его лекари и знахари, но ни один не смог исцелить. Прослышал князь Петр, что есть искусные лекари в соседней Рязанской земле, и приказал отвезти себя туда. Вот прибыл недужный князь в Рязанскую землю и послал своих дружинников искать лекарей. Один молодой дружинник завернул в деревню под названием Ласково.

Поднялся на крыльцо крайнего дома, вошел в сени – никого там не встретил. Зашел княжеский дружинник в избу и видит: сидит за ткацким станом девица, ткёт полотно, а на полу перед ней заяц пляшет, ее забавляючи. Увидела девица княжьего дружинника и, смутившись, сказала: «Беда, когда двор без ушей, а дом без очей!». Подивился дружинник непонятным речам и сказал: «Выслушал я тебя, девица, а ни слова не понял». Усмехнулась девица: «Чего ж тут не понять? Уши двора – собака. Услыхала бы она тебя и залаяла. Очи дому – ребенок. Увидел бы он из окошка, что ты идешь, и мне бы сказал. А так застал ты меня за работой да в будничном платье». Дружинник спросил девицу, где ее домашние. Она ответила: «Отец вместе с матерью ушли взаимы плакать, а брат в лесу под ноги глядит да смерть свою видит». Того пуще удивился дружинник, а девушка пояснила: «Отец с матерью ушли на похороны, по покойнику плакать. А когда за ними смерть придет, то другие станут оплакивать их. Стало быть, сейчас они плачут взаимы. Брат добывает мед диких пчел из дупел на высоких деревьях, он сейчас в лесу взобрался на дерево и вниз поглядывает, как бы не упасть. А если упадет туда, куда смотрит, то приключится ему верная смерть». Сказал княжий дружинник: «Вижу я, что премудрая ты девица. А как твое имя?». Ответила девица: «Имя мое Феврония». Рассказал княжий дружинник Февронии, что прибыл в Рязанские земли недужный князь Петр, надеясь на исцеление, и спросил, не знает ли она, где найти искусного лекаря. Феврония ответила: «Вели привезти твоего князя сюда. Если он смиренен и мягкосердечен, я исцелю его».

Привезли князя Петра к мудрой деве. Сказал ей Петр: «Если ты и вправду исцелишь меня, то я награжу тебя великим богатством». На это Феврония ответила: «Богатства мне не надобно. А лучше пообещай, князь, что, если я тебя исцелю, ты возьмешь меня в жены». Петр подумал про себя: «Не бывало такого, чтобы князь женился на дочери простого мужика!». Но Февронии сказал: «Обещаю исполнить все, что ты хочешь». Феврония зачерпнула в малую посудину хлебной закваски, подула на нее и велела княжьим слугам: «Истопите для князя баню, и пусть помажет он этим зельем все свои язвы и струпья, все, кроме единого». Слуги стали топить баню. А князь решил испытать мудрость Февронии. Послал он к ней своего слугу с пучком льна и велел передать, что хочет-де князь, чтобы, пока он моется в бане, девица из того льна соткала полотно и сшила для него рубаху, порты и полотенце. Выслушала Феврония княжьего слугу, взяла лен, а в обмен дала березовую щепку и сказала: «Пока я буду лен расчесывать, пусть твой князь сделает из этой щепки ткацкий стан, чтобы было мне на чем ткать полотно». Слуга передал князю ответ Февронии, и князь подумал: «Воистину, мудра эта девица!». Вот пошел князь париться в баню. Смазал свои язвы и струпья хлебной закваской, что дала Феврония, и тут же стал здоров. Тело его опять было чисто и гладко, как прежде; остался лишь один струп, который он не стал мазать, как велела мудрая дева. Но князь, исцелившись, не исполнил своего обещания, не захотел взять незнатную девицу в жены.

Он вернулся к себе в Муром, а Февронии, вместо сватов, послал богатые подарки. Однако Феврония подарков не приняла. Недолго радовался князь своему исцелению: вскоре от того струпа, что остался на теле, пошли во множестве другие язвы – и расхворался князь пуще прежнего. Со стыдом вернулся Петр к Февронии и стал просить еще раз исцелить его, твердо пообещав взять мудрую деву в жены. Феврония, не держа на князя зла, снова приготовила зелье, и князь исцелился. Петр тут же обвенчался с Февронией, и они отправились в Муром. Спустя недолгое время старший брат Петра Павел скончался, и Петр унаследовал княжий престол. Но беспокойным было его княжение. Муромские бояре невзлюбили молодую княгиню из-за ее низкого рода – и задумали разлучить ее с мужем. Стали они наговаривать Петру на Февронию. Вот говорят бояре князю: «Государь, твоя княгиня не умеет себя за столом держать: прежде, чем встать из-за стола, собирает хлебные крошки в горсть, будто голодная». Решил князь проверить, правда ли это. Повелел Февронии обедать с ним за одним столом. Отобедали они, и Феврония, как привыкла в деревне, смахнула крошки со стола

себе в горсть. Взял князь ее за руку, разжал пальцы и увидел, что на ладони у Февронии – благовонный ладан.

В другой раз пришли к Петру злокозненные бояре и сказали: «Князь! Все мы хотим верно тебе служить, но не хотим, чтобы наши жены служили твоей низкородной княгине. Если ты желаешь быть нашим господином, то избери себе другую жену, а Февронию награди богатством – и пусть идет она, куда хочет». Князь Петр говорит боярам: «Скажите об этом Февронии – и послушайте, что она ответит». Пошли бояре к княгине и сказали: «Госпожа! Не хотят наши жены быть у тебя в подчинении. Возьми себе богатства и иди, куда хочешь!». Ответила Феврония: «Я исполню ваше желание, если дозволите мне взять с собой то, что мне всего дороже». Бояре не стали перечить, с охотой согласились: «Бери все, что тебе угодно». И сказала Феврония: «Не нужно мне ничего, кроме моего любимого супруга князя Петра». Тут бояре подумали, что ежели Петр откажется от княжеского престола, то они выберут другого князя по своему желанию, и говорят Февронии: «Если Петр пожелает уйти с тобой, то пусть уходит». Когда князь Петр узнал, что надобно ему выбрать между княжеством и женой, то рассудил, что лучше лишиться земной власти, чем пренебречь Божьей заповедью, ибо в Писании сказано, что если кто отошлет от себя безвинную жену и женится на другой, то сотворит он прелюбодеяние.

Петр снарядил корабль, взял с собой верных слуг и вместе с Февронией покинул Муром. Целый день плыли они по реке Оке, вечером причалили к берегу и расположились на ночлег. Тут князь Петр задумался о том, что же будет с ними дальше. Феврония, угадав его невеселые мысли, сказала: «Не кручинься, князь! Бог нас не оставит». Меж тем в Муроме бояре между собой перессорились: каждый хотел быть князем. Началась между ними драка, потом схватились за мечи, многих порубили, а те, кто остались в живых, решили просить Петра вернуться на отчий престол. Выбрали они челобитчиков и послали их вслед за Петром. Вот предстали челобитчики перед князем, низко ему поклонились и сказали: «Вернись, князь! Молим мы тебя и твою княгиню не гневаться и не оставлять нас сиротами». Возвратились князь Петр и Феврония в Муром и стали жить там в благочестии, соблюдая все Божьи заповеди. Правили они своей вотчиной не яростью, а кротостью, странников принимали, голодных насыщали, нагих одевали, и никто не терпел от них притеснения.

Так прошли многие годы. Петр и Феврония состарились и молили Бога, чтобы дал Он им умереть в один день. Велели они сделать двойную гробницу и завещали похоронить в ней себя вместе. Когда почувствовали они, что недолго осталось им жить на этом свете, то приняли иноческий чин в разных обителях. Петр был назван в иночестве Давидом, а Феврония – Евфросиньей. Однажды сидела Феврония в своей обители и вышивала покров для храма. Тут пришло ей послание от Петра: «О, сестра Евфросинья! Хочет душа моя отойти от тела, и жду я только тебя, чтобы умереть нам вместе». Ответила Феврония: «Подожди, господин. Дай дошить мне покров для Церкви святой». Оставалось ей вышить на покрове лишь ризу одного святого. Но снова принесли посланье от Петра: «Я умираю и не могу ждать». Тогда Феврония воткнула иголку в покров, обернув ее ниткой, которой шила. Послала она к Петру сказать, что готова к смерти. Помолвившись, в один час предали Петр и Феврония свои души в руки Божьи.

Неразумные люди решили пренебречь их завещанием и похоронить порознь, рассудив, что в монашеском чине не подобает им лежать вместе. Сделали для них два гроба и поставили на ночь в соборной церкви. Но утром нашли эти гробы пустыми, а тела Петра и Февронии – в двойной гробнице, которую приготовили они для себя сами. В той гробнице и похоронили их вместе возле церкви Рождества Богородицы в Муроме. В 1565 году по распоряжению Ивана Грозного над захоронением Петра и Февронии была построена новая каменная церковь».

Вопросы для дискуссии:

-
- Что такое любовь?
 - Какая она бывает?
 - Что такое влюбленность?
 - В чем разница между любовью к противоположному полу, любовью к ближнему, любовью к Родине?
 - Какую роль в любви играют сексуальные отношения?

После дискуссии по легенде, выбранной и прочитанной ведущим, предложить участникам по желанию рассказать свою легенду, придуманную в качестве домашнего задания, и обсудить ее.

Резюме ведущего:

Любовь бывает очень разной и обнаруживает себя в различных проявлениях. Но главное, что позволяет назвать возникающее чувство любовью – это стремление отдавать всего себя на благо других людей, а не получать собственные удовольствия и блага.

«Смысл и достоинство любви как чувства состоит в том, что она заставляет нас действительно всем нашим существом признать за другим то безусловное центральное значение, которое, в силу эгоизма, мы ощущаем только в самих себе. Любовь важна не как одно из наших чувств, а как перенесение всего нашего жизненного интереса из себя в другое, как перестановка самого центра нашей личной жизни».

Вл. Соловьев. «Смысл Любви»

Вариант 2. Упражнение «Составитель словаря»

Цель: констатация имеющихся в группе представлений о сути любви.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется работа в малых группах. Необходимо составить и представить в общем кругу определение понятия «любовь». Важно помнить, что любовь бывает разной – например, к родителям, человеку противоположного пола, Родине, Богу. Группы могут предложить определения различных видов любви.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- В чем суть любви как состояния? Какие чувства могут сопровождать любовь?
- Каково соотношение любви и эгоизма?
- Что способно стать основой любви?

Резюме ведущего:

Существенной особенностью любви является ее устойчивость. Любящие люди испытывают не только нежность, восторг и прочие прекрасные чувства. Бывает, что в их душах рождается и раздражение, и злость, и обида. Но это не означает отсутствия любви. Просто там, где есть истинная любовь, негативные эмоции легко преодолимы – стоит только человеку задуматься не о собственном благополучии, а о благополучии любимого.

Вариант 3. Упражнение «Спорные утверждения»

Цель: исследование проявлений любви на разных уровнях человеческой сущности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается определить степень согласия с утверждениями, «выкинув» от одного («не согласен») до пяти («полностью согласен») пальцев. Участникам, придерживающимся крайних точек зрения, предлагается их обосновать:

1. Настоящая любовь встречается в нашем мире все реже и реже
2. Лучше быть влюбленным безответно, чем вообще никого не любить
3. Иметь плохую репутацию для девушки хуже, чем для парня

-
4. Можно быть влюбленным в кумира
 5. Ревность - признак любви
 6. Большинство парней относится к девушкам с уважением
 7. Верность друг другу – залог длительных отношений
 8. Важно, чтобы родителям нравился тот, с кем ты встречаешься
 9. Девушки интересуются любовными отношениями больше, чем парни
 10. Возраст начала интимных отношений имеет большое значение для человека.

Резюме ведущего:

Истинная любовь не сводится к сексу или приятному времяпрепровождению. Любовь – это прежде всего ответственность и верность себе и другому человеку.

Вариант 4. Обсуждение притчи «Фея волшебного озера»

Цель: способствовать отказу от типичного для подросткового возраста представления о любви как о растворении в другом человеке, потере себя.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«Давно-давно в одном королевстве жил прекрасный Принц. Принц очень любил гулять по своим владениям – по полям, лугам и лесам – и не любил сидеть во дворце.

Однажды он решил погулять в заповедном лесу. Жители королевства боялись ходить по этому лесу. Но Принц был очень смелый, и потому он отправился в самую чащу. Он шел долго-долго, лес становился все гуще, все страшнее. Наконец Принц вышел на поляну, в середине которой было прекрасное озеро. Он склонился над водой, но вместо своего отражения увидел необычайно красивую девушку.

– Кто ты? – спросил Принц.

– Я – Фея волшебного озера.

– Выйди на берег, ко мне! – попросил юноша.

– Не могу, – сказала Фея, – когда рядом никого нет, и никто не смотрит в воду, я переносюсь, куда хочу. Но как только кто-то посмотрит в озеро, я должна вернуться. Зато все, что я видела, и все, что показалось мне приятным и интересным, потом тоже отражается в озере. Хочешь посмотреть?

– Хочу, – сказал Принц.

И он увидел в озере чудесные картинки дальних стран.

С тех пор Принц стал приходить на озеро каждое утро, и Фея показывала ему диковинные города, высокие горы, дремучие леса и даже морское дно.

Но как-то раз Принц пришел к озеру и увидел в нем свое отражение. Он удивился и стал звать Фею. Она появилась.

– Что случилось, – спросил Принц, – что стало с твоим озером?

– Милый Принц, – сказала Фея. – В моем озере отражается то, что я люблю. Я полюбила тебя, и теперь в моем озере можешь отражаться только ты.

Фея думала, что Принц обрадуется, но юноша почему-то промолчал. Так и не сказав ни слова, он ушел. Через несколько дней Принц опять пришел к озеру, заглянул в его воды и опять увидел там только себя.

– Знаешь, Фея, – сказал Принц, – прости, но я больше не приду. Это озеро было для меня всем. Но теперь... Понимаешь, у меня в замке достаточно зеркал, чтобы в любое мгновение в любом из них я мог увидеть себя. Прощай...

Принц ушел и больше не вернулся. Много лет прошло с той поры. Но до сих пор отважные люди отправляются в лес к чудесному озеру. Все так же сияют яркой голубизной его. И по-прежнему в озере не отражается ничего и никого, кроме прекрасного Принца и печальной Феи.

Обсуждаются вопросы:

-
- О чем эта притча?
 - Какой бывает любовь?
 - Могут ли проявления любви быть некомфортными для другого человека?

Почему?

Резюме ведущего:

Любить – не значит терять себя. Напротив, любить – значит все больше становиться самим собой, находить в себе новые хорошие и сильные стороны и стремиться к тому, чтобы стать лучше.

Вариант 5. Упражнение «Сямские близнецы»

Цель: формирование представлений о важности свободы и доверия.

Необходимые материалы: веревки или ленты, коробки, упаковочная бумага.

Описание: любящие друг друга люди так или иначе связаны между собой. Группа случайным образом разбивается на пары (например, с использованием приема «Этот?»): один из участников, стоя спиной к группе, должен остановить выбор на одном из товарищей, на которых по очереди показывает ведущий). Получившиеся пары связываются по левой/правой ноге и левой/правой руке. Каждой паре необходимо сделать несложное дело – например, упаковать подарок. Можно устроить соревнование между парами на время. На последующих этапах игры веревки можно ослабить, одному из участников можно завязать глаза и т.д.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Аллегорией чего были веревки или ленты? Откуда в любви берется несвобода от другого человека?
- Какие отношения являются наиболее комфортными?
- Какова роль доверия в отношениях любящих людей?

Резюме ведущего:

Если в отношениях любящих людей нет свободы, такие отношения никому из них не принесут радости. Один будет чувствовать себя надсмотрщиком, другой – постоянно ощущать себя «под колпаком». Любить человека – значит доверять ему.

Вариант 6. Упражнение «Сердечки»

Цель: Актуализация различных способов проявления любви. Акцентирование внимания группы на многообразии способов проявления любви.

Необходимые материалы: сердечки из бумаги по два на каждую подгруппу из пяти человек. На одном заранее написано по шесть способов проявления любви (приглашение на танец, проводы домой, преподнесение подарков, комплименты, посвящение стихов и песен, поцелуй); одно большое сердце из ватмана.

Описание: группа делится на подгруппы по пять человек, каждой группе дается по два сердечка. Одно – с вариантами проявления любви, другое пустое. Задание – в течение пяти минут участники пишут на втором сердечке шесть способов проявления любви, не перечисленных на первом сердечке. По окончании работы каждая группа зачитывает получившийся список, а ведущий выписывает на большое сердце варианты, которые не повторялись ранее.

Резюме ведущего:

Иногда мы не знаем, как показать другому человеку свою любовь и внимание, и это сильно обедняет наши отношения. Существует множество способов проявления любви – и те, которые перечислены в ходе упражнения, и многие другие.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий делает акцент на ценности истинной любви, ее бескорыстном характере. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Мир ни в чем не нуждается так сильно, как в истинной любви».

БЛОК 3. Тренинги с родителями

Блок по повышению родительской компетентности. Обучение родителей лучшему пониманию проблем своего ребенка, его переживаний, осознание того, в каких видах помощи он нуждается в настоящее время. Поколение Z (отличительная характеристика зумеров- подрастающего поколения). Отношения в семье. Нормы и правила семьи. Роль поддержки и критики в семье.

ЗАНЯТИЕ 9.

«Поколение Z: зумеры, тик-токеры.

Как найти с ними общий язык и не сойти с ума»

Выступая перед общим собранием Медицинского общества города Портмунда (Англия), доктор Рональд Гибсон начал свой доклад четырьмя цитатами.

-Цитата первая: «Наша молодежь любит роскошь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети стали тиранами; они не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям. Попросту говоря, они очень плохие».

-Цитата вторая: «Я утратил всякие надежды относительно будущего нашей страны, если сегодняшняя молодежь завтра возьмет в свои руки бразды правления, ибо эта молодежь невыносима, невыдержанна, просто ужасна».

-Цитата третья: Наш мир достиг критической стадии. Дети больше не слушаются своих родителей. Видимо, конец мира уже не очень далек».

-Цитата четвертая: «Эта молодежь растлена до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы. Никогда они не будут походить на молодежь былых времен. Младое поколение сегодняшнего дня не сумеет сохранить нашу культуру»

После того, как часть аудитории разразилась аплодисментами, доктор Гибсон открыл имена авторов цитат.

- Первая заимствована у Сократа (470-399 гг. до н.э.);
- Вторая у Гесиода (ок. 720 г. до н.э.);
- Третье изречение принадлежит одному египетскому жрецу, жившему за 2000 лет до н. э.
- Четвертая обнаружена совсем недавно на глиняном горшке, найденном среди развалин Вавилона. Возраст этого горшка - свыше 3000 лет.

Молодежь подвергалась критике со стороны старших во все времена.

Не так думают, не так одеваются, не так говорят ...

В 2008 году в «Вестнике психологии образования» вышла статья Льва Александровича Рудкевича, доктора психологических наук, профессора РГПУ А.И. Герцена, в которой он

описал портрет современных учащихся.

