

1. **Пояснительная записка.**

В современном мире между миром и субъектом все чаще размываются границы, разрушая автономию и сохранность личности. Из этого возникает необходимость развивать и формировать у человека личностные характеристики, которые будут являться условиями сохранения психологической устойчивости личности и ее защиты от негативного влияния извне.

Ассертивность – это определенная личностная черта, которую можно определить как автономию, независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение.

В подростковом возрасте формирование ассертивности как личностной черты в первую очередь предусматривает, чтобы подросток отдавал себе отчет, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениями, а насколько - кем-то навязанными установками. Несмотря на роль референтных социальных групп, подросток должен отказаться от опоры на чужие мнения и оценки, культивировать спонтанное поведение в соответствии со своими собственными настроениями, побуждениями и интересами, переживая автономность и авторство по отношению к собственной жизни.

В подростковом возрасте несформированность ассертивности как способа адекватного взаимодействия со сверстниками и показателя недостаточной развитости коммуникативных навыков, способствует дезадаптированности подростка в социальной сфере и может потенцировать формирование отклоняющихся форм поведения, таких как изоляция, аддикция. Эта проблема способствует фрустрации и депрессивным состояниям, формированию неврозов и многим другим негативным факторам развития личности у подростков.

Во избежание этих негативных последствий необходимо смоделировать для подростка условия, в которых возможно сформировать навыки ассертивного поведения. Так как ассертивность как личностное качество проявляется во взаимодействии людей, в группе, то и формировать ее необходимо в условиях групповой работы, то есть в результате тренинговых занятий, в процессе которых тренер помогает подростку осознать неэффективность стиля общения и заменить его на более эффективный стиль.

***Цель программы:*** развитие ассертивности путем освоения знаний и навыков уверенного поведения.

***Задачи программы****:*

* формирование у участников тренинга основных понятий теории ассертивности, умений и навыков реализующие ее на практике;
* развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;
* развитие коммуникативной культуры и коммуникативной компетентности;
* формирование активной жизненной позиции.

***Адресат программы:*** тренинговая программа по развитию ассертивного поведения предусмотрена для старших подростков, возрастом 15-17 лет. Программа проведения тренинга предусматривает конкретное количество участников - 12 человек.

***Методы, используемые в программе тренинга:*** беседа, игровые методы, групповая дискуссия, групповая рефлексия.

***Сроки реализации:*** 12 часов.



1. **Структура занятий.**

Каждое занятие состоит из нескольких частей:

*• Вводная часть* – основная цель которой – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, снять напряжение. Предполагает ориентированность учащихся в основных целях, задачах курса, формах работы, помогает осмыслить свое отношение к теме и носит в основном мотивирующий характер. Основные процедуры работы – приветствия, работа с именем, игры на сплочение, упражнения-разминки.

*• Основная часть* – несет в себе основную смысловую нагрузку всего занятия. В нее входят теоретические блоки, задания, упражнения, игры, направленные на информирование участников об аспектах ассертивности, самодиагностика уверенности в себе. Игры и упражнения, позволяющие познать себя, конструктивно взаимодействовать с окружающими, развивать уверенность в себе, уметь двигаться к желаемым целям, работать в команде и т.д.

*• Заключительная часть –* основной целью является создание у каждого участника группы чувства уверенности в себе и закрепление положительных эмоций по отношению к самому себе. Предусматривается обсуждение - дискуссии изученного материала, развитие навыков самопрезентирования посредством проведения игр-разминок или другой коллективной деятельности, а также подведение итогов занятия, рефлексия, обратная связь.

**VI. Основное содержание**

**Занятие 1. Вводное занятие. Самооценка и самопознание.**

*Цель:* знакомство участников, обозначение основных принципов тренинга; осознание уровня своей самооценки и способствование ее повышению.

*Содержание:*

1.Правила работы в группе. (5 минут)

Ведущий знакомит учащихся с правилами тренинга и обсуждает их с ними, возможна корректировка правил.

Принципы общения в группе:

• Обсуждение по принципу «здесь и теперь»;

• Равенство и сотрудничество;

• Все, что происходит в группе, не должно быть достоянием всех окружающих;

• Каждый должен быть активным, а не отсиживаться за спиной партнера;

• Высказывания должны быть лаконичными, четкими и только по существу вопроса.

• Критиковать только действия партнера, а не его личность;

• Каждый может, если считает нужным, сказать «стоп» в ходе обсуждения вопроса;

• Соблюдение режима работы в группе, а также регламента упражнений (изменения может вносить только группа).

2. Упражнение «Снежный ком». [2]

Цель — знакомство, снятие напряжения, сплочение группы.

Время проведения — 10 минут.

Инструкция: «Нам предстоит большая совместная работа, потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. Наше знакомство будет организовано так: первый участник называет свое имя и показывает любое движение, второй — имя предыдущего его движение и свое имя и движение т.д. Последний должен назвать имена и движения всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя — только запоминать. Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то подходите, знакомитесь и здороваетесь за руку. Дополнительное условие — называя имя человека, обязательно смотрите ему в глаза».

Рефлексия: Легко ли было запомнить имена, придумать движение?

3. Упражнение «Разборка имени». [9]

Цель: Знакомство, предоставление возможности для самопрезентации.

Время проведение: 15 минут.

Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышление дается 5 минут. Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Рефлексия: Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на букву, входящие в имя?

4. Упражнение "Комплименты". [2]

Цель: способствование повышению самооценки участника.

Время проведения: 15 минут.

Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: "Дима, ты очень справедливый человек" или "Катя, у тебя замечательная прическа". Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

Рефлексия: Какие комплименты Вам бы хотелось еще получить?

5. Упражнение «Превращения». [3]

Цель: самовыражение с помощью метафорических средств.

Время проведения: 15 минут.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам завершить следующие предложения:

«Если бы я был книгой, то я был бы… (словарем, томиком в...);

«Если бы я был едой, то я был бы... (кашей, картошкой) »;

«Если бы я был взрослым, то я был (другие варианты — песней или музыкой, явлением, видом транспорта...).

Все отвечают по кругу.

