Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства детей—сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ, ВОЗВРАЩЕННЫХ ИЗ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Тамбов 2018

УДК 376.64
ББК 74.900.6

Рецензенты:

Варкова Л.В. *начальник отдела опеки и попечительства управления образования и науки области*

Барсукова Е.М. *директор ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»*

«Методические рекомендации по реабилитации детей, возвращенных из замещающих семей в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»/авт. - сост. Мареева Л.А., Вахрушева И.А.; ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего» – Тамбов, 2018. – 53 с.

Пособие содержит рекомендации по реабилитации детей, возвращенных из замещающих семей в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В них представлена система работы организации с воспитанниками, возвращенными из замещающих семей (основной акцент сделан на работу с подростками), описана программа по реабилитации детей, конкретные методы работы.

Методические рекомендации адресованы специалистам, оказывающим практическую помощь детям: психологам, социальным педагогам, воспитателям, специалистам служб сопровождения и другим специалистам помогающих профессий.

УДК 376.64
ББК 74.900.6

Управление образования и науки Тамбовской области, 2018г.
ТОГБУ Центр «Ради будущего», 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	От составителей	4
2	Глава 1. Подготовительный этап работы с травматическим опытом ребенка	5
3	Глава 2. Методика интервьюирования ребенка о пережитом травмирующем опыте	8
4	2.1. Формирование контакта с ребенком	8
5	2.2. Семья, окружение и общие условия жизни ребенка до попадания в детское учреждение	10
6	Глава 3. Основные направления психологической работы с детьми, имеющими травматический опыт	12
7	Глава 4. Базовые условия организации психологической работы по преодолению травматического опыта в условиях организации для детей-сирот	14
8	4.1. Программа по реабилитации детей, возвращенных из замещающих семей в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	15
9	Список литературы	54

ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

С развитием семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в нашей стране происходит активная реорганизация детских домов в специализированные центры. Все больше бывших воспитанников государственных учреждений получают возможность жить и воспитываться в семье. При этом начинает расти и цифра возвращенных детей после неудачного семейного устройства. В среднем по России их доля в общей численности воспитанников составляет около 10%. Однако в некоторых организациях для детей-сирот она достигает и 20 – 30%.

Значительная часть возвращенных детей, достаточно длительное время воспитывалась в замещающих семьях. Это, естественно, оказало влияние на их личностное развитие. Ими были усвоены иные ценности и нормы, выработаны иные механизмы адаптации, отличные от тех, которые приняты у воспитанников организаций для детей-сирот. Очередной «разлом привязанности» со значимым взрослым, резкая смена ситуации развития переживается детьми как психологическая травма.

Возвращение ребенка из приемной семьи в организацию для детей-сирот – одна из самых травмирующих ситуаций. Даже если отношения в новой семье не складывались и ребенку казалось, что приемные родители к нему плохо относятся, отказ от ребенка в приемной семье в значительной мере подкрепляет уже имеющуюся негативную «я» - концепцию, имеющуюся у большинства детей.

В целом, можно сказать, что в методических рекомендациях система работы организации с воспитанниками, возвращенными из замещающих семей (основной акцент сделан на работу с подростками), описана программа по реабилитации, конкретные методы работы.