Основные выводы по статье Рудкевича Л.А.:

-С каждым годом в детской популяции становится все больше людей с доминирующим правым полушарием, в просторечье именуемых левшами, и так называемых амбидекстров (то есть, людей одинаково хорошо владеющих обеими руками).

- Становится больше «СОВ», чем «жаворонков».

- На смену эпохе акселерации, приходит децелерация - замедление темпов биологического развития.

Американские ученые Нейл Хоув и Вильям Штраус в 1991 году создали Теорию Поколений. Адаптацию Теории Поколений для России в 2003-2004 году выполнила команда под руководством Евгении Шамис. Основой этой теории являются ценности людей представителей среднего класса. Именно ценности и их сходство, а не возраст формируют и определяют поколение.

Поколение GI (1900-1923 г. р.)

Молчаливое поколение (1923-1943 г. р.)

Поколение Беби-Бумеров (1943-1963 г. р.)

Поколение X (1963-1984 г. р.)

Поколение Миллениум или Y (1984- 2000 г.)

Поколение Z (с 2000). Это те дети и уже подростки, с которыми нам приходится сейчас работать. Они имеют свои особенности характера, мышления, ценностей.

Люди, которые родились в начале 2000-х годов, - принадлежат к новой коммуникативной культуре, обладают новым типом сознания. Девиз поколения Z: «Я - это я, и никакие сравнения не уместны».

Черты поколения Z:

-индивидуализм;

-инфантилизм;

-отсутствие живого общения («цифровые аборигены»)

-гибкость, чувствительность;

-«клиповое мышление»;

-сосредоточенность на своем внутреннем мире;

-ответственность только за себя;

-отсутствие чувства коллективизма;

- ставка на собственный потенциал и свою уникальность

-создание своего мира (зачастую виртуального)

Происходят изменения в восприятии:

Дети лишаются определенных сенсорных сигналов, которые связаны с окружающим миром - запахи, прикосновения.

Вниманию:

Устойчивость и произвольность внимания у школьников уменьшается в десятки раз по сравнению с предыдущим поколением, а вот переключение и распределение внимания развиты хорошо.

Памяти:

Современному ребенку, имеющему возможность в любое время «погуглить» и найти нужную информацию, нет смысла хранить ее в своей памяти. Он запоминает не содержание, а место, где находится какая-либо информация.

Мышление

«клиповое мышление» - это процесс отражения множества разнообразных свойств объектов без учета связей между ними, характеризующийся фрагментарностью информационного

потока, алогичностью, полной разнородностью поступающей информации, высокой скоростью переключения между частями, фрагментами информации, отсутствием целостной картины восприятия окружающего мира.

30 фактов о современной молодежи:(по результатам исследования Сбербанком молодежи)

- Современные молодые люди родились с кнопкой на пальце. Для них онлайн - ведущее определение реальности, которое формирует тренды. «В каждом классе теперь есть ученик, который понимает в информатике больше, чем его учитель информатики».
- Молодые люди воспринимают краткую и наглядную информацию. Так, средний период концентрации представителя поколения Z на одном объекте - 8 секунд.
- Отсутствие долгосрочных трендов. Социальные сети формируют ощущение потока, в котором все меняется каждую секунду.
- Конфликт поколений смазан: родители выстраивают партнерские отношения с детьми, руководствуются принципом «Не ругать за плохое, а хвалить за нормальное», при этом и дети, и родители говорят друг о друге с нежностью и теплом.
- Еще одна характерная черта поколения Z - уверенность каждого в собственной исключительности.
- Важно получение удовольствия от жизни (установка на гедонизм)

только в этом случае можно стать счастливым, а это главный запрос от жизни. Трудности означают, что путь неверный.

- Одной из тенденций поколения Z является отсутствие гендерного равенства (традиционный взгляд на взаимодействие полов и распределение ролей в семье: женщина - хозяйка и мать, мужчина - добытчик). Ожидаемый возраст вступления в брак и рождения детей - 25-27 лет.

- Для поколения Z свойственно скорее тихое сопротивление, чем открытый бунт. Они не стремятся к разрушению и ценят спокойствие, стараются формально следовать правилам. Но поступают так, как считают правильным, не всегда ставя родителей в известность о своих решениях.

Личностные особенности поколения Z:

- Склонность к аутизации.
- Интровертированность.
- Инфантильность.
- Гиперактивность.

Особенности обучения поколения Z:

- Полезность знаний.
- Время - главная ценность.
- Главное- результат.
- Высокие технологии.
- Визуализация.

Известно, что наши далекие предки обладали невероятными, с современной точки зрения, способностями: могли питаться сырой пищей и пить неочищенную воду, легко переносили голод и холод, могли гораздо быстрее нас бегать и преодолевать большие расстояния.

- Не исключено, что особенности поколения Z - какой-то новый феномен.
- Пока еще непросто заглянуть за горизонт, для того чтобы понять, зачем эти качества нужны эволюции человека. Вполне вероятно, что они начнут обслуживать что-то, не до конца понятное нам - нынешним поколениям.

На смену «твердым жестким навыкам» (хэд скайлс) - профессиональным, техническим компетенциям, которые можно наглядно продемонстрировать, оценить и проверить. Например, знание иностранных языков, навыки работы за компьютером, умение управлять

автомобилем или самолетом. Они неизменны для конкретной профессии и не зависят от того, в какой компании или в каком коллективе работает человек. Приходят «Мягкие навыки».

Что такое Softskills:

«Мягкие навыки» - это социальные навыки. Они не столь очевидно измеряемы, как твердые, но именно они наиболее эффективно помогают продемонстрировать и применить твердые навыки.

«Мягкие навыки» необходимы в любом виде деятельности. К ним относятся:

- умение общаться,
- работать в команде,
- убеждать,
- решать проблемы,
- принимать решения,
- управлять своим временем,
- мотивировать себя и других.

Softskills в порядке важности и значимости:

1. Способность работать в команде:
2. Способность принимать решения и решать проблемы (лидерство).
3. Способность общаться с людьми в организации и вне ее.
4. Способность планировать, организовывать и выделять приоритеты.
5. Способность искать и обрабатывать информацию.

Основные навыки Soft skills:

Умение работать в команде - это:

- умение слушать;
- способность видеть единую цель и находить точки соприкосновения общей идеи с личными амбициями;
- готовность оказать помощь другим и поддержать в сложной ситуации;
- умение убеждать и находить компромисс

5 базовых метакомпетенций 21 века:

- эмпатия
- рефлексия
- креативность
- управление вниманием
- способность к адаптации

Поэтому сейчас, с поколением Z так важно работать над формированием и развитием «мягких навыков».

Знакомство, работа с ожиданиями

Цель: Содействовать установлению благоприятной доброжелательной атмосферы в группе; познакомить участников друг с другом и с правилами работы в родительской группе.

Ход проведения: Начните работу с того, что рассадите участников тренинга полукругом. В открытой части полукруга находятся доска и ведущий. Попросите участников подписать свои бейджи и надеть их. Сделайте то же сами. Представьтесь, кратко рассказав о себе (профессия, опыт работы). Кратко расскажите участникам о цели и задачах тренинга.

Знакомство и групповое обсуждение ожиданий и опасений участников:

- ° Написать на бейдже так, как бы Вы хотели, чтобы к Вам здесь обращались
- ° Сформулировать вопрос, на который хотели бы получить ответ во время занятий или обозначить то, чему хотели бы научиться у других или от них узнать. Пусть он начинается со слов: «Я буду удовлетворен занятиями, если узнаю (...)/ или пойму (...)/ или научусь (...))»

Разборчиво запишите на флип-чарте все ожидания участников, так как они сами их сформулируют, не поправляя их без согласования с участником. По возможности, на протяжении всех занятий лист с ожиданиями должен висеть на видном месте в помещении, где проходит группа, так, чтобы можно было к нему обращаться при формулировании темы занятия и при подведении итогов.

При необходимости, скорректируйте ожидания в соответствии с целями и задачами тренинга.

Упражнение: Представьте так, как бы представил вас ваш собственный ребёнок

Цель: способствовать осознанию того, как дети воспринимают родителей.

Ход проведения: При выполнении упражнения участники сидят в кругу. Предложите участникам по очереди представиться группе так, как бы их представил их ребёнок.

Например, «я - Саша. Мою маму зовут Ира. Она очень добрая. Мы с ней часто гуляем, катаемся с горки. Но иногда моя мама на меня кричит, сердится. А я не всегда понимаю, за что...».

Рекомендации ведущему: когда даём образец представления, после позитивной оценки родителя ребёнком даём описание поведения рассерженного родителя. Иначе может произойти так, что родители будут игнорировать описание своих отрицательных эмоций и агрессивного поведения, направленного на ребёнка.

Затем необходимо провести обсуждение по следующим вопросам:

1. Что вы чувствовали, когда рассказывали о себе от имени своего ребёнка?
2. Что вы чувствовал и и думал и, когда слушал и рассказы других участников?

В заключение необходимо обобщить высказывания участников, например: «Мы по-другому оцениваем своё поведение, если видим себя со стороны глазами другого человека, особенно собственного ребёнка. В этом случае более заметны как наши достоинства, так и промахи в отношениях с ребёнком.

Правила работы в группе

Цель: совместно с участниками выработать и принять правила работы в группе

Ход проведения: В любой группе, пока она существует, люди живут по правилам. Поэтому и мы примем несколько правил, которые помогут нам рационально использовать время и получить необходимые результаты. Назовите эти правила.

Для обсуждения можно предложить следующие вопросы:

1. Назовите правила, по которым вы строите вашу жизнь в семье
2. Как вы думаете, понятны ли эти правила каждому члену семьи?
3. Одинаковы ли они для всех?
4. Эти правила существуют всегда или вводятся время от времени?
5. Какую роль играет соблюдение правил в семье для сохранения вашего эмоционального равновесия?
6. Как вы реагируете, если дети не соблюдают правила, установленные вами?
7. Предложите возможные семейные правила, которые будут выполнять все члены семьи.
8. Как вы используете систему поощрений и наказаний в семье, для того, чтобы «заставить» ребёнка вести себя, как нужно.

Рекомендации ведущему:

1. Можно предложить уже готовые правила на выбор, если у участников нет опыта участия в тренингах, или они сами формулируют эти правила, если этот опыт есть хотя бы у отдельных участников.
2. Подвести участников к выводу, что и в семье причиной гнева родителей часто является неумение создавать адекватную систему правил, понятную всем членам семьи.
3. Показать, что гнев - это простой способ заставить ребенка вести себя так, как нужно. У родителей нет адекватной системы реагирования, если ребенок не слушается. В какой-то момент родитель начинает проявлять агрессию вместо того, чтобы обойтись какой-то санкцией (временное лишение того, что ребенку дорого).

4. Можно дать домашнее задание: обсудить с другими членами семьи эти семейные правила. Очень хорошо, если все согласятся с этими правилами. И обсудить выполнение домашнего задания на следующем занятии.

Работа с правилами

Цель: Выработка правил взаимодействия в группе.

Ход проведения: Для удобства последующей работы участникам предложите назвать те правила поведения в группе, которые они считают важными для себя. Тренер записывает их на флипчарт или на лист ватмана. Например: не критиковать друг друга, говорить поочередно. Тренер предлагает добавить следующие правила: приходить на занятия вовремя; не пропускать занятий; активно участвовать в работе группы.

Рекомендации ведущему: когда правила будут приняты, обратите внимание родителей, что в семье правила также можно вырабатывать и согласовывать вместе - во взаимодействии с ребенком и другими близкими. Тогда больше шансов, что все члены их будут соблюдать.

Во что мой ребенок любит играть со мной

Цель: Запустить процесс взаимодействия участников в группе, осознания участниками себя как родителя, своего стиля воспитания.

Ход проведения: Участникам дается задание: «С помощью пантомимы, рисунка, коллажа или любым другим способом без слов за 3-5 минут изобразить, разыграть, показать нам игру (или занятие), в которую ваш ребенок любит играть с Вами. Затем вы называете свое имя, демонстрируете результаты творчества и рассказываете нам о своей презентации и о вашей игре (совместном занятии) с ребенком».

Прежде, чем участник начинает свой рассказ, предложите другим родителям угадать, в какую игру этот человек играет со своим ребенком. После нескольких прозвучавших версий предложите начать рассказ автору коллажа. Ограничьте время рассказа 1-2 минутами. Поблагодарите и попросите поочередно презентовать свое занятие всех остальных.

Рекомендации ведущему: похвалите участников за креативность и за мастерство разгадывания. Спросите участников, что именно помогало им правильно угадывать в самых «таинственных» случаях. Возможные ответы: воображение, представление себя на месте ребенка, собственный опыт игры с ребенком, интуиция (если не сказали родители - добавьте сами).

Варианты упражнений для использования на этапе 2.2 «формирование у родителей неприемлемого отношения к проявлениям насилия в отношении детей и других членов своей семьи»

Упражнение: Ручеёк

Цель: рефлексия участников на понимание чувств детей, родители которых выражают свой гнев на них.

Ход проведения: Попросите участников написать на листочках те слова, которыми они ругают своего ребёнка или используют, делая ему обидные замечания.

После того, как все сделали записи, листочки собираются в коробку и перемешиваются. Затем раздаются по одному в случайном порядке. Дальше все встают парами в строй по принципу игры в ручеек.

Проинструктируйте участников: «Сейчас мы поиграем в старинную детскую игру «Ручеёк». Найдите себе пару и встаньте в парах друг за другом. Сейчас те, кто остался без пары, будут проходить по одному между взявшимися за руки участниками игры и выбирать себе пару. А те, кто стоит в парах, в это время будут проговаривать слова, написанные на доставшихся им листочках. Упражнение длится до тех пор, пока не пройдут все участники».

Затем организуйте обсуждение с использованием вопросов:

1. Как вы себя чувствовали и, когда слышал и слова, на писанные на листочках?
2. Что чувствуют дети, когда слышат замечания от нас в такой форме?
3. Какие мысли появились у вас в связи с этим?

Подведите итоги: «Отрицательная оценка взрослыми ребёнка, и уж тем более гнев, отдаляет родителей с детьми друг от друга, расстраивает всех. Последствия гнева, если он проявляется по отношению к ребёнку, всегда негативные. У взрослых гнев впоследствии вызывает чувство вины, а у детей - чувство обиды. Эти обиды могут сопровождать нас в течение всей жизни, вызывать напряжение в отношениях и мешать получать удовлетворение от общения друг с другом».

Упражнение: Сопротивление

Цель: рассмотрение реакции человека на оказываемое на него давление

Ход проведения: участники встают рядом со стулом. «Соедините ладони рук на уровне груди, а затем надавите правой ладонью на левую ладонь. Теперь нажмите сильнее. А теперь ослабьте. А теперь совсем уберите давление.

Предложите участникам обсудить свои ощущения:

1. Что вы почувствовали?
2. Как менялось сопротивление левой руки?
3. Как этот феномен проявляется в отношениях с детьми?

По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука начинает бессознательно оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится.

Подведите итог: «В ответ на агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, т.е. агрессия рождает агрессию. Если взрослый настроен недружелюбно по отношению к ребёнку, он это почувствует и неосознанно принимает меры защиты. И чаще всего гнев ребёнка - это ответная реакция на наши чувства, слова, действия по отношению к ребёнку».

Помогающие способы, удерживающие от физических наказаний и крика (упражнение-дискуссия)

Цели Обратить внимание родителей на внешние и внутренние причины, которые могут привести к физическому и эмоциональному насилию.

Ход проведения:

1. Представьте и обсудите перечень причин. Разделите их на внешние и внутренние. Обсудите, если так трудно держать себя в руках в стрессе, можно ли повлиять на причины?
2. Скажите, что, по вашему мнению, больше влияет на выбор физического наказания в качестве воспитательной меры - культурная традиция (высокая распространенность применения физических наказаний в России), плохое поведение ребенка или эмоциональный срыв у родителя.
3. Дайте задание 2 группам - выработать в группе, опираясь на свой родительский опыт и жизненные примеры, перечень причин, которые могут заставить родителя ударить или кричать на ребенка. Разделите участников на две группы для выполнения задания на 5-10 минут. Затем, вернувшись к общему обсуждению, зафиксируйте на доске все варианты из обеих групп.

Рекомендации ведущему: обратить внимание участников на важное правило мозгового штурма «Записать все прозвучавшие предложения, даже если не все с ними согласятся». При мозговом штурме нет правильных и неправильных версий, все важны. Возможные ответы родителей: гнев, потеря контроля, страх потерять ребенка, отчаяние, спешка, жесткость как черта характера, беспомощность, усталость, непонимание последствий, импульсивность и др.) Поблагодарите родителей за честную работу. Можно ли еще что-то добавить? Расскажите родителям, что многие молодые матери и отцы чувствуют себя неуверенно и могут начинать злиться на себя и на ребенка, если сравнивают своего ребенка с другими, на их взгляд более развитыми и успешными и включаются в так называемые «мамочкины войны» и соперничество - кто лучше кормит, кто лучше одевает, кто больше гуляет, правильнее лечит, быстрее приучает к горшку и т.д. и т.д. Дети развиваются неравномерно, с разной скоростью овладевают новыми навыками, по-разному спят, едят, чему-то учатся. Поговорите об этом с группой. Скажите, что опытные родители «разрешают» себе быть неидеальными, и

развиваться ребенку в своем темпе. И от этого становятся увереннее и спокойнее. Попросите родителей подумать и по желанию рассказать группе, в чем именно им трудно сравнивать своего ребенка с остальными и это может заставить их нервничать. Обратите внимание, как только человек перестает в чем-то соперничать с другими и спокойно начинает говорить о своих слабостях, они перестают вызвать у него беспокойство и раздражение, приведите пример из собственной родительской практики.

4. Задание 2 группам - выработать в группе методом мозгового штурма перечень помогающих действий, которые удерживают родителя оттого, чтобы ударить или накричать на ребенка. Разделите участников на две группы на 5-10 минут для выполнения задания. Затем, вернувшись к общему обсуждению, зафиксируйте на доске все варианты из обеих групп.

Оформите записи так, чтобы напротив причин, по которым бьют, располагались удерживающие от применения физической силы помогающие действия.

Рекомендации ведущему: возможные способы, которые могут перечислять родители: успокоиться в одиночестве, выйти из комнаты, умыться, подышать глубоко, обратиться за помощью к жене/ мужу, подруге, больше времени выделять на сборы, одевание, давать себе отдыхать, почитать книги по воспитанию, заглянуть на родительские сайты, и др.) Похвалите родителей за проделанную работу, отметьте те способы, которые вам тоже нравятся и помогают.

Например, попробовать найти что-то забавное и веселое в тех ситуациях воспитания и ухода за ребенком, которые вы не можете контролировать - представлять, что неприятная ситуация оборачивается забавным происшествием.

Попросите участников обменяться мнениями по поводу того, какие способы нравятся им, какие кажутся им простыми и эффективными. Предложите участникам сделать памятку - сфотографировать себе на мобильный телефон созданный совместно плакат.