Рефлексия: Почему Вы себя ассоциировали с тем или иным предметом, явлением и т д?

6. Упражнение «Маленькие успехи». [2]

Цель: обучение «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждению самого себя за них), фиксации на том, что в жизни происходит много позитивного.

Время проведения: 15 минут

Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2 — 3 минуты. Далее при небольшом числе участников каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

Рефлексия: При желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно найти практически в любом, самом обыденном дне. Для чего важно уметь замечать их и награждать себя за них?

7. Упражнение «Твои достоинства». [3]

Цель: Укрепление самооценки, создание в группе позитивного настроя, более полное знакомство участников друг с другом.

Время проведения: 20 минут.

Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т. д., пока мяч не побывает в руках у каждого. Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть (целесообразно в группах не более 12 человек). В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочередно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит, какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

Рефлексия: Какие эмоции возникали у участников, когда нужно было называть свои сильные стороны, достоинства? Вызывало ли это упражнение у кого-либо затруднения? Если да, то в чем именно они состояли, как их удалось преодолеть? Для чего важно помнить о своих достоинствах, в каких ситуациях может потребоваться уверенно, без ложной скромности говорить о них окружающим? (Пример – ситуация собеседования при приеме на работу). А о чем свидетельствует ситуация, если кто-то приписывает себе реально не существующие достоинства?

8. Упражнение «Недовольство собой». [2]

Цель: Укрепление самооценки, умение видеть в себе положительные стороны.

Время проведения: 15 минут.

Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас.

Рефлексия: Какие эмоции возникали при назывании недовольств, при назывании достоинств? Как эти достоинства помогают Вам? И как часто Вы о них вспоминаете?

9. Обратная связь.

Цель: подведение итогов занятия тренинга.

Время проведения: 10 минут.

Каждый участник высказывает свое мнение о том, какие впечатления сложились о проведенном занятии? Говорит о собственных ощущениях и результатах.

**Занятие 2. «Толерантность+Я».**

*Цель:* познакомить подростков с понятием «толерантность», с основными правами личности, способствование развитию чувства собственного достоинства и умения уважать достоинства других, способствование повышению самооценки.

*Содержание:*

1. Упражнение «Аплодисменты». [2]

Цель: повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

Время проведения: 15 минут.

Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например: «Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис» и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

2. Беседа о толерантности.

Цель: знакомство с понятием «толерантность».

Время проведения: 15 минут:

Тренер знакомит аудиторию с понятием «Толерантность».

Толерантность – это [уважение](http://www.psychologos.ru/articles/view/uvazhenie), [принятие](http://www.psychologos.ru/articles/view/prinyatzpt_prinyatie) и правильное понимание всего многообразия культур, форм самовыражения и проявления человеческой индивидуальности. Похожее по смыслу слово Терпимость ассоциируется часто с непротивлением, толерантность же предполагает активную [жизненную позицию](http://www.psychologos.ru/articles/view/zhiznennaya_poziciya). Определение «толерантность» имеет свою историю: На рубеже XVIII-XIX веков во Франции жил некто Талейран Перигор. Он отличился тем, что при разных правительствах, оставался неизменно министром иностранных дел. Это был человек, талантливый во многих областях, уважительно относился к людям, искал решение проблем способом, наименее ущемляющим интересы других людей. С именем этого человека и связано понятие «толерантность».  
Вопросы для обсуждения: Что для вас значит это понятие?

3. Буквенный анализ понятия «Толерантность».

Цель: закрепить и расширить познания о данном понятии.

Время проведения: 15 минут.

Тренер: Давайте попробуем более конкретно разобраться, что означает понятие толерантность, путем проведения буквенного анализа данного слова. На каждую букву этого слово нужно назвать качество, которое его характеризует.   
Т-терпение.  
О-ответственность.  
Л-любовь.  
Е-единство.  
Р-радость.  
А-активность.  
Н-надежность  
Т-товарищество.  
Н-нравственность  
О-общение.  
С-сострадание,сотрудничество,справедливость.  
Т-терпимость.  
Ь

Рефлексия: Какие еще характеристики толерантности хотелось назвать, но они не прозвучали из-за ограниченности выбора начальных букв?

4. Продолжение беседы.

Цель: осознание прав каждого человека.

Время проведения: 25 минут.

Кто-то должен заботиться о вас. И поскольку только вы знаете, что вы чувствуете, то вы - самый подходящий для такой заботы человек. Осознав нижеследующие свои права, можно выработать в себе уверенное поведение и стать уверенным в себе человеком.

Десять основных ассертивных прав:

• Я имею право ставить оценку собственному поведению, мыслям и эмоциям и быть за их последствия в ответе. Манипулирующее суеверие: Я не должен бесцеремонно и независимо от других ставить оценку себе и своему поведению. В действительности мне всегда должно ставить оценку и обсуждать мою личность более мудрое лицо, пользующееся авторитетом, а не я сам.

• Я имею право не извиняться и не объяснять моё поведение. Манипулирующее суеверие: Я несу ответственность за моё поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я им давал отчёт и объяснял всё, что я делаю, и извинялся перед ними за свои поступки.

• Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей. Манипулирующее суеверие: У меня больше обязательств по отношении к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим собственным достоинством и приспособиться.

• Я имею право изменить моё мнение. Манипулирующее суеверие: В случае, если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо никогда её менять. Я бы должен был извиниться или признать, что ошибался. Это бы означало, что я не компетентен и не способен решать.

• Я имею право ошибаться и отвечать за ошибки. Манипулирующее суеверие: Мне не положено ошибаться, а если я сделаю какую-то ошибку, я должен себя чувствовать виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.

• Я имею право сказать: „Я не знаю". Манипулирующее суеверие: Желательно, чтобы я умел ответить на каждый вопрос.

• Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне. Манипулирующее суеверие: Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.

• Я имею право принимать нелогичные решения. Манипулирующее суеверие: Желательно, чтобы я соблюдал логику, разум, рациональность и обоснованность всего, что я совершаю. То, что логично, то и разумно.