ГЛАВА 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП РАБОТЫ С ТРАВМАТИЧЕСКИМ ОПЫТОМ РЕБЕНКА

Что нужно знать о ребенке

Обычно когда ребенок попадает в детское учреждение, на него уже собрано достаточно много сведений о родителях, социальных условиях жизни, включая различные юридические аспекты. Из личного дела ребенка можно узнать о тех травматических событиях, с которыми он столкнулся, однако эта информация носит разрозненный, неструктурированный (в отношении к травматическому опыту и реабилитационной работе) характер. О многих не отраженных в личном деле важных событиях и переживаниях ребенка из прошлого и настоящего становится известно воспитателям, педагогам, администрации в процессе взаимодействия с ребенком в ходе повседневной жизни в детском учреждении. Таким образом, для того чтобы сфокусироваться на ситуациях, которые потенциально могут быть травматическими для ребенка, важно восстановить событийную картину жизни ребенка, собрать вместе уже имеющуюся из разных источников информацию по базовым аспектам его жизни. Кроме того, это дает возможность учитывать потенциальные ресурсы (например, имеющуюся у ребенка привязанность, взрослых, которые даже в отсутствие формального родственного статуса могли бы заботиться о ребенке или поддерживать позитивный контакт с ним, и т.п.).

Структурированию имеющихся сведений, которые важны для разговора, помогает использование «Карты сведений о жизни ребенка». Заполненная карта нужна при разговоре с ребенком для того, чтобы не упустить ключевые моменты, о которых сам ребенок может умолчать. Карта заполняется на основе данных из личного дела, бесед со специалистами и администрацией учреждения, в котором находится (находился ранее) ребенок, других источников.

КАРТА ИМЕЮЩИХСЯ СВЕДЕНИЙ О ЖИЗНИ РЕБЕНКА И ПЕРЕЖИТЫХ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СОБЫТИЯХ

Заполняется тем специалистом (психолог, социальный педагог), который непосредственно будет работать с последствиями травматических событий в жизни ребенка. Такая карта может помочь уточнить и структурировать имеющуюся информацию, предположить направление и обязательные темы разговора с ребенком.

Источники информации для заполнения карты:

- личное дело ребенка;
- разговор со специалистами, которые взаимодействовали или взаимодействуют с ребенком (воспитатели, педагоги, социальные педагоги и т.п.);
- администрация детского учреждения;
- родители или родственники ребенка (включая приемных родителей в ситуации вторичного отказа).

В колонке слева указаны основные параметры, по которым структурируется имеющаяся информация; в колонке в центре приведены примеры данных, которые необходимо указать; в колонке справа может быть дописана другая важная информация (приведены примеры) или любые примечания, которые специалист сочтет необходимым отметить при сборе данных о ребенке.

Помимо указанных в карте тем она может содержать любую другую информацию, если специалист, беседующий с ребенком, посчитает ее важной для разговора.

Параметры	**Данные**	**Примечания**
1.ФИО		
2.Возраст		

3.Родители (отец, мать, отчим, мачеха, приемные родители, опекуны)	▪ ФИО ▪ статус по отношению к ребенку ▪ социальный статус ▪ наличие связи с родителями у ребенка и у детского учреждения ▪ возможность и желание родителей заботиться о ребенке, поддерживать контакты с ребенком и детским учреждением	
Дополнительная информация	Например, характер взаимодействия и отношение ребенка к родителям (если известно)	
4.Данные о родственниках и близких ребенка	▪ братья и сестры (ФИО, место нахождения, если известно) ▪ другие близкие и/или известные ребенку (ФИО, нахождение в живых, социальный статус, возможность и желание заботиться о ребенке)	Наличие связи с ними у ребенка и у детского учреждения, возможность поддержания контактов и условия
Дополнительная информация	Например, характер взаимодействия и отношение ребенка к названным людям (если известно)	
5.Люди, к которым ребенок привязан (вне зависимости от родственных связей с ними) и их местонахождение	▪ ФИО ▪ социальный статус ▪ история и характер привязанности ▪ возможность и желание заботиться о ребенке, поддерживать контакты с ними ▪ наличие у детского учреждения контактов с ними	Возможность и условия поддерживания контактов
Дополнительная информация		
6.Люди, которые могут или могли бы осуществлять уход за ребенком (с точки зрения ребенка и/или специалистов)	▪ ФИО ▪ социальный статус ▪ история и характер привязанности ▪ возможность и желание заботиться о ребенке, поддерживать контакты с ним ▪ наличие у детского учреждения контактов с ними	
Дополнительная информация		
7.Длительность пребывания в данном детском учреждении	▪ длительность пребывания в данном детском учреждении ▪ отношение к данному	Трудности адаптации в данном учреждении. Информация о значимых людях в учреждении (дети, взрослые)