Можно также после занятия набрать на компьютере или сфотографировать созданный участниками перечень помогающих способов и раздать «на долгую память» на следующем занятии. Участникам он может очень пригодиться и послужить поддержкой впоследствии, хотя во время занятия они могут этого не сознавать.

5. «Спасительная молитва». Предложите обеим группам создать «спасительную молитву» - помогающие и поддерживающие слова, с которыми родители могут обращаться к себе в минуты стресса, гнева, усталости.

6. Представьте результат в общей группе.

7. Похвалите участников и познакомьте с помогающей мантрой для родителей:

Делая дыхательную гимнастику в течение 10 минут ванной или, например, сидя на скамейке на детской площадке, повторяйте себе помогающие слова: «Делая вдох, я принимаю. Делая выдох, я забываю»

Сделайте это упражнение в группе, попросив участников удобно расположиться на стульях и закрыть глаза.

Рекомендации ведущему: можно продемонстрировать участникам простые известные вам методы эмоциональной саморегуляции - дыхательную гимнастику, метод мышечной релаксации, медитативные техники, техники йоги (или почерпнуть их из специальной литературы).

Применение физических наказаний в воспитательных целях (групповая дискуссия, ролевая игра)

Цель: Выработать у участников собственную позицию по правомерности/ неправомерности применения физических наказаний в целях дисциплинирования детей.

Перед началом проведения упражнения скажите, что на примере физического наказания детей с целью их дисциплинирования (как наиболее наглядной модели применения насилия в семье), вы обсудите вопросы о приемлемости и целесообразности применения их в своей семье.

Озвучьте два примера поведения родителей в случае опасного поведения ребенка:

1. Отец, узнав, что 9-летний сын на спор с друзьями играет в опасную игру (перебегает на красный свет на перекрестке с очень оживленным движением), его выпорол. Сейчас сын говорит, что больше так не поступает.

2. Мать 10-летней девочки сильно накричала на дочь и дала ей подзатыльник после того, как та, несмотря на запрет играть на компьютере не больше 30 минут в день, вместо выполнения уроков ушла к подруге играть в компьютер и просидела с ней в интернете.

1. Спросите участников, являются ли описанные случаи воспитанием или жестоким обращением? Как они считают, допустимо ли применение физических наказаний в кризисной ситуации?

2. Разделите участников, согласно позициям, на две группы.

3. Затем предложите участникам обсудить в малой группе в течение 15 минут и представить аргументы в защиту своей позиции и записать их на флипчарте.

4. Попросите докладчиков обосновать позицию группы.

5. Спросите оппонентов, как услышанные аргументы повлияли на их точку зрения?

Последовательно обратите внимание участников на каждый аргумент обеих групп, анализируя:

- насколько он является доказательным;

- аргумент является доказательством или эмоциональным оценочным суждением, контраргументом - необоснованное суждение («плохо», «неправильно», «детей бить нельзя, потому что они становятся агрессивными»).

Проведите демонстрацию разговора с родителем. Подойдя к одному из участников, спросите, может ли он Вам помочь, играя роль родителя из первого случая (мальчик на перекрестке).

Получив согласие, проведите ролевую игру:

1. Представьте и поинтересуйтесь, что произошло в семье собеседника, проявите сочувствие к действительно трудной ситуации; скажите: «Я понимаю, как это могло случиться. Наверное, вы сильно волновались за вашего ребенка. Это действительно страшно».

2. Проведите разведение «намерения» и «поведения» родителя. «Вы хотели показать ребенку, что вам очень дорога его жизнь, и он не может так бездумно ей рисковать.»

3. Поддержите его тревогу за ребенка как признак любви к ребенку и спросите: «В тот момент, когда Вы били ребенка, если бы у Вас был другой выбор, Вы поступили бы так же или выбрали другое действие?» Поддержите выбор (практически все говорят, что не стал бы применять физические наказания).

4. Спросите: «Как Вам кажется, должно ли наказание воздействовать на причину поступка?»

5. Спросите: «Известно ли Вам сейчас, что стало причиной поступка, приведшего к физическому наказанию? Какова вероятность, что ребенок, которого избили за опасное поведение, не повторит подобный поступок в иных условиях в другом месте?».

Спросите: «Насколько обоснованным Вы считаете такой

риск (повторение опасного поведения в других условиях)?». Спросите: «Как вы сейчас относитесь к своему выбору наказания?». Спросите: «Насколько вы готовы сотрудничать со специалистом, чтобы освоить новые формы дисциплинирования ребенка?»

Просмотр видеоролика/управляемая дискуссия

Цель: Укрепление позиции участников насчет возможности выбора альтернативы наказанию.

Организируйте совместный просмотр видеоролика с дальнейшим обсуждением.

Видеоролик: Youtube-канал «Национальный институт защиты детства», видео «Кошка».

<https://dom-pod-zontom.ru/posts/koshka.html>

После просмотра ролика предложите участникам высказаться, как они восприняли эту ситуацию. Обратите их внимание на «цикличность» физической силы: отец наказывает ребенка, сын выплескивает свою агрессию на кота, кот мстит отцу доступным способом. Подведите итог, что, при всей анекдотичности истории, есть повод задуматься, на каком этапе должна быть прервана эта цикличность, кто должен «подать пример» ненасильственного поведения.

Такое обсуждение с формированием выводов можно также провести на основе совместного просмотра следующих видеороликов (на выбор):

Тарелки: <https://dom-pod-zontom.ru/posts/tarelki.html>

Ваши дети любят вас: <https://dom-pod-zontom.ru/posts/vashi-deti-lyubyat-vas.html>

<https://dom-pod-zontom.ru/posts/okovy.html><https://dom-pod-zontom.ru/posts/risunok.html><https://dom-pod-zontom.ru/posts/poshchechina.html><https://dom-pod-zontom.ru/posts/rybka.html>

<https://dom-pod-zontom.ru/posts/risunok.html><https://dom-pod-zontom.ru/posts/poshchechina.html><https://dom-pod-zontom.ru/posts/rybka.html>

ЗАНЯТИЕ 10. «Родом из детства». Родительские установки: польза и вред. Как не «наломать дров».

Поговорим сегодня про родительские установки. Их еще называют предписания, директивы. Что же это такое и как они влияют на жизнь человека.

Установки - это некие фразы родителей, которые повторяются довольно часто и которые понимаются детьми совсем по-другому.

Родительские установки – это стереотипные правила поведения, которые выражаются в поступках, словах или жестах. В этом случае взрослые следуют готовым шаблонам, заложенным в них и отработанным в собственной жизни без попытки анализа их эффективности и полезности.

Одни установки случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведения и чувства.

В обычных фразах повседневно мы даем ребенку установки, при этом даже не обращая на это внимание. Необдуманное высказывание взрослых может заложить в детское подсознание программу, которая мешает ребенку вырасти полноценной личностью. Часто приходится слышать от взрослых обращения: «Горюшко ты мое», «Глаза бы мои тебя не видели», «За что мне такое наказание?», «Ты вечно ведешь себя как маленький». Возможно, что сами слова ребенок и не запомнит, но их смысл отложится в бессознательном и станет руководить поведением, отношением к себе и окружающим.

Почему же установки настолько сильны, и дети не могут противостоять им? Дело в том, что для маленького ребенка очень важно оправдывать ожидания своих родителей. А значит и любить, что в свою очередь связано с выживанием. Поэтому очень важно принадлежать семье, быть принятым – стремиться к выполнению ожиданий и соблюдению правил.

Роберт и Мери Гулдинг, (последователи Берна) составили список из 12 родительских директив (установок), которые наиболее сильно влияют на жизнь ребенка.

1. -«Ты мне вечно мешаешь»

-«Отстань от меня»

-«Уйди от меня»

-«Мне не нужен такой плохой мальчик»

-«Если бы не ты»

-«Когда ты родился, папа ушел от нас, кто-то заболел»

Так формируется установка «Не живи»

Такие фразы нельзя произносить никогда, даже во время бурного выяснения отношений. Это вызывает у ребенка сильные чувства обиды, злости и вины за то, что он появился на свет.

Никогда нельзя признаваться ребенку в том, что он не запланирован, особенно в негативном ключе: «Мы тебя не хотели, ты случайно родился, знала бы, что из тебя вырастет – аборт бы сделала». Некоторые родители из воспитательных целей дабы сформировать благодарность у ребенка просто беседуют с ним о том, как трудно воспитывать детей, сколько хлопот, тревог и лишений несет родительская доля. Очень несправедливо делать из ребенка вечного должника, ведь решение о его рождении принималось все-таки родителями. На самоубийство ребенок, скорее всего, не пойдет, но в раннем детстве, возможно, будет получать частые

травмы, а позже найдет другой способ саморазрушения – алкоголизм, наркомания, переизбыток...

Еще один вариант реакции на установку «не живи» – хулиганство, отклоняющееся поведение ребенка. Проще чувствовать себя виноватым за совершенное дело, чем испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что. Став взрослым, человек с прочно усвоенной установкой «не живи» будет считать, что его не за что любить и уважать. Возможно, он потратит жизнь, чтобы доказать собственную значимость, но скорее всего так и будет жить с постоянным чувством собственной никчемности.

Например, мама говорит дочери «Когда ты родилась, мне пришлось бросить учебу и заниматься твоим воспитанием, затем мне пришлось выйти на работу, так как в денег в семье перестало хватать». Говоря это, мама рассчитывает, что дочка увидит и оценит жертвы матери. Естественно, все может быть сказано из добрых материнских чувств. Но дочка в этой фразе может услышать: «Из-за моего рождения мама стала несчастной. Если бы меня не было, мама бы была счастлива. Если меня не станет, то ей снова станет хорошо». Так может возникнуть одна из самых негативных установок (посланий) «Не живи». Последствия такой установки:

- болезни
- чувство вины всю жизнь
- не живет своей жизнью
- зависимости
- т.е. программа самоуничтожения (самоубийство)

2. «Что ты как маленький»

-«Скорей бы ты уж уже вырос»

В следующей установке «не будь ребенком» подсознательный посыл таков: быть ребенком – плохо, быть взрослым – хорошо. Нельзя требовать от ребенка взрослого поведения, отнимая у него драгоценное детство, а вместе с ним веру в сказку, чувство защищенности и время для развития. Дети, принимающие такую установку, на бессознательном уровне ощущают свою обделенность, а в будущем испытывают трудности в общении со своими детьми, так как не способны их понять. Часто склонность давать такую установку рождается у тех родителей, которые сами не готовы принять на себя ответственность за ребенка, поэтому стараются «отдать» ее как можно скорее.

3. «Ничего не трогай»

«Лучше я сделаю»

« Без меня не делай»

При установке «не делай» ребенку не дают делать самостоятельно что-либо. Говоря такое своим детям, родители должны понимать, что в будущем им сложно будет рассчитывать на их самостоятельность, а значит и на помощь, поддержку и заботу в старости.

4. «Ты еще мал»

«Не торопись взрослеть»

Чаще всего такая установка «не взрослей» дается младшим детям или в случае, если в семье один ребенок. Такие родители боятся взросления ребенка, потому что им кажется, что они перестанут быть нужными и важными людьми для своего сына или дочери.

В крайних случаях это перерастает во всеобъемлющую гиперопеку по причине замещения родителями собственной жизни жизнью ребенка. Выросший в таких условиях человек затрудняется создавать собственную семью, а если и создает ее, то живет вместе с родителями и остается в полной зависимости от них.

5. «Мне тоже холодно, но я же треплю»

«Как не стыдно бояться»

«Не плачь, мальчики не плачут»

Табу «не чувствуй» можно разделить на две части – стыдно чувствовать боль, дискомфорт и стыдно испытывать эмоции. Человек находится под влиянием отрицательных эмоций, но не умеет их выпустить, не в состоянии признать, что кто-то или что-то разозлило его, обидело. Напряжение копится внутри, и в результате человек постоянно чувствует себя

раздраженным и срывается на близких людях, так как не может высказаться. Такие люди часто страдают психосоматическими заболеваниями, имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой и склонны к неврозам.

6. «Будь как Маша, Дима²

«А вот Ваня написал на 5»

Скрытый смысл этой установки «не будь собой» в том, что родители заставляют сына или дочь стремиться к какому-то абстрактному «идеалу», не учитывая способности и интересы самого ребенка. Особенно часто такая установка дается родителями, которые хотели ребенка определенного пола, внешности или характера, а на самом деле их малыш совсем иной. Во взрослом возрасте такой человек никогда не доволен собой, зависит от оценки окружающих, постоянно нуждается в одобрении.

7. «у ТЕБЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ, ЛУЧШЕ Я САМ ЭТО СДЕЛАЮ»

«у ТЕБЯ РУКИ КРЮКИ»

Установка «Не достигай успеха»

Произнося такое, родители серьезно снижают самооценку ребенка. В основе этих наставлений нередко лежит бессознательная зависть родителей к успеху ребенка. В будущем эти дети возможно станут старательными, ответственными и трудолюбивыми людьми, но их будет постоянно тяготить ощущение неудовлетворенности или незавершенности дела, что не даст получить истинного удовольствия от работы и жизни.

8. «НЕ БЕРИ ВГОЛОВУ, НЕ УМНИЧАЙ»

«Я ЛУЧШЕ ЗНАЮ»

УСТАНОВКА «Не думай»

Родители таким образом выдают запрет на умственную деятельность ребенка. Дети испытывают подсознательное недоверие к результатам своих размышлений, часто совершают опасные необдуманные поступки, оставляющие недоумение: «Как я мог такое сотворить»? Выросшие с такой установкой люди начинают чувствовать опустошение при решении жизненных проблем, у них начинает болеть голова, либо появляется стремление «растворить» эти проблемы при помощи развлечений, алкоголя и наркотиков.

9. «ДЕЛАЙ, КАК ВСЕ»

«НЕ ВЫСОВЫВАЙСЯ»

«ТЕБЕ БОЛЬШЕ ВСЕХ НУЖНО?»

УСТАНОВКА «НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ «

некоторые родители уверены, что детям, которые достигают успеха другие только позавидуют, поэтому и пытаются тем самым оберегать своих детей. Во взрослой жизни такие люди хотят лишь подчиняться, отказываются от карьеры, не могут стать главой в семье.

10. «Ты МОЯ ЕДИНСТВЕННАЯ НАДЕЖДА»

«ТЫ НЕ ТАКЖЕ КАК ВСЕ»

«КРОМЕ МЕНЯ, ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН»

Эту установку часто пропагандируют родители, имеющие собственные проблемы в общении с другими людьми. Чаще всего такие родители видят в ребенке единственного друга, «инвестицию» в собственное будущее, поэтому неосознанно стараются привязать его крепче с помощью страха. Во взрослой жизни человек останется одиноким, будет продолжать чувствовать себя «не как все», даже возможно станет враждебно настроен по отношению к миру и жизни вне родительской семьи.

11. «НИКОМУ НЕ ВЕРЬ»

«ОПАСНО ДОВЕРЯТЬ ДРУГИМ»

УСТАНОВКА «НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ»

В отличие от предыдущей установки, она касается запрета на контакт с одним человеком, а не с группой. Во взрослой жизни такой человек будет испытывать трудности в сексуальной сфере, бояться сближения с другим человеком.

12. «ОН У МЕНЯ ХОТЬ И СЛАБЕНЬКИЙ, НО СДЕЛАЛ»

УСТАНОВКА «НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО»

Во многих семьях высоко ценится преодоление, в том числе способность, преодолевая болезнь, выполнять учебные или рабочие задачи. Ребенок приучается к мысли, что недомогание притягивает внимание, плохое самочувствие повышает ценность самого действия, то есть болезнь прибавляет уважения и вызывает одобрение большее, чем возможно получить, сделав то же самое, но будучи здоровым. Ребенок получает установку на то, чтобы выгодно использовать свое заболевание. Такие люди начинают неосознанно или специально симулировать симптомы болезней или даже заболеть по-настоящему, чтобы привлечь всеобщее внимание. Они упрямо сидят на работе с высокой температурой, и с огорчением узнают, что никакой похвалы их трудовой подвиг не заслуживает. Это становится поводом для обиды и ощущения недооцененности.

13. «ХОТЕТЬ НЕ ВРЕДНО»

«ОПЯТЬ ТЫ ПРОСИШЬ ЧТО-ТО»

УСТАНОВКА « НЕ ЖЕЛАЙ»

Ребенок усваивает, что испытывать желания и говорить о них плохо. Становясь взрослым, он с радостью будет удовлетворять чьи угодно потребности, кроме своих, будет не способен попросить что-то для себя. Им будут постоянно манипулировать, его будут использовать в собственных целях сначала сверстники в школе, а потом – предприимчивые коллеги и не очень честные «друзья», такой человек предпочтет «бросить и не связываться», чем отстаивать свои интересы в семейной жизни, на работе или даже в суде.

Как часто вы говорите детям:

- Я сейчас занят(а)...
- Посмотри, что ты натворил!!!
- Как всегда неправильно!
- Когда же ты научишься!
- Сколько раз тебе можно повторять!
- Ты сведёшь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во всё лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти «словечки» крепко зацепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

Если негативная установка уже создана, то против нее может быть эффективна контрустановка, подкрепляемая постоянными положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. Например, контрустановка «ты всё сможешь», эффективно работает против установки «у тебя ничего не получается, ты неумеха». Но это действует только в том случае, если ребёнок будет получать подтверждение своих способностей, например, в рисовании, лепке, пении и т.д. Не бывает ни к чему не способных детей, всегда можно найти талант, который можно начать развивать и хвалить ребенка за успехи. Положительные установки помогают ребенку не только сохранить себя и выжить в окружающем мире, но и стать счастливым и уверенным в себе.

А эти слова ласкают душу ребёнка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами...!
- Я помогу тебе...

- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, наш дом – наша крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ		ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
«Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...».	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	«Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!».
«Горе ты моё!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	«Счастье ты моё, радость моя!»
«Плакса-Вакса, нытик, пискля!»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	«Поплачь, будет легче...»
«Вот дурашка, всё готов раздать...»	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	«Молодец, что делишься с другими!».
«Не твоего ума дело!».	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями.	«А ты как думаешь?».
«Ты совсем, как твой папа (мама)...».	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя	«Папа у нас замечательный человек!» «Мама у нас умница!».
«Ничего не умеешь делать, неумейка!»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	«Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!»
«Не кричи так, оглохнешь!»	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	«Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!»
«Неряха, грязнуля!»	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей.	«Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!»
«Противная девчонка, все они капризули!» (мальчику о девочке). «Негодник, все мальчики»	Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	«Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого»

забияки и драчуны!» (девочке о мальчике).		
«Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!»	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, "уход" в себя или "уход" от родителей.	«Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!»
«Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь...!»	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	«Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!»
«Уйди с глаз моих, встань в угол!»	Нарушения взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	«Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!»
«Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь то-о-ол-стая!».	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя.	«Давай немного оставим папе (маме) ит.д.»
«Все вокруг обманщики, надейся только на себя!»	Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверконтроля, ощущение одиночества и тревоги.	«На свете много добрых людей, готовых тебе помочь...»
«Ах ты, гадкий утёнок! И в кого ты такой некрасивый!».	Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство незащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях.	«Как ты мне нравишься!»
«Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!».	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.	«Смелее, ты всё можешь сам!»
«Всегда ты не вовремя подожди...».	Отчуждённость, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащитности, ненужности, «уход» в себя», повышенное психоэмоциональное напряжение.	«Давай, я тебе помогу!»
«Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!».	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности.	«Держи себя в руках, уважай людей!».