• Я имею право сказать: „Я тебя не понимаю". Манипулирующее суеверие: Я должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен „читать их мысли". В случае, если я это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить!

• Я имею право сказать: „Мне это безразлично". Манипулирующее суеверие: Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверно, мне это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В противном случае, я черствый, безразличный

ПОМНИТЕ ОБ ЭТИХ СВОИХ ПРАВАХ и также помните о том, что точно такие же права имеет любой другой человек, будьте ГОТОВЫ ПРИНЯТЬ такое поведение от окружающих и будьте достаточно разумными, чтобы с достоинством искать решение, искать компромисс, уважая свои права и права другого человека. И помните, что точно такие же права есть и у других людей!

5. Упражнение «Волшебная лавка». [11]

Цели: дать участникам возможность выяснить, каких качеств им не хватает для того, чтобы считаться подлинно толерантными людьми.

Время проведения: 15 минут.

Попросите участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию. Все названные качества висят на доске. Далее участников просят записать те, качества, которые им не хватает для того, чтобы считать себя толерантным человеком. Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

Рефлексия: Теперь поделитесь впечатлениями об упражнении, каких качеств было больше, тех которые необходимо приобрести или тех, которые уже есть у вас?

6.Упражнение «Случай, за который мне стыдно до сих пор» (выполняется письменно).

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу, принятия себя.

Время проведения: 15 минут.

Требуется описать подробно реальную ситуацию, когда участник группы повел себя непродуктивно. После создания такого мини-сочинения участник большими буквами внизу пишет: « Я принимаю себя вместе с этим!»

Рефлексия: Трудно ли было вспомнить ситуацию? Изменилось ли отношение к ситуации после упражнения?

7. Упражнение «Сравнения». [7]

Цель: способствование самопознанию.

Время проведения: 15 минут.

На предыдущих двух занятиях мы с вами говорили о себе и о своих лучших качествах. Сейчас я предлагаю вам провести сравнение себя с другими людьми. Перед вами несколько неоконченных предложений. Они сгруппированы по три. В каждой тройке выберите одно – то, которое легче всего дополнить и допишите его. Выполнять задание надо быстро, не задумываясь. Не надо беспокоиться, будет ли то, что вы написали, понятно посторонним. Вы выполняете это задание для себя, чтобы с его помощью лучше узнать себя.

• Я такой же добрый, как…

• Я добрее, чем…

• Я не столь добр, как…

• Я не столь красив, как…

• Я красивее, чем…

• Я такой же красивый, как…

• Я умнее, чем…

• Я не столь умен, как…

• Я такой умный, как…

• Я такого же возраста, как…

• Я старше, чем…

• Я младше, чем…

Рефлексия: Какие затруднения вызвало это упражнение?

8. Упражнение «Список проблем». [5]

Время проведения: 15 минут.

Каждый на листочке пишет свою проблему без указания имени. Листочки складываются в центр круга. Затем ведущий по очереди дает возможность взять листочек каждому участнику. Дает время на обдумывание 3 минуты. Затем по кругу зачитывает проблему и ее решение по следующему плану:

• Я думаю, что при этом у тебя возникли следующие чувства…

• Я бы решил эту проблему так:…

Рефлексия: Услышали ли вы ответ на свою записку?

9. Обратная связь.

Цель: подведение итогов занятия тренинга.

Время проведения: 10 минут.

Каждый участник высказывает свое мнение о том, какие впечатления сложились о проведенном занятии? Говорит о собственных ощущениях и результатах.

**Занятие 3. «Уверенный человек – кто он?»**

*Цель:* познакомить с понятием «ассертивность», с признаками уверенного поведения, навыками ассертивного поведения; определить уровень уверенности в себе у участников группы.

*Содержание:*

1. Беседа.

Цель: знакомство с понятием ассертивность.

Время проведения: 20 минут

Ассертивное поведение - внешний вид: голос спокойный, поза открытая, смотрит прямо в глаза, демонстрирует готовность к диалогу. Если человек ведет себя ассертивно, он просит о том, чего хочет открыто, уверенно и непосредственно. Хочет чтобы победили обе стороны, если это возможно. Он хочет, чтобы его любили, но не в ущерб собственным правам. Настроен позитивно, прямо говорит о своих чувствах, знает свои сильные и слабые стороны. Обычно его любят, ему симпатизируют большинство разумных людей. Он достигает того, что хочет. Он доволен своим поведением и не испытывает угрызений совести. Основные навыки ассертивного поведения.

Умение доверять самому себе и думать о себе позитивно. Говори сам с собой позитивно. Будь вежлив и добор с собой. Не бери на себя нереальных обязательств, которые не можешь выполнить. Награждай себя за достижение успехов. Если вышла неудача, то не чувствуй за собой вины. Вспоминай о своих победах и старайся не помнить поражений.

Умение реагировать на критику. Используй критику - критика может быть полезной. Поблагодари за критику. Если критика несправедлива, скажи об этом спокойно. Не будь агрессивным, но твердо скажи, с чем ты не согласен. Когда тебя критикуют, слушай внимательно и не отвергай ее сразу, не начинай ссоры.

Умение справиться с конфликтной ситуацией. Прими соответствующую позу. Попробуй найти золотую середину. Избегай конфронтации и установки на то, что кто-то обязательно должен проиграть. Придерживайся своего мнения. Если люди попробуют поколебать твое мнение, используй технику «заезженной пластинки». Контролируй то, что происходит.

Умение поддерживать контакт с другими людьми. Выражай свои мысли ясно и точно. Говори что думаешь без лишних слов, не извиняясь и не оправдываясь. В данный момент обсуждай только один вопрос. Используй утверждение, а не вопросы. Употребляй утверждения от первого лица. «Я-высказывания» - это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации. Оно позволяет дать партнеру обратную связь и при этом взять ответственность на себя.

Обсуждение проводится по каждому из навыков.

1. Упражнение «Ассоциации». [5]

Время проведения: 10 минут.

Цель: определить уровень знаний участников группы, создать условия для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Назовите 1-2 слова, которые Вам приходят на ум, когда вы слышите слово «ассертивность». Ассоциации бывают разные, чаще всего они отражают личностное отношение человека к этой проблеме, даже неосознаваемое.