	учреждению	
8.Попадание в детское учреждение в прошлом	▪ количество детских учреждений, которые сменил ребенок ▪ длительность пребывания в каждом из них и причины смены учреждений, отношение ребенка к ним	Особенности пребывания (если известны). Информация о значимых людях в учреждении (дети, взрослые).
9.Условия жизни ребенка до попадания в приют или детский дом		Причина (основание) попадания в учреждение
10. Опыт проживания в приемной семье и наличие вторичных отказов	▪ помещался ли в приемную семью ▪ сколько приемных семей сменил (количество вторичных отказов) ▪ обстоятельства и причины вторичных отказов	Отношение ребенка к опыту семейного устройства, особенности реакций после возврата в учреждение
Дополнительная информация	Например, мотивация к семейному устройству в будущем	
11.Посещение детских образовательных учреждений (детский сад, школа и т.п.) в прошлом и уровень	▪ какое учреждение посещал, какой период ▪ уровень адаптированности, трудности	Отношение ребенка к посещению учреждения
12.Наличие отклонений в умственном (психическом) развитии	▪ норма ▪ задержка психического развития ▪ умственная отсталость	Как (какая диагностика, кем) установлено отклонение
Дополнительная информация	Например, какую помощь от специалистов получал/получает	
13.Кризисные ситуации и психологические травмы в жизни ребенка	▪ ранняя сепарация от матери ▪ физическое насилие (регулярные или отдельные тяжелые случаи) ▪ эмоциональное насилие ▪ сексуальное насилие ▪ длительное пренебрежение нуждами со стороны родителей ▪ травля в школе ▪ потеря родных и близких (смерть, развод, отъезд на длительное время, разделение с сиблингами) ▪ свидетель домашнего насилия ▪ свидетель жестокости или преступления ▪ тяжелые заболевания или физические травмы ▪ длительное нахождение в больнице ▪ несчастные случаи, оказавшие серьезное влияние на жизнь ребенка ▪ длительное проживание в неблагоприятных	Причины, обстоятельства, последствия, отношение ребенка к случившемуся. Вся известная, в том числе обрывочная информация или обоснованные предположения о таких событиях.

	условиях ▪ травля в школе ▪ изъятие из семьи ▪ вторичный отказ от ребенка ▪ вынужденная смена жительства в силу военных конфликтов, природных катастроф и т.п.	
Дополнительная информация	Например, упоминание о событиях, которые оказали существенное влияние на жизнь ребенка, но не считаются травматическими в привычном понимании этого слова	
14. Правонарушения, привлечение к юридической ответственности	▪ причины, обстоятельства, последствия ▪ отношение ребенка к случившемуся	
Другая значимая информация		

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЯ РЕБЕНКА О ПЕРЕЖИТОМ ТРАВМИРУЮЩЕМ ОПЫТЕ

Работа с ребенком начинается с проведения интервью о полученном травматическом опыте. Само по себе интервью носит не столько терапевтический, сколько ориентировочный характер. Порядок и содержание проведения интервью (представление о том, что пережил/переживает ребенок, понимание его реакций и отношения к пережитому, сбор неформальной истории его жизни, как он сам ее видит) подготавливает решение терапевтических задач, позволяя установить такой контакт с ребенком, при котором становится возможным поддерживающее безоценочное обсуждение наиболее трудных моментов его жизни. Результаты интервью анализируются и в последующем учитываются на каждом этапе реабилитационной работы. Так, выявленные в ходе интервью особенности эмоционального реагирования и отношения к жизненным событиям являются важным уже на подготовительном этапе реабилитационной работы. Содержание травматического опыта и его влияние на жизнь ребенка становится предметом на втором этапе реабилитационной работы по проработке травматического опыта. Таким образом, результаты интервью определяют цели и характер дальнейшей реабилитационной работы с ребенком.