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит делать его жизнь унылой, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить

Все мы живые люди, получившие «в наследство» различные установки, как позитивные, так и негативные. Во власти родителей сделать так, чтобы негативных установок было очень мало. Для этого необходимо осознать их и научиться трансформировать в позитивные, развивающие веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира. То же самое справедливо и в отношении себя самих. Бесполезно выяснять отношения с родителями, обвиняя их в собственных жизненных неудачах. В свое время следование родительским установкам позволило приспособиться к их требованиям. Но сейчас ситуация изменилась, вы повзрослели и имеете реальную возможность сознательно изменять бессознательные установки, навязанные в детстве, трансформировать их в полезные и улучшать качество своей жизни и жизни вашей семьи и детей.

ЗАНЯТИЕ 11. «На стороне подростка: понять, принять, простить»

Закончить фразу

Цель: формирование у родителей ощущения общности с ребёнком.

Ход проведения: группа сидит на стульях **в кругу**. Предложите участникам по очереди по кругу продолжить следующую фразу: «Мы с ребёнком любим вместе..... *Например: «Мы с ребёнком любим вместе готовить пирожки».*

Вопросы к обсуждению:

1. Что вы чувствовали, когда произносили фразу?
2. Что вы чувствовали, когда слышали фразы, произносимые другими участниками?

Подкрепление

Цель: демонстрация, что поощрение и наказание по-разному влияют на состояние и поведение ребёнка.

Ход проведения: двое водящих выходят за дверь.

Остальным участникам, оставшимся в комнате, необходимо задумать предмет из имеющихся в помещении, и место, на которое водящему необходимо будет его перенести. Задача тех, кто вышел за дверь, после того, когда они будут приглашены обратно, определить, какой предмет загадан, и куда его нужно перенести. Для этого они могут задавать остальным участникам разные вопросы. Участники отвечают на них, но:

- во-первых, ни сам предмет, ни его новое место не называются напрямую, а ответы с уточнениями на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер.
- во-вторых, первому игроку будем давать отрицательное подкрепление всех его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму — положительное (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершенных неверных поступков, восхищения, комплиментов и т.д.).

Сначала приглашается первый водящий и получает задание: определить задуманный группой предмет и перенести его на другое место. Процедура совершается по очереди с каждым игроком, отличаясь только в характере эмоционального подкрепления.

Рекомендации ведущему:

1. Роль участника, получающего отрицательные подкрепления, рекомендуется поручить человеку, эмоционально устойчивому, способному без особого ущерба для себя выдержать давление группы
2. Первыми высказаться («выпустить пар») предоставляется водящим (активным участникам).

Вопросы для обсуждения

1. Как вы чувствовали себя в своей роли?
2. Какие чувства вызвало у вас реакция группы?
3. Как вы чувствуете себя сейчас?

Итоги упражнения можно следующим образом: *безусловное принятие ребенка рождает доверие к миру, уверенность в окружающих. Психологическая поддержка, поощрение - это выражения принятия. Ребенку такое количество негативных оценок выдается порциями и часто растягивается на весь период совместной жизни с родителями. Да и не только*

совместной. Он не имеет другой информации о себе, других ресурсов, которые помогли бы ему справиться с переживаниями, таким образом, у ребенка может сформироваться отношение к себе как к неудачнику. И, что совершенно естественно, порождает сопротивление, обиды. И это ещё лучший вариант, потому что ребёнок не соглашается с такой оценкой себя. Но в любом случае, мы уже имеем проблему детского гнева. Для формирования самодостаточной, уверенной в себе личности важно чаще получать от родителей положительное подкрепление, которое предупреждает негативные реакции. Но мастерство родителя проявится не в том, чтобы всегда только хвалить ребенка, а в том, чтобы почувствовать, когда эта похвала и поддержка особенно ему необходимы.

Закончить фразу

Цель: закрепление у родителей позитивного отношения к себе, как родителю.

Ход проведения: предложите участникам по кругу закончить фразу «Я хороший родитель, потому что...».

Частотный словарь

Ход проведения: ведущий объясняет: «Существуют разные словари: орфографические, толковые, иностранных слов, терминов... Мы с вами будем сейчас составлять частотный словарь. То есть в начале будут идти самые часто упоминаемые слова, потом реже и реже упоминаемые. Давайте составим словарь самых частых слов, которые слышит среднестатистический ребенок в нашем городе. Каждый запишите себе 7-10 фраз». Дайте участникам 3-4 минуты. Ведущий просит участников по кругу называть по одной фразе не повторяя, при этом записывает фразы на флипчарте разными цветами: черным - с отрицательным смыслом или подтекстом; синим - нейтральные; зеленым - положительные; красным - похвала за действия. Ведущий подчеркивает, что важна интонация, так как одна и та же фраза может менять смысл на противоположный.

Вопросы:

- Какой цвет преобладает?

- Какой процент фраз слышит ребенок с негативной эмоциональной нагрузкой?

В России 70-80 %, в Америке 60 %. Это токсичные фразы.

Вопросы для наблюдателей:

1. Поделитесь впечатлениями от этого упражнения.

2. Какие выводы вы можете сделать?

Подвести итоги упражнения можно следующим образом: безусловно, положительное принятие ребенка рождает доверие к миру, уверенность в себе и окружающих. Психологическая поддержка, поощрение - это способ выражения принятия. С выданным за несколько минут шквалом отрицательного подкрепления первый игрок справился, так как понимал, что это - игра. Ребенку такое количество негативных оценок выдается порциями и часто растягивается на весь период совместной жизни с родителями. Да и не только совместной. Он не имеет другой информации о себе, других ресурсов, которые помогли бы ему справиться с переживаниями, таким образом, у ребенка может сформироваться отношение к себе как к неудачнику. И, что совершенно естественно, порождает сопротивление, обиды. И это ещё лучший вариант, потому что ребёнок не соглашается с такой оценкой себя. Но в любом случае, мы уже имеем проблему детского гнева. Для формирования самодостаточной, уверенной в себе личности важно чаще получать от родителей положительное подкрепление, которое предупреждает негативные реакции. Но мастерство родителя проявится не в том, чтобы всегда только хвалить ребенка, а в том, чтобы почувствовать, когда эта похвала и поддержка особенно ему необходимы.

Закончить фразу

Цель: закрепление у родителей позитивного отношения к себе, как родителю.

Ход проведения: предложите участникам по кругу закончить фразу «Я хороший родитель, потому что...».

Частотный словарь

Ход проведения: ведущий объясняет: «Существуют разные словари: орфографические, толковые, иностранных слов, терминов... Мы с вами будем сейчас составлять частотный словарь. То есть в начале будут идти самые часто упоминаемые слова, потом реже и реже упоминаемые. Давайте составим словарь самых частых слов, которые слышит среднестатистический ребенок в нашем городе. Каждый запишите себе 7-10 фраз». Дайте участникам 3-4 минуты. Ведущий просит участников по кругу называть по одной фразе не повторяя, при этом записывает фразы на флипчарте разными цветами: черным - с отрицательным смыслом или подтекстом; синий - нейтральные; зеленым - положительные; красным - похвала за действия. Ведущий подчеркивает, что важна интонация, так как одна и та же фраза может менять смысл на противоположный.

Вопросы:

- Какой цвет преобладает?

- Какой процент фраз слышит ребенок с негативной эмоциональной нагрузкой?

В России 70-80 %, в Америке 60 %. Это токсичные фразы.

- Как они влияют на отношения между ребенком и взрослым?

- Какова главная цель родителя? (ответ: вырастить самостоятельного взрослого человека, то есть перестать быть нужным ребенку как родитель, только как близкий человек).

- Какова польза черных фраз?

Польза от них только в целях команды СТОП.

- В остальном на что влияет? Самостоятельности учат? На отношения как влияют? На самооценку?

- С точки зрения детей оцените взрослых, так говорящих?

- А как эти фразы могут оценивать дети?

- На какие группы можно поделить фразы?

- команды, приказы, запреты;

- контроль, проверка;

- торг, шантаж;

- оценки: наезды, оскорбления - похвала (тоже оценка) - красный цвет;

- поддержка, выражение любви, утешение - зелёный;

- иногда в общении с детьми мы обмениваемся информацией (это то для чего был создан язык - содержательная коммуникация) - синий цвет;

- риторические вопросы (разновидность «наездов», но парализует ребенка, так как на них невозможно ответить).

Психологическая амортизация

Ход проведения: Ведущий предлагает участникам поработать индивидуально и записать на листочке несколько приемов/фраз в общении, которые снижают напряжение, амортизируют конфликтность. Участники озвучивают свои способы, группа коротко обсуждает их эффективность. Затем ведущий предлагает шести участникам побыть «актерами», а остальным - зрителями. Инструкция «актерам»: вспомните фразу, которую вы слышите от своего ребенка или от педагога, и которая вас раздражает, выводит из себя. Сейчас вы по очереди будете говорить эти фразы соседу слева. Задача того, кому говорят - снижать напряжение, амортизировать конфликтность обращения. Задача «зрителей» - внимательно слушать, а затем обсудить эффективность общения для сохранения отношений. Никто не должен комментировать или подсказывать во время ролевой игры.

Анализ воспитательных действий

Ход проведения: предложите участникам согнуть лист А4 пополам по длине.

Необходимо составить на левой стороне листочке список своих воспитательных действий, а на правой стороне листа записать качества, которые хотелось бы видеть в своем ребенке, когда он повзрослеет.

Затем попросите развернуть лист и провести стрелки от воспитательных действий к качествам, на воспитание которых они направлены.

Затем необходимо провести обсуждение: какие мысли появились после выполнения упражнения?

Пуповина

Ход проведения: Участникам необходимо найти себе пару, определить, кто в паре «мама», а кто «ребенок», и надеть на себя веревки, соединенные между собой (буквой Т) - это условная пуповина.

«Мама» начинает двигаться. Пусть дети ведут себя, как им хочется.

Затем необходимо провести обсуждение: кто как реагировал на движение мамы.

Во второй части упражнения двигаются дети. Мама ведет себя так, как им хочется.

Обсуждение: как мамы реагировали на движение детей.

Поменяться в паре ролями. Далее - повторяем первое и второе действие.

Чемодан историй

Ход проведения: Ведущий делит участников на группы по 4 человека и дает им инструкции: «Вспомните и расскажите друг другу в группе историю про то, как с вами произошло что-то сложное/проблемное, что вы чувствовали тогда, кто и чем вам помог/поддержал, что вы чувствовали после». (Участники работают в группах).

Затем в общем кругу нужно рассказать не сами истории, а только то, что вы чувствовали тогда, кто и чем вам помог/поддержал, что вы чувствовали после. (Ведущий фиксирует высказывания участников на флипчарте).

Затем необходимо организовать обсуждение, предложив участникам поделиться впечатлениями и мыслями после упражнения.

Скульптор и пластилин

Ход проведения: Участники встают в круг по парам (один человек будет пластилином, второй-скульптором). Те, кто стал «пластилином» закрывают глаза. Скульпторы начинают «лепить» фигуры из пластилина. По команде ведущего «смена» - скульпторы двигаются по часовой стрелке к следующему «пластилину». И так, пока не пройдет полный круг. Затем скульпторы и пластилин меняются ролями.

Обсуждение:

1. Как чувствовали себя, когда были скульпторами?

2. Как чувствовали себя, когда были пластилином?

Когда мы пытаемся слепить что-то из своего ребенка, главное - делать это с любовью и уважением. И тогда ребенок будет податливым как пластилин. Если же использовать силу, грубость, то мы встретим сопротивление, протест, изменение в поведении.

Пирамида (мозговой штурм)

Ход проведения: В ходе мозгового штурма участники отвечают на вопросы: что в общении с ребенком родителям нужно делать: 1) всегда; 2) часто; 3) иногда; 4) редко. Ведущий записывает ответы участников в треугольную таблицу - «пирамиду»: всегда - основание, иногда - в середине, редко - вершина треугольника).

Предложите участникам обсудить впечатления от упражнения, мысли и выводы.

Мешочки

Ход проведения: Участники делятся на три группы: «дети», «взрослые 1», «взрослые 2».

«Дети» выходят. Ведущий раздает им закрытые мешочки, в которых что-то лежит, и говорит: «Это ваши переживания, может - симпатии и обиды, тайные мысли, внутренний мир. Там есть и хорошее, и не очень хорошее, очень личное. Оно очень для вас важно. Вы пойдете к взрослым, они с вами будут как-то взаимодействовать. Попробуйте отследить ваши реакции, чувства. Может что-то захочется сделать. Заметьте, когда и почему захотелось или не захотелось открыть мешочек взрослому».

«Взрослым 1»: ваша задача - установить хороший контакт с кем-то из детей. У каждого ребенка есть мешочек. Откроет ребенок его или нет - не важно. Главное - хороший контакт с ребенком.

«Взрослым 2»: У каждого ребенка есть мешочек. Ваша задача - залезть в мешочек и посмотреть, что там, любым способом. Может, что-то захочется сделать с содержимым мешочка.

«Дети» заходят в аудиторию. 7-10 минут взаимодействия участников.

Обсуждение - чувства, реакции, что хотелось сделать и сделали - по очереди («дети», «родители 1», «родители 2»), Выводы из упражнения.

Разговоры на «подростковые» темы

Ход проведения: Ведущий предлагает участникам рассчитаться на первый-второй. «Первые» образуют внутренний круг, «вторые» становятся во внешний, образуя пары (лицом друг к другу). Ведущий называет темы для разговора: подростковая одежда, социальные сети, отношения со сверстниками, гаджеты, прически, еда и т.п. на общение парам отводится 2-3 минуты, затем ведущий дает сигнал смены партнера.

Затем необходимо предложить участникам обсудить впечатления от упражнения.

Фразы

Ход проведения: Ведущий разбивает участников на группы по 4-5 человек и предлагает заполнить таблицу фразами, которые укрепляют отношения с ребенком. Затем каждая группа называет по одной фразе из каждой строки таблицы, ведущий фиксирует фразы на флипчарте.

форма отношения к ребенку	Разрушают привязанность	Стимулируют привязанность
Не чувствует ли ребенок угрозы привязанности, уверен ли, что он защищен и любим	Глаза б мои на тебя не смотрели. Ты меня уже достал Уйди, не хочу тебя видеть Зачем только ты появился Исчезни Лучше бы я завел собаку Я знал, что тебе нельзя доверять	

Не даете ли вы ему понять, что он разочаровывает вас, что он вам такой не нужен	У других дети как дети, у меня же... Что ж ты за человек такой? Какой же ты бестолковый... И в кого ты такой? Я мечтал о..., а ты... Я в твои годы Сравнение с другими Где твоя благодарность?	
Не демонстрируете ли вы свою беспомощность	Сил моих на тебя не хватает У меня руки опускаются Да что ж мне с тобой делать? Я устал от тебя Вечно ты... Делай, что хочешь... На каком языке тебе еще говорить?	
Не злоупотребляете ли вы, перевешивая на ребенка ответственность за отношения	Ты любишь папу? А кого ты больше любишь, меня или ...? Ты во всем виноват, у меня от тебя одни проблемы Это твои проблемы Я обиделся Опять из-за тебя... Пока не поймешь не подходи Не буду с тобой говорить, пока ты... Ты меня в гроб загонишь Ты уже большой /взрослый	
Не сдаете ли ребенка «третьему»	С тобой со стыда можно провалиться Хоть из дома не выпускай Ты вот учителю расскажи, как на самом деле Весь район (вся школа) о тебе говорит На тебя пальцем показывают	

Составление договора с подростком (упражнение-практикум)

Ход проведения: Участникам выдаются бланки договоров.

ДОГОВОР

Сторон ы:

Предмет договора:

	Взрослый	Подросток
Действия		
Бонусы		
Санкции		

Ведущий предлагает разобрать случай и составить возможный договор.

Ведущий зачитывает случай: *Родители одиннадцатиклассника настаивают на его поступлении в ВУЗ, для них образование - ценность, так сами они не имели возможности получить образование, о чем жалеют. Папа работает водителем автобуса, мама продавец в продуктовом магазине. Сын 17 лет хочет быть парикмахером, уже стрижет друзей и родственников, все остаются довольными. Всех смущает надвигающаяся армия, так как парень сублимый, без выраженных мужских черт характера. После ссоры ребенок ушел поздно вечером из дома со словами, подразумевающими суицидальные намерения.*

Задача: составить возможный договор между сыном и родителями.

«Переговоры» с аквариумом (ролевая игра)

Ход проведения: Участникам предлагается поучаствовать в ролевой игре. Возможные роли: мама и/или папа, подросток.

Ситуация 1. *Дочь и родители никак не могут прийти к согласию относительно ее свидания. Ей только 15 лет, но она очень хочет поехать на ночной сеанс кино на машине с парнем 19 лет. Родители решают, что не могут отпустить ее.*

- *Вы не отпускаете меня даже в кино!* - с вызовом протестует девочка.

Ситуация 2. *Сын сражается с отцом из-за домашнего задания. Он не хочет садиться за него, откладывая его но потом. Тем более что во дворе собирается ватага для футбольной встречи. Отец же обеспокоен, что игра затянется и сын сядет за уроки поздно вечером, когда на качественное выполнение их рассчитывать не придется.*

Ситуация 3. *Сын 16 лет заявил родителям, что хочет быть парикмахером - стилистом. А родители говорят, что надо получить высшее образование, потому что у них высшего образования не было, они хотят лучшей судьбы для него. Сын не хочет ходить в школу и мама постоянно контролирует посещение, проверяет выполнение им уроков.*

Предложите участникам резюмировать, что в каждой из этих ситуаций работает на позицию властной заботы?

- удержание позиции Взрослого;
- приемы «психологический бутерброд», «Я-высказывание», «психологическое айкидо»;
- сотрудничество и компромисс;
- предложение вариантов действий;
- удержание цели переговоров: безопасность и сохранение отношений.

Трудные ситуации (ролевая игра)

Ход проведения: Участники делятся на малые группы или пары. Задача - разыграть по ролям или рассказать, как общаясь с подростком, найти выход из трудной ситуации.