1. Упражнение «Говорим гадости» [9]

Цель: способствование развития уверенного поведения.

Время проведения: 15 минут.

Группа объединяется в две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды говорят гадости. А члены другой команды отвечают на них комплиментами. Нецензурные слова не употреблять, говорить с улыбкой, ровно и спокойно. Затем команды меняются ролями и упражнение повторяется снова.

Рефлексия: в каких ситуациях было трудно удержаться в рамках упражнения?

4. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех». [9]

Цель: способствование развития уверенного поведения.

Время проведения: 10 минут.

Каждый говорит о своих лучших качествах, умениях, способностях. Группа хором заключает: «Молодец!» Получается очень весело:

• Я умею печь торт – Молодец!

• Я хороший футболист – Молодец!

• Я оптимист – Молодец!

• Я заботливый сын – Молодец!

• Я внимательный кинозритель – Молодец!

• Я всегда выношу мусор – Молодец!

Рефлексия: трудно ли было говорить о своих качествах?

1. Упражнение «Отказ». [3]

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Время проведения: 20 минут.

Группа делится на три подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;

- сосед просит оставить у тебя дома какие-то вещи;

- одноклассник просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

В течение 7 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой - «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: агрессивный, неуверенный и уверенный.

Рефлексия: Кому было трудно справиться с заданием? Как часто ситуации отказа возникают в вашей жизни ? и как обычно вы решаете их?

6. Упражнение «Лидер». [3]

Цель: формирование активной жизненной позиции. Повышение уровня осознанной ассертивности, самосознания.

Время проведения: 20 минут.

Проведение:

1. Вспомнить реального человека, которого считаю лидером.

2. Описать его внешний вид, род деятельности, поведение, особенности его характера.

3. Написать те качества, которые делают его лидером.

4. Обсудить с участниками группы.

5. Составить собирательный портрет личности лидера (общий).

6. Описать качества лидера.

7.. Обратная связь.

Цель: подведение итогов занятия тренинга.

Время проведения: 10 минут.

Каждый участник высказывает свое мнение о том, какие впечатления сложились о проведенном занятии? Говорит о собственных ощущениях и результатах.

**Занятие 4. Эмоциональный интеллект**

*Цель:* Знакомство с миром эмоций и их ролью в жизни человека, формирование способности уверенно вести себя в напряженных условиях, формирование умение осознавать свои эмоциональные состояния и окружающих.

*Содержание:*

1.Упражнение «Передай эмоцию».

Цель: развитие чувствования, настрой на сплоченную работу.

Время проведения: 10 минут.

Упражнение выполняется в круге. Тренер пантомимическими методами, без слов, передает по часовой стрелке какую-либо эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот – следующему участнику. И так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3-4 раза.

Рефлексия: обмен чувствами.

2.Упражнение «Мои недостатки». [2]

Цель: выработка уверенности в напряженной ситуации.

Время проведения: 20 минут.

По центру круга ставится стул, на который в порядке очередности садится каждый участник тренинга. Каждый участник, сидя на стуле, называет свои 3 недостатка. Участники тренинга начинают упрекать сидящего на стуле за его недостатки, а он активно оправдывается и защищается.

Рефлексия: Поделитесь чувствами, которые вы испытывали, когда вы сидели в центре круга? Удалось ли Вам уверенно вести себя в этот момент? Что именно Вам помогло?

1. Упражнение «Фантом». [2]

Цель: осознание собственных эмоций.

Время проведения: 15 минут.

Каждый участник получает листок бумаги со схематичным изображением человеческого тела, и по одному карандашу синего, красного, желтого и черного цветов. Требуется заштриховать участки тела на рисунке следующим образом: черным цветом те места, которые реагируют на чувство страха (например, холодеет в желудке – заштриховываем область живота, и т.п.); синим цветом – места, которые реагируют на грусть, желтым – на радость, красным – на злость.

Рефлексия: В каких ситуациях у вас возникают обозначенные эмоции? Как вы избавляетесь от них?

1. Ролевая игра «Жизнь как она есть…» [3]

Цель: формирование умение осознавать свои эмоциональные состояния и окружающих.

Время проведения: 30 минут

Действующие лица:

Анархист

Дедушка-инвалид без ноги

Чиновница – взяточница

Вор

Мафиози

Сюжет: Дедушка решил, что его пенсия недостаточна и пошел в пенсионный фонд сделать перерасчет. Там ему чиновница намекнула, что сможет все сделать буквально за 3 часа, если он отдаст ей половину пенсии в качестве благодарности за труд. По пути домой у дедушки вор украл кошелечек с последними деньгами. Попался «сочувствующий» - анархист, который говорит, что так все должно и быть, потому что каждый выживает как может. Надо каждому дать полную свободу, и все станет на свои места само собой. Затем дедушка костылем случайно поцарапал джип мафиози. Мафиози хочет ехать к деду домой осмотреть его квартиру с целью отобрать ее в качестве компенсации за поцарапанную машину.

Задание: Разыграть игру и завершить ее каким-либо приемлемым окончанием. Каждый участник перед игрой получает карточку с описанием своей роли, сохраняя инструкцию в тайне.

Рефлексия: Какой индивидуальный опыт вы получили в этой игре? Какие фрагменты были самыми эмоционально травмирующими? Какие ободряли и давали надежду? Что вы думали и чувствовали во время игры?

6.Игра «Угадай эмоцию». [3]

Цель: умение различать эмоции и чувства другого.

Время проведения: 10 минут.

Группа выстаивается в шеренгу. Первому участнику показывается карточка с изображением эмоции. Он мимикой передает ее следующему в шеренге, тот – следующему и так до конца шеренги. Последний называет эмоцию.

Рефлексия: указывается на то, что часто мы искажаем смысл эмоционального выражения другого человека и от этого портятся отношения с ним или наше настроение.

7.Упражнение «Волшебный магазин». [2]

Цель: способствование осознанию собственных эмоций, тех эмоций которые необходимы на данный период времени.