2.1. ФОРМИРОВАНИЕ КОНТАКТА С РЕБЕНКОМ

Базовым условием успешности разговора про травматический опыт является сформированный позитивный контакт с ребенком. Дети, попавшие в детский дом или приют и, как правило, пережившие различные виды жестокого обращения, изъятие из семьи, смену детских учреждений и другие травмы, не доверяют взрослым. Однако в силу большой потребности в эмоциональных отношениях и поощрении дети в то же время к контактам со взрослыми. В результате у них часто формируются специфические отношения со взрослыми: (готовы обнимать и разговаривать с любыми взрослыми, однако быстро забывают собеседника или проявляют к нему неадекватную агрессию) и манипулятивные, направленные на получение одобрения или выгоды.

Такое сочетание недоверия и потребности в близком общении делает задачу формирования стабильных безопасных отношений с ребенком особенно трудной. Особенно много усилий для установления контакта с ребенком на первых этапах общения. В то же время отслеживать качество контакта и поддерживать доверительные отношения с ребенком необходимо на протяжении всей работы с ним.

О наличии контакта можно судить по тому, насколько ребенок может разговаривать со специалистом, рассказывать о трудных переживаниях, не соглашаться и высказывать иную, чем у взрослого, точку зрения, открыто откликаться на эмоционально значимые темы и т.п. Важный признак контакта – если получается диалог с ребенком, а не монолог со стороны специалиста или односложные ответы ребенка на задаваемые вопросы. В случае если возникают трудности в беседе, можно спросить у ребенка, как он сейчас себя чувствует, как относится к этой теме разговора, что его задело, понимает ли, почему специалист спрашивает его о тех или иных вещах. Можно рассказать ему о своем видении разговора и т.п. Если ребенок предлагает свою тему, то сначала надо поговорить о том, что волнует ребенка, а потом вернуться к теме разговора.

Специалисту важно способствовать активности ребенка, дожидаться его ответов, задавать открытые (не сводящиеся к односложным ответам «да», «нет») вопросы, объяснять ему, что он может говорить прямо, не опасаясь последствий. Преодолеть недоверие и установочное поведение позволяет четкое позиционирование себя специалистом не как педагога, который объясняет ребенку, как правильно себя вести, думать и чувствовать или что надо делать и не делать в детском учреждении, а как человека, который находится на стороне ребенка и старается понять его точку зрения о сложившейся ситуации. Такая безоценочная позиция достаточно редко встречается в организациях для детей-сирот, где основные усилия персонала в силу объективных и субъективных причин направлены на дисциплинирование детей.

Также важное значение для выстраивания контакта с ребенком и возможности дальнейшего разговора имеют понимание актуального самочувствия ребенка и реакции специалиста на состояние ребенка. Специалист может выразить поддержку ясной реакцией на то, что говорит ребенок, особенно если из содержания и формы разговора становится очевидным, что ребенок по каким-либо причинам приходится трудно.

Содержание интервью на этапе формирования контакта с ребенком

Формирование контакта с ребенком – первый важный этап для того, чтобы ребенок в процессе разговора мог откровенно рассказать о своей жизни и переживаниях специалисту.

Важно, чтобы ребенок был активным участником процесса. Для этого он должен понимать, кто, почему и зачем с ним разговаривает. Уже с самого начала взаимодействия необходимо, чтобы ребенок чувствовал себя безопасно и свободно и знал, что его высказывания не обернутся против него.