Ситуации:

1. *Дочь 15 лет пришла домой, в состоянии легкого алкогольного опьянения, в час ночи.*
2. *Мама проверила карманы куртки сына перед стиркой, обнаружила презерватив.*
3. *Сын 14 лет (стоит на учете в инспекции по делам несовершеннолетних) в очередной раз гуляет позже времени, оговоренного родителями. Время - почти десять вечера, мальчика дома нет, абонент не доступен.*
4. *Дочь 14 лет настаивает на том, что хочет пойти ночевать к подруге. Родители не знают, где живёт подруга дочери, завтра - учебный день.*
5. *К дочери пришли подружки, и на одной из них родители увидели куртку, которую недавно купили своей дочери.*
6. *Родители зовут сына-подростка с собой на шашлыки, а он опять уткнулся в компьютер и злится, что его отвлекают.*
7. *Родители случайно прочитали на страничке сына в сети рассуждения о самоубийствах, о том, что на это решаются «элитные» люди.*

ЗАНЯТИЕ 12. «Приручи свою злость: как конструктивно общаться с подростком»

Что такое гнев

Цель: уточнение представления о гневе как эмоциональном процессе.

Существует 4 фундаментальных эмоции человека:

гнев,
страх
печаль
радость.

Конечно, этими четырьмя эмоциями не исчерпывается вся гамма наших эмоциональных состояний, но перечисленные - это базовые эмоции, а значит, они важны для нашего выживания.

Гнев - естественная эмоциональная реакция, предназначенная для того, чтобы помочь нам справиться: с угрозой, с обидой, с насилием, с оскорблением.

В этих ситуациях нам нужен гнев, для того чтобы дать отпор.

Гнев - это наша естественная реакция, которая помогает нам справиться со сложными ситуациями жизни. Когда нам угрожают, мы отвечаем гневом. В ситуациях насилия, оскорбления, нам нужен гнев для того чтобы дать отпор. Мы тем самым защищаем себя. Гнев нам нужен тогда, когда у нас накопилось много обид по отношению к другому человеку и нам это нужно выплеснуть. Когда, кто-то нарушает наши психологические границы, когда делает то, что нам неприятно и мы не можем позволить это делать в отношении себя. Гнев нам нужен для того, чтобы отстоять себя, свои психологические границы и когда мы нуждаемся в изменениях. Т. е. внутри возникает ощущение какого-то конфликта, как будто что-то не так, хочется, чтобы было что-то иначе.

Гнев нужен нам, когда нам надо

- выплеснуть обиды
- установить границы и защитить себя
- и когда мы нуждаемся в изменениях

Гнев многолик и его проявления могут быть разными. Мы можем раздражаться, испытывать негодование, возмущение, внешне и внутренне не соглашаться с чем-то. Сдерживать гнев очень сложно и скрыть его полностью невозможно. Всегда будут признаки, когда кто-то увидит, что мы раздражаемся. Это особенно хорошо считывают дети по нашим жестам, мимике, т.е. невербальным проявлениям. Раздражение - это тоже проявление подавленного гнева. Гнев - это нужная эмоция. Но, к сожалению, гнев приводит и к другим последствиям.

Гнев может быть направлен:

- на самого себя. В этом случае у нас, как правило, возникают, негативные мысли: «... у меня нечего не получится, я не умею, я плохая мать, я не могу справиться с собой...». Когда мы начинаем так думать, гнев никуда не девается, просто он направляется в другую сторону. Мы, пользуясь этим «оружием», начинаем буквально стрелять в себя, чувствуя себя от этого ещё хуже, возникает внутреннее самоедство.
- на других, когда кто-то нас раздражает, вызывает чувство гнева.
- на весь мир. Такое чувство появляется не сразу, чаще всего, это накопление различных негативных ситуаций и обид на других людей. В результате возникает ощущение, что «я не кому не могу доверять, и весь мир мне враждебен». Человек начинает чувствовать себя как в осажденной крепости.

Воспитывая ребенка, мы далеко не всегда испытываем радость, удивление и другие приятные чувства. Каждый родитель время от времени, видя проделки своего ребёнка, может испытывать раздражение, гнев, чувствовать агрессивные импульсы к нему. Многим очень сложно сдерживать свои порывы, в результате родители кричат на своего ребенка и наказывают его, как говорится на эмоциях. А такое наказание является не только малоэффективным, но еще и вредным для психики ребенка.

Часто гнев вызывает осуждение себя и других, а его вспышки последующее чувство вины и стыда. Конечно, хочется быстрее забыть об этом и никогда не возвращаться к этому вопросу. Стыдно вспоминать свои вспышки гнева. Далее родитель стремится сдерживать себя силой воли. И говорит себе внутри «Нет, всё стоп! Я больше не буду кричать на своего ребенка. Я хочу быть хорошей мамой, с этого дня все будет по-другому». Но потом ребенок опять делает что-то такое, что нам не очень нравится. И снова буря эмоций поднимается как будто изнутри, и мама или папа не сдерживаются и всё идет по кругу. Чувство вины усугубляется, и мы стремимся подавлять свой гнев, спрятать глубоко в себе. Именно это нам и мешает понимать то, что с нами происходит. И именно это мешает осознанию собственного гнева.

Как иначе изучать гнев, если его не вытащить наружу, не проговорить. Поэтому нам придется его вскрывать, узнавать, знакомиться с ним, изучать его.

Основные причины гнева на ребенка

1. Власть. Желание распространить над ребенком свою власть. В этом случае у родителей нет доверия к ребенку, они не считают его способным самостоятельно что-то сделать, выполнить это хорошо. Обычно такое бывает, когда человек чувствует себя очень

подавленным, ущемленным, и у него нет той сферы деятельности, которой он мог бы властвовать, т.е. руководить самостоятельно. И тогда он начинает компенсировать недостаток власти распространением своей власти на более слабых. Это именно дети. Именно на них распространить власть проще всего, они не будут сопротивляться.

2. Беспомощность. За гневом часто прячется беспомощность, когда ситуация выходит из-под нашего контроля, ребенок не слушается, становится неуправляемым, и Вы не знаете, как конкретно можно повлиять на него. Эта тема близка к власти, т.е. возникает желание подчинить себе ребенка и его поведение. В этом случае внутри возникает ощущение «я не могу ничего сделать».

Беспомощность - это часто блокированная власть. Ребенок выходит из-под контроля, значит, я не могу его контролировать, значит, я не могу быть властной над ним. И часто блокированная власть является причиной нашей беспомощности.

Что можно сделать:

Во-первых, пересмотреть требования. Действительно ли то, что мы хотим от ребенка, нам так необходимо. Является ли это правилом семейной жизни, которое никак нельзя обойти (если да, то желательно настаивать на его выполнении).

Второе - это форма предъявления этого требования. Часто ребенка обижает сама форма, а не суть требования, которое высказано. Если оно высказано в грубой форме, с подавлением, оскорблением человека, то, естественно, это вызывает у него протест. Поэтому надо дать ребенку чуть больше свободы, в этом случае ощущение беспомощности будет снижено.

3. Страхи. Мы, родители, очень многого боимся! Болезней, описанных штанов, того что ребенок не так развивается, не вовремя заговорит, будет отставать, двоек, прогулов, того, что не сложится его жизнь, плохой компании, неудачного брака и пр.

К примеру, ребенок убежал, он выбегает на дорогу, вы понимаете, что там машины, что это для него небезопасно, вы его хватаете и начинаете его ругать.

Возникает страх за ребенка, за его безопасность, а т.к. возникает ситуация опасности, она автоматически включает в нас самоохранный гнев.

Гнев может возникать также, когда мы видим несоответствие нашего восприятия идеального ребенка и реальности.

Допустим, мама боится, что ребенок будет отставать в развитии и тогда ей будет стыдно за ребенка, и она будет чувствовать себя плохой матерью. Этот страх заставляет ее пристально следить за развитием ребенка и акцентироваться на этой теме. Далее она замечает, что другой ребенок

Шаги навстречу. Практики групповой работы с родителями и с детьми с агрессивным поведением говорит фразами, а ее ребенок только отдельные слова, т.к. всегда можно найти ребенка, который будет в чем-то развит лучше собственного. И тут картинка происходящего совпадает с реальностью. Страх находит свое подтверждение и запускает раздражение и гнев на ребенка. Дальше мама начинает подчеркивать то, что у него не все получается, и запускает у ребенка протест. Дальше малыш наперекор матери, отстаивая себя, будет выдавать худшие результаты, чем может.

4. Усталость, замкнутый образ жизни. Образ жизни у обоих родителей резко изменился, у того, кто сидит ребенком - в особенности. Чаще это всё-таки мама, и именно она срывается. Однообразные будни «затворницы» начинают бесить, любимое дитя - раздражать. Естественно возникает ощущение усталости, вот тут очень важно просто признавать эти чувства - чувства усталости от своего ребенка. Для многих даже такая мысль уже кощунственна, потому что она порождает следующую: «Если я устаю, значит, я не такая уж и хорошая мама, потому что от своих любимых детей не устают». Это нормально, потому что невозможно целый день посвящать ребенку. Какую-то часть своего времени нужно посвящать именно себе, и стараться как-то отвлекаться от обычного привычного образа жизни.

5. Перемещение гнева. Иногда возмущение и злость на супруга мы неосознанно переносим на ребенка. «Я вижу в сыне копию мужа - у него такой же взгляд, он так же улыбается и потирает подбородок, и это меня бесит!» - жалуется в кабинете психолога разведенная женщина. «Стала замечать, что больше всего злюсь на детей, когда муж где-то

пропадает, его допоздна нет, и я от этого нервничаю», - признаётся мать двоих школьников. Чаще всего сыновьям «достаётся» за отца, а дочерям - за мать. Если вы поймали себя на подобных чувствах - подумайте, может быть, лучше поговорить откровенно и обсудить все проблемы со своей «половинкой» с глазу на глаз? Подумайте вместе, что нужно исправить и как решить эту проблему, чтобы дети не страдали «без вины».

Важно понять: вы кричите и срываетесь на ребёнка не потому, что он плохой. И не потому, что вы - плохая мать. Испытывать отрицательные чувства не значит быть плохой. А потому что вам, вот сейчас, в данный момент, по каким-то причинам плохо. Может быть, вы кричите, в сущности, не на ребёнка, а на себя самого?

Что происходит в семье: детская проделка, ребенок хулиганит, мы не сдерживаемся, мы срываемся, мы испытываем гнев по отношению к ребёнку. Ребенок внутри чувствует обиду, он не согласен с этим, ему хочется защитить себя и возникает желание вернуть обиду родителям, отомстить им. Вернуть обиду родителям, это в правильном варианте сказать «...я обижен на тебя, потому, что ты на меня кричишь...». Но малыш ещё не может это сделать самостоятельно, он не находит такого способа, поэтому он ищет другой способ. И начинает родителей провоцировать на агрессию. Он начинает им возвращать гнев, делая всё наоборот, т.к. мы не хотим этого видеть. И часто родители удивляются: «он же знает, что он за это получит, почему же он это делает, ну, сколько ругались, сколько наказывали...».

Он потому это и делает - он знает, что выведет нас из себя. Он начинает провоцировать родителей для того, чтобы вернуть нам эту агрессию, которую он уже получил от нас.

Поэтому, чтобы этот круг эмоций разорвать, нам очень важно правильно реагировать на гнев. И не опускаться на этот детский уровень: «Ты кричишь на меня, и я на тебя кричу в ответ», а показать более взрослые способы реагирования на гнев. И это научит ребёнка, тоже выражать свою агрессию, вот в таком хорошем контексте.

Можно предложить участникам разделиться на малые группы и обсудить, что мы можем конкретно делать, чтобы нейтрализовать эти причины.

Причины Что делать?

1. Власть Доверять своим детям. Находить возможности собственной реализации.
2. Беспомощность Пересмотреть требования. Действительно ли то, что мы хотим от ребёнка, нам так необходимо. Является ли это правилом семейной жизни, которое никак нельзя обойти.

Скорректировать форму предъявления этого требования. Часто ребёнка обижает сама форма, а не суть требования, которое высказано. Если оно высказано в грубой форме, с подавлением, оскорблением человека, то, естественно, это вызывает у него протест. Поэтому надо дать ребёнку чуть больше свободы, в этом случае ощущение беспомощности будет снижено.

3. Страхи Осознавать свои страхи, отделять их от поведения ребёнка (это не он такой неправильный, просто вы боитесь за него) и работать со своими страхами

4. Перемещение гнева Чаще всего сыновьям «достаётся» за отца, а дочерям - за мать. Если вы поймали себя на подобных чувствах - подумайте, может быть, лучше поговорить откровенно и обсудить все проблемы со своей «половинкой» с глазу на глаз? Подумайте вместе, что нужно исправить и как решить эту проблему, чтобы дети не страдали «без вины».

5. Усталость Многие родители даже не осознают, что раздражаются и кричат на детей только потому, что в этот момент у них серотонин на таком уровне, что он больше не может оказывать сдерживающее воздействие на импульсы гнева. Решение - это, как только вы почувствуете раздражение и состояние «оставьте все меня в покое», объявить тайм-аут, уйти в другую комнату или посадить ребёнка за мультик и отдохнуть самой. Очень важно научиться отдыхать вместе с ребёнком: прилечь, посмотреть при этом книжку с ребёнком, сделать гимнастику, релаксацию, сделать друг другу массаж ног.

6. Составьте список тех дел, которые быстро наполняют маму (папу) энергией и дают возможность быстро восстановиться Здесь обычно вскрывается проблема того, что родители часто неадекватно отдыхают: курят, пьют кофе литрами. Лучше подышать воздухом на балконе, посмотреть позитивные картинки, почитать что-то. Главное в отдыхе -

это полностью отвлечься от той деятельности, от которой устаешь. Мамы, например, пока ребенок спит, гладят его белье или стирают вместо того, чтобы позаботиться о себе.

8. Что вам нравится делать вместе с ребенком, (ситуации, когда вероятность возникновения гнева минимальна)

Обобщение: все эти способы являются профилактикой нашего гнева. На что ещё можно обратить внимание? Это позитивный контакт с ребенком. Если с детьми хотя бы полчаса провести за каким-то занятием, которое вам обоим нравится (дети это моментально чувствуют), то они потом, как шелковые: стараются, слушаются, не пытаются делать всякие гадости, чтобы получить свою долю внимания. Это позитивный подход, и он очень сильно помогает избавиться и от усталости, и от раздражения и наладить хорошие отношения с ребенком (контакт). Главное в нем - это не заниматься тем, что нравится только ребенку, а найти то, что нравится вам обоим.

Тактики борьбы с гневом

Цель: пояснение особенностей различных тактик работы с гневом.

Разные народы по-разному относятся к гневу. Южане, как правило, выбрасывают гнев наружу, превращая его в шумные раздраженные слова или угрожающие жесты, а северяне предпочитают сдерживать себя, загоня неприятную эмоцию в подвалы подсознания.

Кстати, популярные психологические методы борьбы с гневом опираются на эти две тактики - «северную» и «южную». Одни специалисты говорят о том, что отрицательные эмоции, и гнев в том числе, лучше сдерживать, не давая им воли, и тогда постепенно можно взять себя в руки. Другие советуют выпускать гнев на поверхность, как только он появляется в душе даже в небольших количествах. Если нет возможности выплеснуть раздражение на обидчика, тогда, как рекомендуют западные психологи, можно сбросить напряжение, поколотив подушку или собственный диван. Если серьезно, то ни путь тотального сдерживания гнева, ни путь выброса этой эмоции вовне не кажутся убедительными и помогающими решить проблему. Как ни подавляй негативное чувство, оно все равно будет рваться на поверхность и рано или поздно вырвется, подобно джинну из бутылки, проявляясь в виде новой вспышки ярости. Ведь, внешне сдерживаясь, человек продолжает внутри клокотать. К тому же этот психический яд работает против его здоровья. Стратегия должна быть совершенно другая. «Выпускание паров» - другая ошибочная тенденция. Гнев невозможно ослабить, «разрядив» его на какой-нибудь неодушевленный предмет - разбив чашку или зашвырнув в угол подушку. В действительности такой поступок лишь обостряет раздражение и ярость. Малоэффективны оба пути. Правильнее вести стратегию удаления от гнева.

Стратегия удаления от гнева.

Вредно давить в себе гнев и вредно выпускать его бесконтрольно. Будддийская традиция предлагает подойти к проблеме освобождения от гнева не тактически (тогда неизбежно его быстрое возвращение), а стратегически, с помощью глубокого осознания бессмысленности реакции гнева:

- На внешнем уровне лучше не выбрасывать гнев, а превращать его в вежливые сигналы - «мне не нравится, как ты себя ведешь». То есть использование «я-высказываний».

- На внутреннем уровне наблюдать, как этот вулкан клокочет, отделяться от него и постепенно гасить.

Наблюдать, понимать, осознавать бессмысленность гнева, относиться к нему как к постороннему существу внутри себя. А раз это посторонний, который занимает территорию внутри нас и периодически начинает диктовать нам свои условия, то нужно ограничить его влияние и по возможности победить полностью. Для этого нужно перестать его «кормить». Как это делается? Искусство осознанного наблюдения - один из самых главных методов работы человека над собой вообще и с гневом в частности.

Ведь что такое вспышка гнева? Это когда наше «гневное Я» расширилось, наполнило нас, и мы с ним отождествились. И сами стали гневом. И только гневом. То доброжелательное отношение, которое мы иногда испытывали к ближним, мы в этот момент забыли. Все равно, что вошли в черную грозовую тучу. Как если бы мы летели на самолете по ясному

небу, а потом вдруг вошли в тучу с искрящимися молниями! И отождествились со вспышкой молнии, сами стали этой вспышкой. При этом, отождествляясь с гневом, мы подпитываем «гневное Я» энергетикой своего «положительного Я». Поэтому надо научиться смотреть на «гневное Я» в упор, как на некое облачко, которое к нам не имеет отношения. Нужно его отслеживать заранее еще на стадии приближения, как только заметите предгрозовые моменты.

Главное - научиться предотвращать конфликт на ранней стадии. Поэтому нужно заметить гнев на ранней стадии у себя и у партнера, который вас провоцирует. Предвидеть надвигающееся раздражение, как приближающуюся черную тучу, и мысленно говорить примерно в таком духе: «Это не я! Это внешняя темная сила. Я не пускаю ее в себя! Я не отождествляюсь с ней. Я спокоен, тверд, силен, уверен, я не хочу раздражаться. Я хочу сохранить чувство мира. Пойди прочь!». Можете сократить слова, повторяя десятки раз: «Мир и спокойствие» или просто: «Спокойнее, спокойнее».

Надо не просто гасить в себе, а наблюдать эмоцию гнева в упор, не давая раздражению ни капли энергии. Если вы пристально в упор отслеживаете какую-то эмоцию, она растворяется. Так как ваша внутренняя энергия не попадает в эту эмоцию, и она остается без подпитки.

УПРАЖНЕНИЕ : Как я справляюсь с гневом (мозговой штурм)

Цель: выявление группового представления о гнев.

Ход проведения: группа делится на малые группы по 3-5 человек.

Дайте участникам следующую инструкцию: *в ваших рассказах звучало то, что вы можете обижаться, злиться и даже гневаться на своих детей и их поведение. Разделите листок на три колонки, и в каждой из колонок запишите все возможные ответы на один из следующих вопросов.*

1. *Что такое гнев?*
2. *Каковы последствия гнева?*
3. *Что вы конкретно делаете, чтобы справиться со своим гневом*

На каждый вопрос в группе может быть несколько ответов. Все ответы записываются. Если какие-то ответы близки по смыслу, то лучше объединить их под общей формулировкой. На работу отводится 10 минут.