Время проведения: 15 минут.

Ведущий предлагает членам группы представить, что появился небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как радость, удача, нежность, любовь, дружба и т.д. Каждый желающий может приобрести в магазине любые положительные чувства и оставить в нм неприятные переживания. Ведущий играет роль владельца магазина.

Рефлексия: у каждого покупателя спрашивается, почему он хочет избавиться от какого-либо чувства, с чем оно связано, с какой ситуацией и для чего ему нужно приобретаемое.

8.Упражнение «Интонация». [7]

Цель: понять как интонация, то есть эмоция с которой обращаешься влияет на одну и ту же фразу.

Время проведения: 10 минут.

Работа в группах по 3 человека. Произнесите с разными интонациями одну и ту же фразу.

Фразы:

• Принеси мне завтра учебник химии

• Полей цветы в кабинете

• Вынеси мусор

• Не отвлекайся на уроке

Интонации:

• Просьба

• Требование

• Пожелание

Обсуждение: С какой интонацией легче всего было произнести фразу? Что вы чувствовали, когда к вам обращались в форме приказа? В форме просьбы или пожелания?

9. Обратная связь.

Цель: подведение итогов занятия тренинга.

Время проведения: 10 минут.

Каждый участник высказывает свое мнение о том, какие впечатления сложились о проведенном занятии? Говорит о собственных ощущениях и результатах.

**Занятие 5. Эффективное общение .**

*Цель:* развитие навыков эффективного общения, выработка эффективного поведения в нестандартных, межличностных ситуациях, различение навыков манипуляции.

*Содержание:*

1. Упражнение «Аплодисменты».

Цель: повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

Время проведения: 15 минут.

Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например: «Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис» и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

2. Упражнение «Оптимальные варианты». [3]

Цель: выработка эффективного реагирования в напряженных ситуациях.

Время проведения: 15 минут.

Участники объединяются в подгруппы по 3-4 человека. Им предоставляются для ознакомления описания нескольких конфликтных ситуаций, например, таких: - Ты купил музыкальный центр, принес его домой и вдруг обнаружил, что он не работает. Принес его назад в магазин и попросил заменить, а там сказали, что менять ничего не будут и гарантийных мастерских этой фирмы у вас в городе нет, поэтому тебе нужно самому послать плеер производителям по почте. - ты стоишь в очереди, и вдруг невесть откуда взявшиеся парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно.

Задача участников – придумать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные (т.е. позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил) варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой ситуации.

Рефлексия: Как каждому из участников было более комфортно себя вести – в какой роли? С чем это связано? Бывают ли такие ситуации, в которых более эффективно действовать не уверенно, а застенчиво или агрессивно?

1. Упражнение «Ситуация». [7]

Цель: определение эффективного способа реагирования в ситуациях межличностного взаимодействия.

Время проведения: 10 минут.

Представь, что твой сверстник предлагает тебе попробовать покурить. Как ты будешь вести себя в случае, если выберешь стратегию агрессивного, неуверенного и ассертивного поведения. Поменяйтесь ролями.

Рефлексия: что было более сложным? Что вы чувствовали в той и другой роли?

1. Упражнение «Утверждения» (индивидуально). [7]

Цель: развитие умения правильно реагировать в любой сложившейся ситуации.

Время проведения:15 минут.

Подумайте в разговоре с собой о следующих фразах, которые не являются ни позитивными, ни утвердительными. Перепишите их так, чтобы они стали положительными утверждениями.

1. Мне и в самом деле придется сегодня поработать.

2. Если бы я сегодня не вышел из себя в разговоре с Максимом…

3. Я не могу пойти на эту вечеринку, это для меня чересчур.

4. Зачем только я согласился провести эту презентацию? Я точно не справлюсь.

Рефлексия: Какие трудности возникли при отработки упражнения

1. Упражнение «Нападающий и защищающийся». [2]

Время проведения: 20 минут

Общение происходит в парах. Участники ведут диалог. «Нападающий» говорит своему партнеру, как он должен себя вести, ругает и критикует его. «Защищающийся» оправдывается, при этом оба должны твердо стоять на своей позиции. Через 5 минут роли меняются.

Рефлексия:

• Как чувствовали себя участники в той и другой роли?

• Чувствовали ли они гнев или унижение в роли «защищающегося»?

• Виноватыми или карающими были в роли «нападающего»?

• Как часто в реальной жизни они бывают в той или другой роли?

9. Ролевая игра «Манипуляции». [5]

Цель: актуализация психологических знаний о способах манипуляции, полученных в процессе работы в группах с последующим обсуждением, их более тесное увязывание с жизненной реальностью.

Время проведения: 30 минут.

Участникам внутри каждой из подгрупп предлагается придумать, подготовить и представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, которые они знают, и способы защиты от нее. Время на подготовку – ориентировочно 15-20 минут. Рекомендуется стремиться к тому, чтобы в игре оказались задействованы все члены подгруппы, а не устраивать «театр одного актера». В наилучшем варианте участники группы придумают сюжеты игры самостоятельно и обойдутся без дополнительных подсказок ведущего. Если же они испытывают затруднения, можно подсказать несколько возможных сюжетных линий.

Вот как это может выглядеть применительно к сфере торговли/рекламы (в данной области проще всего продемонстрировать все описанные способы манипуляции):

■ Девушка уговаривает своих знакомых принять участие в «финансовой пирамиде»: купить у нее косметику, одновременно став торговым представителем фирмы- производителя и продавать такой же товар дальше.

■ Покупатель пришел в магазин, чтобы заменить недавно приобретенный сотовый телефон, в котором все разговоры сопровождаются треском (вариант: роликовые коньки, у которых скрипят колеса). Продавцы же с использованием манипуляции пытаются убедить его, что изделие вполне исправно, и он должен отказаться от своих претензий. Можно продемонстрировать и сугубо бытовые сценки. Так у подростков вызывает повышенную заинтересованность такой сюжет:

■ Молодой человек пришел по неотложной нужде в платный общественный туалет, а денег, чтобы заплатить за вход, у него нет. Нужно путем психологических манипуляций убедить дежурную пропустить его бесплатно.

Рефлексия:

Вы узнали про некоторые способы манипуляции и увидели их в действии. А кто предупрежден – тот вооружен! Теперь сможете предложить сами, как эффективнее всего защищаться он них. Возможно, какие-то способы защиты вы уже увидели в нашей игре, а что-либо еще можете придумать самостоятельно.

10. Обратная связь.

Цель: подведение итогов занятия тренинга.

Время проведения: 15 минут.

Каждый участник высказывает свое мнение о том, какие впечатления сложились о проведенном занятии? Говорит о собственных ощущениях и результатах.

**Занятие 6. Конфликт.**

*Цель:* познакомить с понятием конфликт, способами разрешения конфликта, сформировать уверенность в межличностных отношениях.

*Содержание:*

1.Упражнение «Конфликт». [2]

Цель: знакомство с понятием конфликт через опосредование.

Время проведения: 20 минут

Посреди аудитории, чтобы всем было видно, учитель кладет плакат, на котором большими буквами написано слово КОНФЛИКТ. У каждого из учеников в руках должны быть чистые листочки бумаги, количество которых должно соответствовать числу букв в его имени. Например, если ваше имя - Андрей, то у вас должно быть 6 листочков. На каждом листочке ученики пишут по одному слову, которое у них ассоциируется с понятием «конфликт». Затем все учащиеся по очереди выходят, читают слова, которые они написали, и кладут свои листочки на пол вокруг листа, на котором написано КОНФЛИКТ. Слова, близкие по значению тем, которые написаны на уже лежащих листках, нужно размещать рядом с ними. Например, если уже есть слово «драка», листок со словом «потасовка» нужно будет положить рядом. Учащиеся должны объяснить, почему они выбрали именно эти слова. При представлении группами результатов выполнения упражнения 8 учитель фиксирует на доске утверждения, выбранные группами.

Рефлексия: 1) Позитивный или негативный смысл имеют слова, связанные с конфликтом? 2) Когда конфликт может быть хорошим? 3) Известны ли вам примеры, когда конфликт принес какую-то пользу? 4) Почему случаются конфликты?

2. Упражнение «Иностранец». [3]

Цель: упражнение учит более внимательно задумываться над используемыми фразами, рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию «наивного слушателя», не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает.

Время проведения: 15 минут.

«Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык, и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы»:

Себе на уме.

Комар носа не подточит.

Метать бисер перед свиньями.

Сам черт не брат.

Прошел огонь, воду и медные трубы.

Не подмажешь – не поедешь.

У семи нянек дитя без глазу.

Яйца курицу не учат.

Зимой снега не выпросишь.

Дом был полной чашей

На воре и шапка горит.

Рефлексия: Обратите внимание, как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла. Обсудите случаи, когда отказ от «заранее известного» понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе.

3. Ролевая игра «Бомбоубежище». [2]

Цель: тренировка умения общаться в ситуации оценки и жесткого выбора, отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентациями, дает повод для обсуждения, что насколько важно для людей.

Время проведения: 40 минут

Участникам дается инструкция: «Представьте себе, что на Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище — герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение несколько минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию». После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2 — 3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке). Примерный перечень ролей:

1. Девочка-подросток, 14 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль 2).

2. Мальчик-подросток, 16 лет, десятиклассник. В школе имеет репутацию двоечника и балбеса, однако физически здоровый, сильный и ловкий, занимается легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль 1).

3. Девушка, 19 лет, студентка Университета физической культуры по специальности «Художественная гимнастика». Ловкая, обаятельная и привлекательная, но, кроме спортивных выступлений, делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на пятом месяце беременности.

4. Девушка, 21 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается шитьем.

5. Мужчина, 22 года, студент института физической культуры, мастер спорта по альпинизму. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС.

Однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.

6. Женщина, 25 лет, тренер по ОФП. Занимается исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным учителем и инструктором по туризму. Свободно владеет английским и французским языками.

7. Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки, имеет хорошую физическую подготовку, занимается единоборствами. Склонен к злоупотреблению спиртным.

8. Женщина, 45 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Хорошо владеет химией, геологией и географией. Увлекается кулинарией, шитьем.

9. Мужчина, 47 год, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности, компетентен в ряде других связанных с техникой областей (электроника, строительство, системы связи). В последнее время жаловался на сильные боли в области сердца.

10. Мужчина, 55 лет, академик Российской академии наук. Очень образованный человек, имеет обширные знания в области гуманитарных дисциплин (история, философия, психология) и огромный опыт преподавательской работы, написал и опубликовал несколько книг.

Для каждой роли следует предусмотреть какое-то качество, ценное для ситуации, обозначенной в игре. Таким «козырем» может быть молодость и здоровье, ожидание ребенка, наличие важных для выживания знаний и умений, высокая степень владения культурным и техническим наследием человечества. В то же время, чем ценнее это качество, тем важнее предусмотреть и какое-нибудь «слабое звено», уравновешивающее достоинство первого (проблемы со здоровьем, склонность к алкоголизму, неуживчивый характер и т. п.).

Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши — вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом в бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказались! Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе задохнутся и мучительно погибнут все… Выберете тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, на верную смерть. Помните, что в бункере должны, в конечном итоге, остаться именно те, кто важнее всего для того, чтобы человечество, в вашем лице, смогло построить новую цивилизацию. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам, и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако если убедить в этом группу не удастся — он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода исчерпаются и вы начнете задыхаться». Участникам дается 5 минут на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий может дополнительно «нагнетать обстановку» — например, выключить свет («В убежище возникли проблемы с электроснабжением»), неожиданно громко стукнуть кулаком по столу («На поверхности что-то взорвалось») и т. п.

Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер. Ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, потому что воздух в убежище заканчивается, и дает еще полторыдве минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается, и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

Обсуждение. Какие эмоции и чувства возникали в ходе этой игры? Весьма вероятно, что среди них были и негативные. Чем именно они вызваны? От чего, в первую очередь, зависело то, кого участники решили оставить в бомбоубежище, а кому предложили покинуть его? Что за способы влияния были использованы участниками (аргументация, просьба, требования, манипуляция и т. д.), какие из этих способов оказались более результативными? Каким реальным ситуациям из жизни и из спорта можно уподобить эту ролевую игру?