Далее каждая группа по очереди называет один ответ на первый вопрос. Затем - на второй и третий вопросы.

Ответы записываются на флипчарте в колонку до тех пор, пока у всех групп не закончатся идеи. Если ответы в группах повторяются, то они просто плюсятся. Закончив заполнение первой колонки, таким же образом заполняем вторую и третью колонки. Так составляются общие списки ответов на все три вопроса. После того, когда все ответы исчерпаны, проводим ранжировку последствий гнева («*А сейчас проранжируем последствия нашего гнева*»).

Таким образом, мы выявляем наиболее распространенные для дневной группы последствия родительского гнева. А также помогаем сформулировать алгоритм смягчения и переключения гнева. Алгоритм может быть примерно таким:

1. **СТОП** - остановись!
2. Переключись (уйди, отвернись, сделай что-то не относящееся к конфликту)
3. Выплесни эмоции в неживую сторону (в ванной открой воду и покричи, прогуляйся и т.д.) - выполняется по возможности
4. Успокоившись - говори бутербродом или «я-высказыванием»

Вопросы для обсуждения:

1. Какие мысли у вас возникают, когда вы смотрите на наш групповой список ответов на вопросы?
2. Какой вывод можно сделать?

Подвести итоги упражнения можно следующим образом: «Несмотря на то, что мы рассуждаем об одной проблеме, мы сталкиваемся с разным её пониманием. Но при этом видно, что причины гнева в основном - общие. Также наше групповое понимание более близко и к толкованию последствий нашего гнева. И это понятно, потому что именно последствия

лучше всего осознаются в силу их негативного влияния на нашу жизнь. Многие родители спонтанно находят способы совладания со своим гневом. И мы с вами сформулировали последовательность действий, которые могут смягчить гнев. На следующих занятиях мы с вами будем обсуждать и другие способы контроля гнева. А сейчас уточним, что же такое гнев. Попробуем более детально разобраться с этой эмоцией.

Паровозики

Цель: прочувствовать привычную комфортную позицию каждого человека в процессе взаимодействия; дать возможность участникам получить интересную информацию о себе, об отношении к подчинению и давлению.

Ход проведения: Участники делятся на мини-группы по три человека. Можно предложить объединиться тем, кто сегодня еще не работал вместе.

Дайте участникам следующую инструкцию: *«Сейчас мы поиграем в паровозики. Встаньте по трое в колонну. Сейчас каждая тройка будет изображать «паровозик». «Паровозики» ездят по трое, стоя в затылок друг к другу. У первого и второго глаза закрыты — это вагоны. Третий глаза не закрывает, чтобы иметь возможность управлять тройкой, он — паровоз и толкает «вагоны» сзади. Последний держит за локти среднего, средний — первого. Движение происходит с разной скоростью (с ускорением, замедлением - каждый раз мы подаём соответствующую команду). По моей команде вы будете меняться местами в вашем «паровозике». По очереди каждому дается возможность побыть и паровозом (управляющим тройкой), и средним вагоном (стоящим в середине), и первым вагоном (стоящим спереди). Начали!»*

Затем организуйте обсуждение с использованием вопросов:

1. Какие чувства вы испытывали во время упражнения на каждой из позиций?
2. По каким признакам вы узнавали, что начинали нервничать, злиться или даже гневаться?
3. Какая ваша позиция по отношению к ребёнку чаще всего вызывает у него гнев?

Рекомендации ведущему:

Подвести итоги упражнения можно следующим образом: *«У каждого человека есть своя комфортная позиция в процессе взаимодействия с другими людьми — вести за собой или быть ведомым. Но! Общаясь с детьми, мы обязаны помнить, что несём ответственность за их состояние и поведение. Это взрослый управляет отношениями с ребёнком. И это единственно возможная позиция».*

Из-за чего я злюсь на ребёнка

Цель: дать возможность родителям осознать, что чаще всего они злятся на ребёнка в силу собственных причин, а также что в конфликтных ситуациях есть выбор - злиться или не злиться.

Ход проведения: работа проводится в малых группах по 3-5 человек, в зависимости от количества участников.

Дайте участникам следующую инструкцию: *«Разделитесь на группы по 5 человек. Возьмите себе в партнёры тех, с кем Вы ещё не общались или общались мало. Составьте список причин, которые вызывают Вашу злость на ребёнка. На эту работу отводится 5 минут».*

Затем попросите участников разделить эти причины на 2 группы:

- Причины, связанные с поведением, действиями ребёнка.
- Причины, связанные с собственным состоянием, настроением.

На эту часть работы отводится 10 мин. Затем все группы по очереди называют по одной записанной причине: сначала те, которые относятся к первой группе, затем - ко второй (*«Назовите причины, которые вы отнесли к первой группе»*). Если при назывании очередной причины возникают сомнения, к какой группе её отнести, этот вопрос обсуждается в группе и принимается общее решение. Причины записываются на флипчарте в два столбика.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие мысли возникают у вас, когда вы смотрите на эти списки?
2. Кто, с нашей точки зрения, управляет отношениями в случае, если мы считаем виноватым ребёнка? А если мы видим причину в нас самих?

3. Кто в принципе должен нести ответственность за отношения в детско- родительской паре?

4. Какое поведение взрослого будет правильным, даже если ребёнок специально провоцирует его на гнев?

5. Как бы вы могли использовать опыт этого упражнения в жизни?

Кто на самом деле вызывает наш гнев

Цель: рассмотрение способа определения ответственного за гнев.

Ход проведения:

Дайте участникам следующую инструкцию:

1. Вспомните одну из последних ситуаций, которая вызвала у Вас бурю эмоций, негодование, возможно злость. Что сделал тогда ваш ребенок?

2. Оцените по 10-бальной шкале проделку ребенка, а затем также по 10-бальной шкале выразить уровень выраженности собственных эмоций.

Предложите ответить на вопрос: Был ли это адекватный ответ?

Интерпретация:

1. Если эмоции оцениваются выше хотя бы на 1 балл, за этим стоит другая фигура, которая и вызывает эту агрессию, т. е. происходит перемещение гнева, не нашедшего другого выхода.

2. Гнев адресован самому ребенку, если его проступок и наши эмоции примерно равны. Если же у нас есть перевес в сторону собственных эмоций, то тут мы можем видеть перемещение гнева. То есть гневаетесь вы не на ребёнка, и на кого-то другого. И ребёнок здесь не причём.

3. Представьте ребенка, который совершает эту проделку, и себя, постарайтесь сосредоточиться и увидеть этот образ. И теперь посмотрите, кто стоит за фигурой ребенка. Должна быть конкретная фигура, какой-то человек, возможно, вы сами. Это кто-то, кто и вызывает ваш гнев, но ребенок стоит между вами и этим человеком, и в итоге эти чувства получает сам малыш.

4. Когда мы находимся в состоянии гнева, нужно стараться оценивать, сколько баллов получает наш ребенок, а сколько Ваши эмоции.

5. Часто это наши родители, эта ситуация, когда на нас кричали в детстве, и мы возвращаем гнев своим родителям, но через наших детей

6. Таким образом, каждый раз, когда это проявляется, и мы испытываем такие чувства, должны понимать, кто конкретно вызвал этот гнев, и даже понимание того, что с этим связан другой человек уже помогает нам немного сдерживать себя.

Разноцветное тело

Цель: формирование понимания связи наших эмоций и телесных ощущений. Осознание гнева через телесные реакции.

Материалы:

1. Листы бумаги с нарисованными шаблонами человечков.

2. Простой карандаш.

3. Цветные карандаши или фломастеры.

Ход проведения:

Предложите участникам следующее:

1. *Возьмите листочек с шаблоном человечков и простым карандашом дорисуйте какие-то элементы, чтобы эти человечки были для вас комфортны. Но пока не раскрашивайте их. Готово? Убедитесь, что эти человечки вам нравятся.*

2. *Вспомните ситуацию, когда вам было хорошо, приятно. Какими вы ощущали своё тело: руки, ноги, грудь, спину, живот, шею, голову? Выслушиваем ответы.*

3. *А теперь возьмите цветные карандаши и раскрасьте тело такими цветами, какие больше подходят к вашим ощущениям. Скорее всего цветов будет несколько. Каждой части тела может соответствовать свой цвет. Готово? Покажите друг другу ваших человечков. Посмотрите, какие они яркие, разноцветные.*

4. А сейчас вспомните одну из ситуаций, когда вы гневались на ребёнка. Каким было ваше тело, какими вы ощущали разные его части? Где живёт у вас в теле это чувство. Опишите это чувство. Какое оно?

° цвет

• форма

* может быть запах

® или как оно звучит

• консистенция

• меняется ли оно со временем

• может, вы сможете даже дать ему какое-нибудь имя. Именно этому конкретному чувству в этот конкретный момент.

5. Подумайте, какие цвета могли бы отразить другие ощущения в теле в этот момент.

Б. Раскрасьте второго человечка этими цветами.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы можете сказать, сравнивая своих человечков.

2. Каким образом связаны наши эмоции и тело?

3. Поделитесь вашим индивидуальным опытом проявления гнева в теле.

4. На каком этапе проявления гнева вы ощущаете его в теле: в начале, когда его ещё можно сдерживать. Когда он разгорелся, и его уже трудно контролировать? Или когда гнев уже проходит?

5. Поделитесь опытом, как вы используете телесное распознавание гнева для его контроля.

Подвести итог можно следующим образом: наши эмоции всегда связаны с нашим телом. И по телесным реакциям мы можем достаточно рано определять наступление гнева или другой негативной эмоции. Это позволяет вовремя принять нужные меры, и сохранить спокойствие.

Вулкан

Цель: изучение отождествления своего чувства гнева с образом действующего вулкана и через действия с образами управления своим гневом.

Материал: лист бумаги А - 4, фломастеры.

Ход проведения:

Возможно, кто-то из вас поднимался на вулкан. Если нет, то все себе могут представить вулкан по фотографиям или кинокадрам. Представьте себе, как если бы вы были вулканом, когда он находится в спокойном состоянии: какой он формы, величины. Нарисуйте очертания этого вулкана.

1. А теперь вспомните одну из ситуаций, когда вы испытывали чувство гнева. Как накалялся ваш вулкан, какого цвета он становился внутри, как поднимается магма со дна вулкана.

2. Раскрасьте вулкан, когда он находится в состоянии гнева.

3. Посмотрите на рисунок и отметьте тот уровень, до которого вы можете каким-то способом остановить его наполнение магмой и не позволить её вылиться наружу. Как вы ощущаете её в теле? В мыслях? Что это за способы, которые помогают вам остановить магму? Поделитесь ими с группой.

4. Определите место и действия, где и как можно направить магму в безопасное русло. Нарисуйте.

5. Что это за место и действия? Поделитесь опытом таких действий.

Вопросы для обсуждения:

1. Какое впечатление вы получили от этого упражнения?

2. Какой опыт вы получили?

Профилактика гнева

Цель: использование опыта участников для наработки способов предупреждения собственного гнева.

Материал: таблица или презентация таблицы.

Ход проведения:

Начните с небольшой вводной:

Я очень люблю сравнивать гнев с ОРВИ, которой мы так часто бодем на протяжении жизни. Приведу сравнительную таблицу:

Гнев	ОРВИ
Невозможно избавиться силой воли, организм должен сам переработать выплеск	Невозможно лечить извне. Ждём, когда организм сам справится с вирусом.
Неправильные действия могут усугубить гнев. Мы накручиваем себя, раздуваем из	Неправильное лечение может привести к осложнениям
Сложно заметить первые проявления гнева.	Сложно заметить первые проявления болезни.
Для того, чтобы перестать чувствовать гнев, придётся сильно потерять в качестве жизни. Проще иногда гневаться, чем пытаться	Для того, чтобы перестать болеть ОРВИ, нужно многого себя лишиться. Проще иногда смириться с тем, что иногда мы цепляем
Часто возникает при контакте с другими людьми.	Часто возникает при контакте с другими людьми.
Большую роль в том, чтобы гнев прошёл относительно легко и с меньшим ущербом для наших отношений играет профилактика.	Большую роль в том, как мы переносим ОРВИ будут ли осложнения после него, играет профилактика.

О профилактике ОРВИ нам известно достаточно много. При выполнении этого упражнения мы поговорим о профилактике гнева. И сейчас вы получите любопытное задание. На основе того, что гнев и ОРВИ имеют много общего, попытайтесь сами придумать способы избежать Острого Заболевания Гневной Инфекцией.

Упражнение проводится в малых группах по 3-5 человек. Сначала нарабатываются способы профилактики ОРВИ, затем по аналогии - способы профилактики гнева.

Профилактика ОРВИ	Профилактика гнева (по аналогии)

Т.о. группа составляет общий список способов профилактики гнева. Обсуждаем их, затем дополняем из следующего списка теми способами, которые не прозвучали в ответах участников.

Способы профилактики:

1. Рано замечай гнев (дыхание, сердцебиение, телесные зажимы)

2. Уменьшаем раздражение (помещать себя в меньшее число ситуаций, вызывающих раздражение, меньше общаться с раздражительными людьми).
3. Меньше времени находимся с людьми в гневе.
4. Заботьтесь о себе (о своём физическом состоянии - высыпаться, не быть голодным, защищать себя от жары и холода).
5. Больше сотрудничаем в своей жизни.
6. Укрепляем привязанность (делаем то, что сближает нас друг с другом).
7. Уменьшаем количество насилия в нашей жизни (просмотр сцен с насилием увеличивает агрессивность).
8. Развитие внутреннего наблюдателя (отслеживать свои потребности и эмоции).
9. Психотерапия.

Вопросы для обсуждения:

1. Поделитесь опытом, какие из этих способов вы уже эффективно используете.
2. Какие способы вы уже готовы использовать?
3. Какие способы для вас на данный момент менее приемлемы и что нужно для того, чтобы они вошли в ваш арсенал?

Решаем проблему (авторы - Адель фабер и Элейн Мазлиш)

Цель: ознакомление с алгоритмом решения проблемы как способом предупреждения гнева родителя и ребёнка.

Материал: листок с алгоритмом решения проблемы на каждого участника.

Дайте участникам следующую инструкцию: *сейчас мы посмотрим, как с помощью алгоритма, схемы можно выходить вместе с ребёнком на решение какой-то проблемы, которая может провоцировать и ваш гнев, и гнев ребёнка. Мне нужен доброволец, который согласился бы показать это вместе со мной.*

Ведущий вместе с добровольцем демонстрируют способ решения проблемы с помощью следующего алгоритма. Демонстрация может проходить в виде ролевой игры, в которой роль ребёнка исполняет родитель, а роль родителя - ведущий. Можно решать и проблему самого родителя, но она не должно быть очень сложной.

№ п/п	Шаги	Вопросы	Примечания
1.	Поговорите с ребёнком о его чувствах и его проблемах.	Расскажи, что тебя беспокоит. Чего ты конкретно хочешь?	Дайте ему столько времени, сколько потребуется для того, чтобы он высказал все свои чувства и желания. Покажите своими ответами, что вы его понимаете.
2.	Поговорите о своих собственных чувствах.	А теперь послушай, что я чувствую, когда ты настаиваешь на своём.	Только коротко. Расскажите ему о том, что вы чувствуете настолько мягко и просто, насколько это возможно.
3.	Пригласите ребёнка к "мозговому штурму" для того, чтобы выработать мнение устраивающее обоих.	Как нам теперь поступить? Что ты предлагаешь сделать?	Позвольте ему сделать несколько первых предложений.

4.	Запишите все предложения без разбора.	Что ещё можно сделать? Что ещё приходит на ум?	Записать предложения, которые поступят от ребёнка, на бумагу — очень важная часть процесса. В равной степени важно не говорить ребёнку ни “да”, ни “нет” на идеи, предложенные им. Работа родителя на этом этапе заключается в том, чтобы просто фиксировать все идеи.
5.	Решите, какие из идей вам нравятся, а какие нет. Выберите, какие вы планируете воплотить в жизнь.	Давай разделим эти идеи на 2 группы: Что реально можно сделать и чего сделать нельзя. А теперь из тех, которые можно выполнить, выберем те, которые подходят нам	На этом этапе вы будете вдвоём обсуждать преимущества и недостатки каждой идеи. Также важно, чтобы при создании списка, вы были уверены в том, что все участники процесса знают о том, что эти идеи могут осуществиться.
6.	Пожмите руку в знак того, что вы пришли к общему соглашению.		

Рекомендации ведущему: необходимо акцентировать внимание участников, что эта техника не должна служить способом навязывания своего решения ребёнку. Проблема будет решена успешно в том случае, если и родитель, и ребёнок будут знать, что в этой ситуации нет выигравших и нет проигравших.

Вопрос для обсуждения: ваши впечатления от проделанной работы?

Сначала слово даём участнику игры, а затем наблюдателям.

Упражнение также можно выполнить в парах: предложить объединиться и с помощью этого алгоритма попытаться помочь друг другу по очереди найти решение какой-то несложной проблемы.

Почему люди кричат (притча, обсуждение)

Следующей притчей можно закончить занятие.

Один раз Учитель спросил у своих учеников:

- Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

- Потому, что теряют спокойствие, - сказал один.

- Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? - спросил Учитель.

- Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен? Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя.

В конце концов он объяснил:

- Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем громче кричат.

- А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? - продолжал Учитель.

- Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви. В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов. Такое бывает, когда рядом двое любящих людей. Так вот, когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга, не произносите

слов, которые еще больше увеличивает расстояние между вами. Потому что может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути.

Почтительная вербализация чувств (по материалам Е. В. Сидоренко)

Цель: Попрактиковать выражение собственных чувств и помощи детям вербализовать чувства.

Ход проведения: Предложите родителям попрактиковаться в почтительной вербализации чувств на материале упражнения

Вербализация (проговаривание) чувства - это избавление от него.

формулы вербализации чувств:

Своих чувств	Чувств другого человека
Я удивлен...	Вы удивлены...
Я огорчен...	Вы огорчены
Меня задевает...	Вас задевает...
Меня тревожит...	Вас тревожит...
Меня беспокоит...	Вас беспокоит...
Я опасаюсь...	Вы опасаетесь...

Косвенная вербализация чувств

- Я согласен, что это может вызывать протест.
- Я понимаю, что с этим не хочется соглашаться...
- Да, это, конечно, огорчительно.
- Звучит так, как будто ты...(например, не совсем доволен)...из-за того, что...
- Ты выглядишь... (например, растерянным)...из-за того что...
- Может ты... (огорчился) из-за ...
- Похоже, что ты... (переволновался) из-за...

Метафорическая вербализация чувств

- Я киплю как чайник, просто до потолка готов подпрыгнуть, так мне это не нравится...