4. Упражнение «Бесконечное уточнение». [5]

Цель: .обучение одному из способов нейтрализации зарождающегося конфликта, основанному на задавании уточняющих вопросов вместо перехода к оправданиям или встречным обвинениям.

Время проведения: 30 минут

Упражнение направлено на ознакомление с техникой нейтрализации зарождающихся конфликтов. Ее суть состоит в том, что человек, к которому обращаются с фразами, способными спровоцировать конфликт (т. н. конфликтогенами), не отвечает на них и не возражает, а стремится «разрядить ситуацию», задавая уточняющие вопросы, примерно таким образом: «Ты одета как неряха!» – «Какая именно деталь моей одежды плохо выглядит?» «На тебя никогда ни в чем нельзя положиться!» — «Чем я тебя подвел?» Упражнение выполняется в тройках. Два участника договариваются между собой, по какому поводу они будут «наезжать » на третьего (это могут быть детали его одежды, какие-либо особенности его поведения и т. п.), после чего начинают поочередно говорить ему обвиняющие фразы. Его задача – не отвечая на них по существу и не переходя к встречным обвинениям, реагировать только уточняющими вопросами (2-3 мин). Роль участника, к которому обращаются с обвинениями, может оказаться для участников довольно сложной (но, одновременно с этим, ее исполнитель получает более ценный жизненный опыт, чем другие участники игры). Поэтому на нее рекомендуется приглашать участников только добровольно, а сразу после окончания очередного раунда игры давать им возможность поделиться своими чувствами.

Рефлексия: В каких реальных жизненных ситуациях целесообразно реагировать на обвинения уточняющими расспросами, пытаясь сгладить таким образом конфликт? А когда имеет смысл действовать другими способами: пойти на открытый конфликт и перейти к встречным обвинениям, признать свою вину и начать оправдываться, просто отказаться от разговора?

5. Упражнение «Просто скажи «Нет!». [2]

Цель: демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин, тренировка соответствующего навыка и материал для обсуждения, почему сделать это бывает дискомфортно, в каких ситуациях стоит так вести себя, а в каких лучше реагировать по-другому.

Время проведения: 20 минут

Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицом наружу, члены второй подгруппы — в круг большего диаметра лицом к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из участников, стоящих во внешнем круге, обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, объяснять причины своего отказа, извиняться объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» или употребив другие подобные фразы. После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (т. е. меняется состав пар), и теперь те, кто стоит во внутреннем круге, обращаются с очередной просьбой к внешним, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, внешние обращаются с просьбой ко внутренним, и так повторяется 6 — 8 раз.

Рефлексия:. Что было сложнее — обращаться с просьбами и получать отказ на них, или самому отказывать, с чем это связано? Просьба — эта такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другом, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая, и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

1. Обратная связь.

Цель: подведение итогов занятия тренинга.

Время проведения: 15 минут.

Каждый участник высказывает свое мнение о том, какие впечатления сложились о проведенном занятии? Говорит о собственных ощущениях и результатах.

**Занятие 7. Создание образа уверенной в себе личности**

*Цель:* формирование представления о позитивном мышлении, позитивном внутреннем образе, способствование формированию уверенности в себе.

*Содержание:*

1.Упражнение «Комплименты». [2]

Цель: формирование уверенности в себе.

Время проведения: 15 минут

Участники разбиваются на пары и по очереди в течение минуты говорят комплименты друг другу. Тот, кому адресуется комплимент, должен отвечать: «Да, я такой», «Да, я это умею», «Да, я это знаю».

Рефлексия: Что понравилось больше – говорить комплименты или слушать? Что вы испытывали, когда про вас говорили хорошо?

2. Упражнение «Я – лучший!» [2]

Цель: формирование позитивного внутреннего образа.

Время проведения: 20 минут.

Составьте список своих профессиональных навыков, других своих талантов и дарований, а также положительных личных качеств. Многие люди могут придумывать множество негативных характеристик, но стесняются признать свои заслуги и достоинства. Однако вы будете поражены, осознав, насколько вы одаренный и замечательный человек, если только на несколько минут задумаетесь об этом! Запишите примерно десять своих профессиональных навыков — скажем, деловые процедуры, которые вы отлично умеете выполнять, технические навыки, владение компьютером, знание иностранных языков и т. п. Затем составьте список своих талантов — возможно, это будут скрытые таланты, например музыкальный дар (уточните, на каком инструменте вы играете, можете ли петь, владеете ли нотной грамотой) и т. п. Включите в список талантов то, что вы умеете сами делать — скажем, готовить, заниматься рукоделием, — то, что приносит вам радость и отлично получается. И наконец, подумайте о десяти своих позитивных качествах характера — например чувство юмора, толерантность, гибкость, честность.

Рефлексия: трудно ли было вспомнить достоинства и заслуги? Как часто Вы замечаете их в себе?

3. Упражнение «Я в тебе уверен». [3]

Цель: позитивное оценивание со стороны других участников напрямую влияет на развитие уверенности в себе.

Время проведения: 15 минут.

Работа в парах. По очереди участники говорят друг другу фразу: « Я уверен, что ты…», затем передавая слово другому.

Рефлексия: Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? С какими трудностями столкнулись?

1. Упражнение «Рекомендация». [5]

Цель: Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации, повышение самооценки.

Время проведения: 25 минут

Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб. Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6 — 8 мин), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (одна минута на человека).