Менее почтительные формулировки для вербализации чувств	Более почтительные и понятные детям формулировки для проговаривания чувств
Мне обидно/тебе обидно	
Я злюсь/ты злишься	
Я не понимаю/ты не понимаешь	
Я боюсь/ты боишься	
Я нервничаю/ты нервничаешь	
Меня бесит/тебя бесит	
Я подавлен/ты подавлен	
Мне противно/тебе противно	

Объясните, опираясь на материал выше, что вербализация (проговаривание) собственных чувств вносит ясность в общение, помогает понять наши чувства партнеру (им может быть и взрослый, и ребенок), снимает у нас напряжение.

Гораздо труднее задача проговаривания чувств собеседника. В отношении другого человека всегда требуется больше почтительности. Некоторые неосторожные формулировки принимаются как издевательство, вызывают негативную реакцию. Поэтому в этом случае подходят вопросительные формулировки, предположения, какбы Вы себя чувствовали в такой ситуации.

А проговаривая чувства ребенка, к тому же важно быть понятным, доступным. Предложите группе сначала индивидуально каждому подобрать подходящие слова для выражения чувств, о которых людям обычно говорить сложнее. А потом дополнить список, заполнив таблицу на флипчарте в общей группе.

Например:

Я злюсь -... меня задевает, я не совсем доволен, мне не нравится. Ты злишься - ...ты недоволен? тебе не нравится?

Я боюсь - я опасаясь, неуверен, мне не по себе...

Ты боишься - ...тебе не по себе, страшиновато...?

Варианты упражнений для использования на этапе 2.4 «Повышение родительской компетентности»

Представление в парах

Цель: создание ситуации социальной рефлексии, в которой родители смогут встать на место своего ребёнка и попытаться понять его потребности, желания и причины поведения.

Ход проведения: участники делятся на пары - кто с кем хочет. Тем не менее, скажите, что это упражнение для них будет более интересным, если они возьмут в пару малознакомого им участника и, желательно, противоположного пола. Если в группе нечетное количество человек, ведущий тоже принимает участие в упражнении. Все пары работают одновременно.

Дайте участникам следующую инструкцию: *Сейчас у вас будет 10 минут (на каждого человека по 5 минут) на то, чтобы вы в парах могли поговорить друг с другом и рассказать о своём ребёнке все, что хотите. Что он любит, какие игры и занятия предпочитает. Какой у него характер, какими действиями он вас радует, а какими раздражает и т.д. В общем, все, что придет на ум. После этого мы снова соберемся с вами в круг.*

Сейчас вы можете расположиться (сесть на стулья) в любом месте нашей комнаты, где вам удобно. Можно сделать так: вы рассказываете своему партнеру о ребёнке 5 минут, потом он делает то же самое. А можно рассказывать по очереди - в диалоге, и пусть это займет тоже 10 мин. Выбирайте сами, но, когда пройдет 5 мин., я вам об этом напомню.

Рекомендации ведущему: Для того чтобы облегчить работу в парах, Вы можете написать список вопросов заранее на доске или листе ватмана. После того, как работа в парах закончилась, скажите:

Далее предложите участникам в кругу по очереди рассказать о ребёнке своего собеседника от его (собеседника) имени.

От каждой пары в круг ставится только один стул. Участники в паре выбирают, что из них встанет за спинку этого стула, а кто на него сядет.

Затем тот, кто стоит за спиной своего партнера, рассказывает о ребёнке партнёра от имени его мамы (папы).

Например, если Сергей и Мария были в одной паре, то Сергей, который стоит за спиной Марии, должен рассказать о её дочери так:

Говорит Сергей: «Я Мария. У меня есть дочь. Её зовут Таня. Ей 6 лет. Любимая её игрушка - кукла. Она в целом спокойная и не любит конфликты. Но иногда ...» и т.д.

Все понятно? Тогда какая пара хотела бы первой рассказать о своих детях?

После каждого рассказа участники группы могут задавать вопросы рассказывающему, который отвечает на них от имени участника, сидящего на стуле. Например, Сергей

рассказывает от лица Марии, поэтому участники в круге задают вопросы якобы Марии, но отвечать на них должен Сергей.

Например, вопрос задается Марии: «Мария, а какое кушанье самое любимое у твоей дочери?», а отвечает Сергей. И даже если Сергей и Мария об этом не говорили, когда общались в паре, Сергей должен не растеряться и попытаться ответить на вопрос. Мария при этом должна молчать и не подсказывать.

После того, как один участник пары все рассказал от имени сидящего, участники в паре меняются местами, и все повторяется.

Вопросы к обсуждению:

1. Что было легче, рассказывать самому о своём ребёнке или слушать рассказ вашего партнёра о его ребёнке?
2. Что вы чувствовали, когда другой человек рассказывал о вашем ребёнке от вашего имени?
3. Насколько удалось вжиться в другого человека и рассказывать о его ребёнке?
4. Что вы чувствовали, когда слушали рассказы о других детях?

Рекомендации ведущему: может случиться так, что участник, рассказывающий о ребёнке партнёра, передаёт только позитивную, или, наоборот - только негативную информацию. В первом случае следует задать вопрос «и у вас, действительно, нет никаких трудностей в общении, всё всегда благополучно?». А во втором - «расскажите о положительных качествах вашего ребёнка».

Если группа небольшая и у вас достаточно времени, можно проводить анализ после рассказа каждого участника. Если время ограничено, или группа достаточно большая, то можно провести общий анализ после того, когда выступят все пары. Этого бывает достаточно для формулировки выводов. В этом случае, в завершение обсуждения можно задать дополнительный вопрос: *какие выводы напрашиваются в результате выполнения этого упражнения?*

Выводы могут быть разными:

1. Есть сложности в описании своего ребёнка.
2. Когда о нём рассказывает другой человек, появляется другое понимание своего ребёнка.
3. Кто-то негативно говорит о поступках ребёнка, а кто-то негативно характеризует самого ребёнка.

Ведущий обобщает высказывания и выводы участников группы. Важно отметить следующие вещи:

- родители больше выделяют негативные моменты, рассказывая о своих детях;
 - часто оценивают не поведение, а самого ребёнка;
 - перекладывают ответственность за свой гнев на детей;
- ® может появиться и другой взгляд на ребёнка, когда слышат свой рассказ о нём от другого человека.

Психологический бутерброд

Цель: обучение родителей формулировать замечания в корректной форме.

Каждый день мы много общаемся с детьми. И невольно можем обидеть (задеть) их, даже не подозревая об этом. Давайте подумаем, какие наши высказывания обижают детей.

Это упражнение можно проводить в одном из трёх вариантов на выбор:

1. Записывать высказывания на доске по мере высказываний участников группы, и потом сгруппировать.
2. Сразу выделить пять колонок, и распределить высказывания в этих колонках. А потом попросить сформулировать обобщающее слово для каждой колонки.
3. Если высказываний мало, можно сразу предложить им следующую классификацию:

Прямое оскорбление. *Например: «Ты бестолковый, глупый, debil (лох, дурак т.д.)».*
Конечно, это может вызвать агрессию ребёнка, стать началом конфликта.

Упрек. *Например: «Из-за тебя я опоздала. А я думала, что на тебя можно положиться!».*

Обобщение. *Это те же упреки, но со словами «ты всегда...», «вечно ты...», «ну, как обычно...».*

Сравнение (не в пользу) ребёнка. *Например: «Посмотри, как Катя учится, одевается, следит за собой...».*

Приказ. *Например: «Умойся. Почисти зубы. Не сутулься. Не опоздай» и т.д. Все глаголы в повелительном наклонении (даже просьбы) вызывают у ребёнка, да и не только у ребёнка, неосознанный протест.*

Какжебыть? Мы не можем и не должны загонять внутрь своё недовольство. Нужно говорить о своих чувствах. Вопрос - как? Не оскорбляя ребёнка. Не упрекая и, тем более, не обобщая: «ты всегда» (тем более что, чаще всего, это не так, и ваш ребёнок всего лишь второй раз опаздывает, да и то по объективным причинам). Не сравнивая и не приказывая. Есть такой приём, который называется «психологический бутерброд». Он предполагает высказывание от первого лица, то есть, мы говорим о своих чувствах, а не оцениваем ребёнка. И фразу-замечание (претензию) располагаем между добрыми, хорошими словами о ребёнке. *Например: «Петя, обычно ты поступаешь ответственно, но сегодня ты не помыл посуду, это меня очень расстроило. Будь так добр, помой, пожалуйста». Вместо: «Опять ты опоздала!» можно сказать: «Я так волновалась, не случилось ли с тобой чего в дороге. Ну, рассказывай...».*

Сейчас мы выполним упражнение и потренируемся вместо фраз, провоцирующих агрессивную защиту, использовать «я-высказывания» и «психологические бутерброды», предупреждающие возникновение гнева ребёнка.

На доске ранее записаны фразы, которые обычно вызывают обиду, злость или гнев у ребёнка. Предложите участникам в группах (от 3 до 5 человек), сформулировать на их основе «психологические бутерброды» или «я-высказывания» - когда мы говорим не о ребёнке, а о своих неприятных чувствах, связанных с поведением ребёнка. Может появиться несколько вариантов таких формулировок. Чем больше их будет, тем лучше.

Работа проводится в малых группах.

Если участники назвали первоначально много обижающих ребёнка высказываний, можно каждой группе поручить переформулировать не все высказывания, а определённый их тип (упреки, обобщения и т. д.).

Затем подводятся итоги выполнения упражнения. Каждая группа зачитывает первоначальную формулировку, а потом - свои наработанные варианты высказываний, которые предупреждают проявление гнева у ребёнка.

1. Если задание было общим, остальные группы дополняют своими формулировками.
2. Если каждая группа выполняла отдельное задание, то можно предложить участникам других групп сделать индивидуальные дополнения.

Вопросы к обсуждению:

1. Выскажите ваши впечатления от проделанного упражнения.
2. Какие фразы легче формулировать: обижающие, вызывающие гнев или предупреждающие нежелательные чувства?

Поделитесь опытом использования других способов, предупреждающих гнев ребёнка.

БЛОК 4. Совместные тренинги подростки + родители

Прояснение и коррекция родительских и детских установок, мешающих нормальному взаимодействию в семье. Освоение новых паттернов поведения в конфликтных ситуациях. Обучение открытому выражению чувств и желаний, навыкам бесконфликтного общения. Разрешение актуальных проблем участников. Обучение навыкам релаксации, управлению своим гневом.

УПРАЖНЕНИЕ: Стаканчик

Цель: снятие напряжения при встрече с малознакомыми людьми, поддержать открытое выражение положительных эмоций.

Ход проведения: Для упражнения потребуется несколько (чтобы была возможность заменить) разовых стаканчиков.

Все участники сидят в кругу. Одному из участников ведущий дает одноразовый стаканчик. Его нужно передать по кругу от одного участника к другому таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, ещё не использованный способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

Рекомендации ведущему:

Игра продолжается до тех пор, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют новые оригинальные идеи.

Заканчивается игра выступлениями «штрафников».

После игры можно предложить участникам сравнить свое настроение с тем, с которым они пришли.

УПРАЖНЕНИЕ: Расслабление

Цель: формирование умения расслабляться с помощью слова.

Ход проведения: Дайте участникам следующую инструкцию:

1. Сядьте удобно. Переключите внимание на своё тело. Сконцентрируйтесь на лице: сначала напрягите его, а затем расслабьте, мысленно проговаривая слова: лицо расслабляется. Теперь сконцентрируйтесь на шее и повторите действие: напрягите и расслабьте. Такие же действия выполните с плечами, руками, грудью, спиной, животом, бёдрами, икрами, стопами. Сопровождайте движения словами. Внимательно фиксируйте: как размягчаются и теплеют мышцы лица и шеи, груди и спины, поясницы и живота, бедер и икр.

2. Если обнаружите зажимы - остановитесь. Затем мягко, но настойчиво продолжите повторение формулы.

Вопрос для обсуждения: поделитесь своими впечатлениями те, у кого упражнение получилось.

Упражнение «Поток энергии»

Цель: формирование умения правильно расслабиться, снять телесное напряжение.

Ход проведения: упражнение проводится сидя на стуле.

Инструкция:

1. Закройте глаза и в течение нескольких секунд наблюдайте за дыханием: как вы дышите, глубоко или поверхностно, часто или редко, громко или тихо. Выберите наиболее комфортный для вас способ дыхания.

2. Как можно ярче представьте, что свежий бодрящий поток чистой прохладной энергии струится сверху вниз, от макушки головы до ступней и пальцев ног, постепенно проникая сквозь поры тела. При этом он мягко освежает, снимает напряжение и расслабляет мышечные зажимы, которые вы чувствуете в теле.

3. Если какой-то участок тела не расслабляется и поток энергии не проходит через него, необходимо еще больше сконцентрироваться на этом участке - еще сильнее его напрягите, а затем плавно отпустите.

4. Повторяйте упражнение, пока не почувствуете, что живая расслабляющая энергия струится по телу. Пропустив эту энергию через все участки тела, добейтесь полного расслабления.

5. Старайтесь в максимально яркой, образной форме представить и физически ощутить, как энергия усталости и напряжения через ступни ног выходит из тела в землю и исчезает.

Вопросы для обсуждения:

-
1. Поделитесь своими впечатлениями от упражнения: кому удалось представить все образы, кому нет. Что было легко, что трудно в выполнении данного упражнения.
 2. Сравните свои телесные ощущения до и после выполнения упражнения.

Рекомендации ведущему:

1. Упражнение выполняется в медленном темпе.
2. Добивайтесь полной расслабленности и внимательно фиксируйте всевозможные ощущения.
3. В дальнейшем, когда расслабление станет более легким, можно поменять образ теплой воздушной волны на любые другие: тепло солнечного луча, поток воды, теплое испарение от земли, теплую энергию.
4. Постепенно усложняйте образы сюжетами, подразумевающими участие: вы на пляже, у горного источника, на лесной поляне.

Стирание эмоции гнева

Цель: формирование умения снимать телесное напряжение.

Ход проведения: Это упражнение хорошо использовать, когда участники уже научились быстро определять очаги телесного напряжения.

Инструкция:

1. Прислушайтесь к своему эмоциональному состоянию. Выявите эмоцию гнева (или какую-то другую неприятную эмоцию).
2. Уловите наиболее характерные мышечные зажимы, связанные с ней.
3. Попробуйте «растворить» их, направив туда внимание и сделав несколько микроскопических движений данной группой мышц.
4. «Стирая» мышечный рисунок негативных чувств, вы ослабляете их эмоциональную силу, извлекаете из них подавленную энергию, что помогает избавиться от гнева.

Обсуждение:

1. Поделитесь впечатлениями, у кого это получилось.
2. Расскажите, какими своими способами вы пользуетесь для определения эмоции, мышечных зажимов.

Я принимаю твое мнение

Ход проведения: Участники встают парами лицом друг к другу на расстоянии шага, опираясь друг на друга ладонями. «Первый» наклоняет своими ладонями ладошки партнера со словами: «Это мое мнение». «Второй» выпрямляет ладони со словами: «Я принимаю твое мнение». И, в свою очередь, наклоняет своими ладонями ладошки партнера со словами: «А это мое мнение». Произносить слова можно с разными интонациями и смыслами. Время от времени ведущий предлагает сменить партнеров.

Обсуждение: впечатления от упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ: Танец с салфеткой

Ход проведения: Ведущий раздает салфетки парам участников. Участники берутся за края салфеток и танцуют под музыку.

Обсуждение: кто вел в паре? Ваши впечатления от танца? Что с салфеткой? Что думаете по этому поводу?

Можно сыграть два танца - со сменой лидера в танце.

УПРАЖНЕНИЕ: Вербочки

Ход проведения: Ведущий раздает парам вервочки (1,5 м). Возьмитесь за концы веревки и подвигайтесь по комнате. Укоротите веревки в два раза, снова подвигайтесь. Опять укоротите пополам и двигайтесь по помещению.

Обсуждение: с какой длинной веревки вам было комфортно передвигаться? А когда было не комфортно? Как думаете, в каком возрасте какая дистанция должна быть между вами и ребенком? Когда дистанцию необходимо сокращать, в какие моменты жизни? Какую дистанцию в общении вы хотели бы ощущать, когда ребенок станет взрослым?

ЗАНЯТИЕ 14. «Мы с тобой одной крови. Барьеры общения»

Дискуссия «Мои чувства, мои мысли»

Участникам предлагается разделить на три команды: мамы, папы, подростки. Каждой команде выдается набор небольших листочков-стикеров, на которых участники прописывают те эмоции, которые у них возникают в ситуациях негативного взаимодействия в системе родители-подросток, при этом предлагается прошкалировать выраженность данных эмоций по десяти бальной системе, поставив соответствующую цифру рядом с названием эмоции. После того как эмоции прописаны, участникам предлагается на обратной стороне листочков прописать свои мысли, которые у них возникают в проблемных ситуациях взаимодействия и вызывают подобные эмоции. То есть, на каждом листочке с одной стороны будут написаны эмоции, а с другой стороны мысли, их вызывающие. Далее участникам команд нужно выбрать наиболее часто повторяющиеся мысли и сгруппировать их в подгруппы (максимум три подгруппы).

На втором этапе участники команд должны доказать обоснованность своих мыслей, приводя доводы в их защиту. Этот этап также проводится внутри команд.

На третьем этапе участники выносят результаты своей деятельности на всеобщее обсуждение, обосновывая свои выводы и выслушивая мнение оппонентов из других команд, обдумывая их контрдоводы.

В конце обсуждения участники подгрупп должны проанализировать свои доводы и контрдоводы оппонентов и трансформировать свои мысли в более адекватные, чтобы они более адекватно описывали ситуации взаимодействия внутри семьи. Эту новую мысль каждый участник записывает себе внутрь одного из брелоков на браслете.

Игра «Крокодил» (30 минут).

Для закрепления позитивного отношения к новой мысли и навыка работы с ней проводится игра «Крокодил».

Участники делятся на семейные команды и играют в «Крокодил», отгадывая слова. Задача каждого члена семьи, при неудачном ходе кого-то из своей команды, посмотреть и прочитать ту мысль, которую он записал на брелоке (после каждого прочтения участник должен съесть одну небольшую конфету).

В конце игры, после подведения итогов, проводится обсуждение, направленное на оценку способности новой мысли снизить уровень негативных эмоций в неприятных ситуациях взаимодействия (для сравнения можно использовать записки подгрупп с дискуссии).

Дневник «Событие, мысль, эмоция» (30 минут).

После игры участникам дается первое домашнее задание и объясняется как его выполнять. В качестве домашнего задания предлагается использовать расширенный дневник ABC, используемый в когнитивно-поведенческой терапии.

Событие	Мысль 1	Эмоция 1	Мысль 2	Эмоция 2

Участники в течение последующих трех недель до следующего занятия должны вести такой дневник, в котором должны записывать события негативного взаимодействия внутри семьи, связанные с подростком, первоначальные мысли, которые возникали по этому поводу, эмоции, последовавшие за этими мыслями (эмоции необходимо всегда шкалировать по 10 бальной системе), новую мысль, записанную на браслете, эмоции (опять же прошкалированные), которые возникли после использования новой мысли.