Рефлексия:

Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

5. Упражнение «Интересные вопросы». [11]

Цель: тренировка навыков самопрезентации, публичного выступления, беглости и гибкости речи

Время проведения: 30 минут

Каждого участника просят придумать по два интересных с их точки зрения вопроса. Один из них носит нейтральный характер, не связан с личностью отвечающего (например, «Как ты думаешь, что нужно делать подростку, который только недавно начал заниматься спортом, но мечтает через 10 лет победить на Олимпиаде?»). À второй вопрос носит личный характер, непосредственно касается жизни отвечающего (например, «Что ты считаешь самой большой победой в своей жизни, а что – самым серьезным проигрышем?»). Нейтральный вопрос записывается на белом листочке, а личный – на красном. Потом все эти листочки собираются ведущим, переворачиваются текстом книзу, перемешиваются и выкладываются перед участниками. Каждый из них вытягивает один листочек (выбирая сам, красный или белый), читает доставшийся ему вопрос и публично отвечает на него. Когда ответ завершен, другим участникам предлагается, при желании, что-либо добавить к нему.

Рефлексия: Чем руководствовался каждый из участников, принимая решение, вытащить «белый» или «красный» вопрос? Какие вопросы и чем именно запомнились, показались наиболее интересными?

6.Обратная связь.

Цель: подведение итогов занятия тренинга.

Время проведения: 15 минут.

Каждый участник высказывает свое мнение о том, какие впечатления сложились о проведенном занятии? Говорит о собственных ощущениях и результатах.

**Занятие 9. Движение к целям.**

*Цель:* знакомство с условиями достижения цели, постановка цели и личная ответственность, способствование формированию активной жизненной позиции.

*Содержание:*

1. Упражнение «Принимаю ответственность на себя».

Цель: развитие личной ответственности за свою жизнь, поступки, и т д.

Время проведения: 20 минут.

Вспомните и запишите все, за что вы несете личную ответственность в этой жизни (5 мин.). Затем – обсуждение в группах по 3-4 человека. Каждая группа определяет самого ответственного, т.е. того, кто умеет наиболее аргументировано доказать, что он больше других принял на себя ответственности.

Рефлексия: Тяжело ли нести ответственность за что-то или за кого-то? Хотели ли бы вы уменьшить степень своей ответственности?

2. Упражнение «Карта желаемых чувств». [2]

Цель: определение целей и ресурсов личности, помощь в определении путей достижения поставленных целей.

Время проведения: 20 минут.

Составьте карту желаемых чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время.

Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства?

Что их может пробудить?

• Общение с друзьями, другом, подругой

• Успехи в учебной деятельности

• Общение с природой

• Интересный досуг

• Занятие любимым делом

• Забота о других людях

• Ваша внешность

• Состояние здоровья

• Материальные приобретения и т.д.

Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие.

Рефлексия: Определите свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас». Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны.

3. Упражнение «Карта моих целей». [3]

Цель: формирование перспективной жизненной стратегии, осознание ответственности за свое будущее.

Время проведения: 20 минут.

Каждому раздается несколько копий рисунка «Карта моих жизненных целей», на котором изображена дорога с остановками и конечным пунктом следования в верхней части рисунка. Ребята должны определить главную цель своей жизни (тренер помогает им определиться, что это будет – изменение личности, внешности, достижение социального статуса, материальные блага и т.п.)

Рефлексия: Что нужно для достижения этих целей? (промежуточные цели или остановки в пути).

4. Упражнение «Ладошка». [9]

Цель: Одна из техник уточнения целей и осознания ресурсов, которые могут помочь в достижении задуманного.

Время проведения: 30 минут

Каждый участник кладет на лист бумаги ладонь и обводит ее. После этого предлагается в контуре, изображающем каждый из пальцев, написать какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достигнуть в ближайшие три года. А на самой ладошке – то, на кого или на что можно опереться при достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней.

Рефлексия: Каждый из участников говорит, что нового он понял о себе в процессе выполнения упражнения.

1. Упражнение-коллаж «Мои ресурсы». [5]

Цель: упражнение обладает ярко выраженным психотерапевтическим эффектом, способствует повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта.

Время проведения: 30 минут

Участникам предлагается сделать коллаж, отражающей ресурсы - факторы, помогающие участникам тренинга преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микрогруппах. Как правило, выделяются такие группы ресурсов:

1. Внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

2. Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т.д.

3. Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы и т.п.

Рефлексия: Каждый из участников говорит, что нового он понял о себе в процессе выполнения упражнения.

1. Упражнение-рефлексия «Наша группа на занятиях». [3]

Цель: одна из техник получения обратной связи по прошедшим занятиям, а также развития навыков взаимопонимания.

Время проведения: 30 минут.

Участники сидят в кругу. Каждый из них получает лист бумаги, задумывает какой-либо целостный рисунок на тему «Наша группа на занятиях» и изображает его — но не полностью, а только какую-то одну главную деталь, по которой можно было бы догадаться, что за рисунок планируется (2 – 3 мин). Потом каждый человек передает свой рисунок соседу справа, а сам, соответственно, получает рисунок того, кто сидит слева от него. На полученных изображениях быстро дорисовывается еще по одной детали на эту же тему (30 сек), после чего по команде ведущего листы опять передаются правым соседям и т. д. Так продолжается до тех пор, пока каждый рисунок не пройдет полный круг и вновь вернется к тому, кто его начал.

Рефлексия: Участники демонстрируют рисунки и комментируют, какие мысли и чувства о занятии они изначально хотели выразить с их помощью, насколько получившееся в итоге изображение отвечает их исходным замыслам и что оно, с их точки зрения, выражает в окончательном варианте.

Список использованной литературы.

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. - М.,1988.

2. Бишоп С. Тренинг ассертивности. – Спб., 2001.

3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М., 2002. 4. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Будь уверенным в себе. – СПб., 2004.

5. Грецов А. Г. Психологические тренинги с подростками. – Спб., 2008.

6. Доценко Е.Л. Манипуляция: психологическое определение понятия. Психологический журнал. 1993.

7. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. – СПб., 2006.

8. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или ассертивность - в жизнь! – СПб., 1995.

9. Кипнис М. Тренинг коммуникации. – М., 2004.

10. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. М. Р. Битяновой. – СПб., 2002.

11. Смит М. Тренинг уверенности в себе. – СПб., 1997.

12. Трубицына Л. В. Методика проведения занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. - М.,1993.

13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 2000.

14. Шостром Э. Человек-манипулятор. - М., 1994.