С участниками сразу оговариваются условия ведения подобного дневника: время его заполнения, место, «напоминалка» о необходимости заполнить дневник, награда за заполнение дневника.

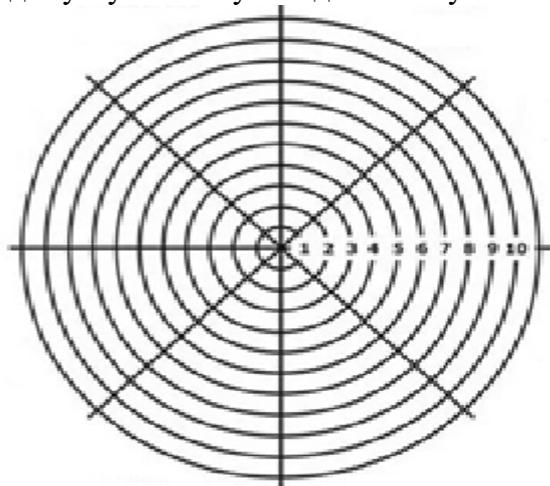
Упражнение «Колесо жизненного баланса»

Данное упражнение проводится внутри семейных подгрупп.

Участникам предлагается подробно разобраться с насущными потребностями и сторонами своей жизни, выявив при этом наиболее важные и значимые цели. Это происходит с помощью применения техники «Колесо жизненного баланса» с применением метафорических карт.

Алгоритм работы:

1. каждому участнику выдается пустая схема «Колеса жизненного баланса»



2. участник рассматривает карты с надписями из колоды метафорических карт «КАК», выбирая 8 из них, которые, по его мнению, обозначают наиболее важные аспекты его жизни. Карты раскладываются по секторам схемы.
 3. участник выбирает наугад 8 карт-картинок и раскладывает их рубашкой вверх на карты со словами.
 4. вскрывая по очереди карты-картинки, участник отвечает на следующие вопросы и заполняет свое колесо:
 - что нарисовано на картинке?
 - какие мысли и ассоциации по этому поводу у вас возникают?
 - как эти ассоциации связаны с названием вскрытого сектора?
 - проанализировав осознанные взаимосвязи, оцените уровень реализации данного сектора колеса и зафиксируйте его на схеме.
- в каждом секторе осталось незаштрихованно несколько участков окружностей – баланс не идеален. Напишите в каждом пустующем участке сектора цель, выполнение которой привело бы баланс к идеалу. Проранжируйте цели по важности. Выберите наиболее важную для вас цель.

Коучинговый кубик Декарта

Когда каждый из членов семьи выбрал с помощью предыдущего упражнения для себя наиболее важную цель, он защищает ее перед членами своей семьи, отвечая на вопросы кубика Декарта: что меня сейчас не устраивает; чего я хочу добиться; что я получу, добившись желаемого; что я потеряю, добившись желаемого; что я получу, сохранив все так, как есть; что я потеряю, сохранив все так, как есть.

В конце подобной защиты цель может остаться такой, как была (удалось убедить других членов семьи в ее важности), а может и измениться. В любом случае каждый записывает свою цель на второй брелок на браслете.

На следующем этапе упражнения «Колесо жизненного баланса» и коучинговый кубик Декарта повторяются, только рассматривается общая цель для всей семьи (1,5 часа). Итоговая семейная цель записывается на третьем брелоке на браслете.

Упражнение «Три шага к цели»

С помощью этого упражнения участники намечают себе три шага, которые они должны выполнить за следующие три недели, добиваясь реализации своих целей, как личных, так и целей семьи. Упражнение опять происходит в семейных подгруппах.

На первом этапе идет работа с личными целями. Для этого каждый член семьи берет закрытую по три метафорических карты и прорабатывает их, отвечая на следующие вопросы и записывая в свой дневник план своих действий:

- что нарисовано на картинке?
- какие мысли и ассоциации по этому поводу у вас возникают?
- на какие шаги для достижения вашей цели могут указывать данные ассоциации?
- что вы сможете реализовать за первую неделю? за вторую? за третью?
- по каким признакам вы поймете, что выполнили намеченный шаг?
- как наградите себя за успех?

На втором этапе по той же самой схеме идет работа с целью семьи.

На дом участникам дается задание, вести дневники по выполнению намеченных шагов, в котором раз в неделю указывается уровень достижений от намеченного плана (в %), а также уровень затраченных усилий (также в %).

План	Что достигнуто	% достижений	% затраченных усилий

Рефлексия занятия (45 минут).

Участники группы обсуждают полученные за день результаты. Дают обратную связь ведущему. Проговаривают свои позитивные мысли по поводу выполнения поставленных целей.

ЗАНЯТИЕ 15. «Связующая нить. Преодоление проблем. Прокачай свой скилс»

Постановка проблемы. Информация для тренера

Человек произрастает из семьи. Семейные взаимоотношения во многом определяют его характер и способы реагирования. Семья – это сложная многофункциональная система. Как мы относимся к родительской семье? Какие плюсы и минусы мы от нее унаследовали? С достаточной ли ответственностью думаем о своей будущей семье? Какой мы хотим ее видеть?

Многие рискованные поступки подростков спровоцированы трудностями отношений в их собственных семьях. Необходимо помочь подросткам увидеть родительскую семью в позитивных тонах, создать такие условия, чтобы они поняли: семья – это важнейший ресурс для преодоления жизненных сложностей.

Цель занятия:

Формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению; формирование положительного образа будущей семьи; формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов; актуализация ресурсного значения родственных связей.

Начало работы

Упражнение «Желаем всем хорошего настроения»

Цель: создание рабочего настроения, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий говорит предложение «Встаньте те, кто...» и называет какое-то качество или действие. Участники группы, которые могут отнести это высказывание к себе, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения». После нескольких нейтральных предложений («Встаньте те, кто любит мороженое», «Встаньте те, кто сегодня чистил зубы» и так далее) предлагаются предложения, связанные с семейной тематикой, например:

- «Встаньте те, у кого есть брат или сестра»
- «Встаньте те, кто знает имена прабабушки и прадедушки»
- «Встаньте те, кто часто видится с дальними родственниками»
- «Встаньте те, кто считает, что семья людям не нужна»
- «Встаньте те, кто дорожит своей семьей».

Предложения по семейной тематике строятся от фактических (наличие или отсутствие тех или иных родственников и контактов с ними, семейных праздников и так далее) до ценностно-ориентационных (например, ценность семьи, родственных отношений). Задачей разминки, помимо создания рабочего настроения, является актуализация размышлений о своей семье, ее значении в собственной жизни. Обсуждения результатов на этом этапе занятия не требуется.

Работа по теме занятия

Вариант 1. Обсуждение проблемы «Зачем нужна семья?»: лекция-беседа «Семья как единый организм»

Цель: осознание собственных установок относительно семьи. Возможность поделиться друг с другом жизненным опытом.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: мини-лекция. Любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – это система, поддерживающая своих членов социально, психологически и духовно.

Цель семьи - развитие всех ее членов и воспитание подрастающего поколения.

Здоровая семья - это открытая система, где есть:

- 1) общее «Мы» и пространство для развития каждого «Я»;
- 2) ясные каждому члену семьи правила и традиции, причем эти правила гибки и могут быть изменены, если требуют новые условия;
- 3) изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;
- 4) общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;
- 5) самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.

Дисфункциональная семья – это семья, не способная выполнять свои основные функции. Это закрытая система, где самооценка у членов семьи низкая, а общение не прямое, спутанное, неопределенное, неадекватное. Внутри семьи бытуют препятствующие росту ролевые взаимоотношения. В этой семье правила скрытые, жесткие, неизменные, люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила, существуют запреты на их обсуждение.

На основе предложенного материала обсуждается вопрос: зачем человеку семья?

Резюме ведущего:

Одна из основных функций семьи – поддерживать тех, кто ее составляет. Выполнение этой функции невозможно, если поддержка идет только в одну сторону – от родителей к детям. Дети, так же как и родители, являются членами семьи, и также могут и должны оказывать поддержку и помощь своим родным.

Вариант 2. Упражнение «Ответы на листочках»

Цель: размышления о семье.

Необходимые материалы: коробка или шапка, бумага.

Описание: ведущий задает вопрос и просит всех участников написать ответ на листочках. Листочки не подписываются, складываются, по кругу собираются в шапку и откладываются в сторону, но так, чтобы они не перепутались с последующими. Всего

задается семнадцать вопросов. После того, как все листочки собраны и разложены, ведущий с разрешения группы зачитывает все ответы на каждый из вопросов.

После этого желающие высказывают свои комментарии и дают «обратную связь». Ведущий проводит дискуссию и делает вывод о разнообразии, сложности построения и развития семьи и о необходимости понимать, что от каждого своего члена семья требует усилий и приносит счастье только тогда, когда человек ответственно и нравственно ведет работу по построению семьи. Кроме того, ведущий говорит о том, что у каждого – своя семья, и редко бывает, чтобы семья полностью соответствовала ожиданиям человека. Однако любой человек в будущем в силах построить такие семейные взаимоотношения, какие он захочет, какие сумеет и на какие он сам окажется способен – то есть те, к которым он будет готов. Готовиться к построению своей семьи необходимо уже сейчас.

Вопросы:

1. Перечислите членов вашей семьи.
2. Какие правила существуют в вашей семье?
3. Какие традиции существуют в вашей семье?
4. Что члены вашей семьи всегда делают вместе?
5. Что члены вашей семьи никогда не делают вместе?
6. Имеют ли члены вашей семьи внешние связи – с друзьями, приятелями, другими людьми? Как к ним относятся другие члены семьи?
7. Имеют ли члены вашей семьи персональные границы и как они соблюдаются?
8. Какие права имеют члены вашей семьи и как они уважаются?
9. Какие обязанности имеют члены вашей семьи и как они выполняются?
10. Как проявляются в вашей семье чувства – открыто, или существует негласный запрет на их выражение?
11. Как члены вашей семьи узнают о чувствах и состояниях друг друга?
12. Как распределяется ответственность между членами вашей семьи?
13. Как распределяется власть в вашей семье?
14. Происходят ли изменения в вашей семье?
15. Как ваша семья реагирует на происходящие в ней изменения?
16. Как ваша семья реагирует на проблемы и неприятности?
17. Как ваша семья решает проблемы отдельных членов семьи и общие?

Резюме ведущего:

То, какой является наша родительская семья, и тем более то, какой будет семья, которую мы создадим, во многом зависит от нас. Быть в семье – значит прилагать определенные усилия для ее сохранения и развития.

Вариант 3. Рисунок «Моя семья»

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: ведущий просит участников нарисовать свои семьи. Далее желающие по кругу рассказывают о том, что нарисовано на их рисунках. Следует учесть, что для ряда участников данная процедура может быть сложной, так как они не захотят выставлять напоказ проблемы, связанные со своей семьей. Ведущему не следует настаивать на том, чтобы каждый участник рассказал о своем рисунке или обязательно его нарисовал.

Затем ведущий предлагает нарисовать семью с теми изменениями, которые хотелось бы внести. Иными словами, нарисовать «улучшенную», «исправленную» семью – ту, которую каждый участник хотел бы иметь. Далее следует обсуждение. Ведущий предлагает желающим обсудить рисунки. При этом обращает особое внимание на тех участников, которые ранее не выступали, мягко предлагая им взять слово и что-либо рассказать.

Следующим заданием является предложение нарисовать ту семью, которую каждый из участников хотел бы построить сам. Далее проводится обсуждение.

Резюме ведущего:

Понятие семьи – так же, как и все понятия, рассматриваемые в нашей программе, – является основополагающим. Мы можем рассматривать семью как основу проблем или причину конфликтов, но мы можем и понять свою ответственность за то, какую семью построим мы сами. От этого будет зависеть наше счастье и благополучие. Выбор за нами.

Вариант 4. Обсуждение притчи «Заплачено сполна»

Цель: обращение к нравственным аспектам взаимодействия с родителями.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

Маленький мальчик однажды пришел к маме и протянул ей листок бумаги. На нем было написано:

За стрижку газона – 5 рублей

За уборку в моей комнате – 1 рубль

За то, что я ходил в магазин – 50 копеек

За то, что я понынчился с маленьким братом – 50 копеек

За «пятерку» по математике – 5 рублей

За уборку в саду – 2 рубля.

Мама посмотрела на записи, перевернула листок, что-то написала и протянула мальчику. Вот что там было написано:

За те девять месяцев, что я заботилась о тебе, когда ты рос у меня в животе – 0 рублей

За все те ночи, которые я проводила рядом с тобой, когда ты болел – 0 рублей

За все те слезы, которые были из-за тебя – 0 рублей

За беспокойства, которые, я знаю, ждут впереди – 0 рублей

За еду, игрушки, и даже за сморкание твоего носа – 0 рублей

И, когда ты подведешь итог, цена моей любви будет 0 рублей.

Мальчик, прочитав это, перевернул листок обратно и большими буквами написал: «Заплачено сполна».

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта история?
- За что родители любят своих детей?
- Почему родители часто совершают поступки, которые детям кажутся неправильными и несправедливыми?
- Всегда ли родители уверены в нашей любви к ним? Чем, какими способами дети могут проявлять свою любовь к родителям?

Резюме ведущего:

Родители нередко совершают поступки, которые кажутся нам несправедливыми. Но почти всегда за этими поступками стоит желание родителей помочь нам, научить нас, оградить от неприятностей. То, что нам кажется несправедливым, часто является формой проявления родительской любви и заботы.

Упражнение «Дни рождения»

Цель: организация совместной деятельности, сплочение группы, снятие напряжения и барьеров в общении, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники молча, используя невербальное общение, строятся в линейку в соответствии с датами своего рождения. Затем они выстраиваются в линейку «по алфавиту» в соответствии с буквами, с которых начинаются их имена. Затем, по тому же принципу, по первым буквам отчества, а затем – по первым буквам фамилии. Далее – обсуждение, обмен чувствами.

Резюме ведущего:

В семье сосуществуют очень разные люди. Молодым часто кажется, что они все знают о жизни, что они не нуждаются ни в чьих советах. Но всегда надо помнить, что если бы не наши родители, не бабушки и дедушки, мы не были бы таким, какие есть сейчас.

Резюме ведущего:

В каждом человеке, нравится ему это или не нравится, есть многое от его семьи. Зная историю своей семьи и биографии предков, можно значительно лучше узнать самого себя, определиться в сильных сторонах собственной личности и выявить то, что хотелось бы в себе изменить.

Вариант 3. Упражнение «Генеалогическое древо»

Цель: визуализация образа своей семьи, самостоятельный анализ системы семейных отношений, наглядное представление о семье как о системе связей, дающих человеку жизнь и являющихся жизненной опорой.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: рисунок генеалогического древа является одним из способов актуализации семейного опыта. Работа проводится в индивидуальном режиме, за пределами круга. Ограничивается время – пятнадцать-двадцать минут. Необходимо нарисовать генеалогическое древо своей семьи, представив себя, а также своих братьев и сестер, стволом дерева, а родителей, бабушек, дедушек и всех остальных родственников предыдущих поколений – корнями. Нужно написать имена тех родственников, изображенных на рисунке. Получившееся древо оформить с помощью цветных карандашей, подумав, с каким именно деревом ассоциируется собственная семья.

Получившиеся рисунки обсуждаются в кругу:

- Сколько уровней корневой системы (поколений семьи) может нарисовать каждый присутствующий?
- Почему семья ассоциируется для меня именно с этим деревом?
- Почему семья – это наши корни?

В обсуждении можно использовать притчу «Связка прутьев»:

«Один царь, умирая, завещал царство восьмидесяти сыновьям-наследникам. Перед смертью он позвал к себе их всех, подал старшему большой пук туго связанных прутьев и велел их переломить. Но тот не смог. Тогда за ним принял пук прутьев другой сын, за ним третий и так далее, и никто не в силах был переломить эту связку прутьев. Тогда старик велел:

– Развяжите эту связку, возьмите каждый по пруту и переломите.

Понятно, что сыновья изломали пруты в одну минуту.

– Так-то и вы, дети, – сказал царь, – пока живете дружно, никому вас не одолеть. А поодиночке всяк неприятель вас победит».

Резюме ведущего:

Семья – это наши корни. Именно она дает нам поддержку и уверенность в том, что мы кому-то нужны даже в самые трудные времена жизни. И если члены семьи едины и поддерживают друг друга, каждого из них очень трудно сломать или победить.

Вариант 4. Упражнение «Семейные фотографии»

Цель: актуализация позитивного опыта семейных взаимоотношений.

Необходимые материалы: фотографии, принесенные участниками группы.

Описание: каждый получает по три минуты для того, чтобы рассказать о своей семье, используя принесенные фотографии. Ведущий следит за соблюдением регламента, избегая при этом прямого комментирования рассказов.

Как правило, на подавляющем большинстве фотографий запечатлены позитивные события, и участники группы обычно рассказывают о приятных моментах из жизни своей семьи, тем самым вербализуя ресурсное значение семьи. В случае рассказа об очевидно неприятных событиях, ведущий для достижения целей упражнения может задать следующие вопросы:

- Почему ты решил рассказать именно об этом?
- Чему тебя научило это событие?

Резюме ведущего:

Семейная жизнь сложна. В ней бывают и радости, и горести, и непонимание. Но трудные времена проходят, а тепло, поддержка и забота, которые дает семья, остаются.

Вариант 5. Упражнение «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?»

Цель: Осознание возрастных особенностей. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается разделить на три подгруппы. Одна подгруппа обсуждает и конспективно формулирует отличия подростка от ребенка, вторая – отличия подростка от взрослого, третья – отличия подростка от старика. После обсуждения в подгруппах участники представляют результаты.

Резюме ведущего:

Подростковый возраст имеет ряд особенностей – конформизм, максимализм, зависимость от возрастной группы. Но каждый подросток должен сам отвечать за свои поступки – и этому можно научиться.

Вариант 6. Ролевая игра «Семейная скульптура»

Цель: осознание привычных форм взаимодействия в семье, анализ собственного поведения, планирование изменений.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участники делятся на группы. Каждая группа придумывает и разыгрывает ролевою сценку с участием различных членов семьи. В этой семье могут быть определенные сложности во взаимоотношениях (возможные семейные трудности обсуждаются с участниками). В конце игры участники создают скульптуру – каждый занимает по отношению к другим членам семьи подходящую для себя позицию. Обсуждение происходит с привлечением зрителей – членов других групп. Задача тренера – мотивировать участников на активное участие в ролевой игре, на «вхождение в роль». Важным моментом завершения игры является снятие с себя ролей. Упражнение дает возможность осознать и прочувствовать различные ролевые позиции на телесном и психологическом уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

Резюме ведущего:

Наше знание предков, родственников, родителей, семьи в целом, своего рода и культуры определяет наше будущее. Мы должны уметь проанализировать всю возможную информацию и сделать на этой основе собственные выводы, поставить цели. Что

следует менять, а что укреплять? Какой курс проложить для своей жизни? Выбор за нами...

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает важность ощущения корней для личностного благополучия человека.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Что значит быть ребенком своих родителей и внуком своих бабушек и дедушек?»