Основное содержание и вопросы	Варианты высказываний и вспомогательные вопросы	Комментарий для специалистов
Представление специалиста, включая имя, специальность (если специалист незнаком (малознаком) ребенку или он, например, никогда не разговаривал до этого в кабинете с психологом, хотя встречался с ним).	Например: «Меня зовут….., я помогаю детям, которые попали в детские организации, решать их проблемы	Диалог с ребенком, а не монолог. Очень важно добиться от ребенка активности, дожидаться ответов, задавать открытые вопросы….Важно объяснить ему, что он может говорить прямо.
Формулировка цели разговора	Например: «Я хочу поговорить с тобой о твоей жизни, для того чтобы определиться, нужна ли тебе какая-нибудь помощь, может быть, «узнать о близких для тебя людях, найти их» и т.п.	Если ребенок предлагает свою тему, сначала поговорите о ней, потом вернуться к теме разговора

О чем бы ты хотел поговорить сейчас, есть ли что-то важное, что нужно обсудить? Сколько времени ты находишься здесь? Когда и как ты попал сюда? Как тебе объяснили, сколько времени ты будешь здесь? Как тебе здесь живется?	Почему ты попал сюда? Что ты знаешь, о том, почему ты здесь?	Если ребенок дает односложные ответы, нужно его разговорить, задавая дополнительные или вспомогательные вопросы.
Что тебе нравится/не нравится, где ты сейчас находишься, какие есть трудности? Чем ты любишь здесь заниматься? Во что ты любишь играть? Появились ли у тебя здесь друзья? Кто тебе нравится из взрослых (воспитателей) и почему	Если ребенок грустный, скованный, нужно уточнить его состояние. Например: «Как ты себя чувствуешь? Ты скучаешь? Чем занимался сегодня (утром, днем), что собираешься делать дальше?» «О чем/ком думаешь перед сном, кого видишь во сне?» «Мне рассказали, что ты сегодня плакал. О чем?	Варианты поддержки, могут быть как поощрением того, что у него получается (например, «здорово, что ты успел подружиться, заботишься о брате» и т.п.), так и сочувствием по поводу трудностей (например, «мне бы тоже было скучно все время находиться в одном помещении», «представляю, как тебе было обидно», и т.п.).

2.2. СЕМЬЯ, ОКРУЖЕНИЕ И ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ РЕБЕНКА ДО ПОПАДАНИЯ В ДЕТСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Эта часть разговора позволяет составить представление о жизни ребенка и его представлении о ней (отношении к ней) до попадания в детское учреждение. Семья представляет собой источник как привязанностей ребенка, так и травматического опыта. Понимание того, как ребенок жил в кровной семье, дает возможность сформировать предварительные гипотезы о наиболее болезненных обстоятельствах жизни ребенка и формирует контекст, на который можно опираться при дальнейшем обсуждении конкретных видов психологических травм.

Для понимания особенностей родственных связей ребенка, структуры его семьи может оказаться полезным совместное рисование генограммы. Подростки достаточно быстро понимают, как она рисуется. После ее построения можно поспрашивать ребенка об указанных в ней людях (что ему про них известно, как он к ним относится, где они живут, хотел бы увидеть и т.д.).

Еще одним вариантом решения этой задачи является использование методики «Рисунок семьи» (предпочтительно в кинетическом варианте). При формулировании инструкции специалист должен избегать наводящих предложений («нарисуй маму, папу, сестру, бабушку»). Инструкция может звучать, например, так: «Нарисуй, пожалуйста, свою семью так, чтобы каждый занимался каким-нибудь делом». Дети часто не уверены в своих способностях рисовать, поэтому можно сразу предупредить, что умение рисовать неважно: «Нарисуй как получится». После того как ребенок нарисовал картину и рассказал о тех, кто на ней изображен, необходимо уточнить, кого бы он еще мог включить в этот рисунок, и спросить о тех родственниках, про существование которых мы знаем или предполагаем из личного дела или других источников.

При обсуждении условий жизни важно, чтобы ребенок не рассматривал эти вопросы как критику специалистом родителей, которые почему-либо не смогли обеспечить ему комфортные условия жизни.

Обсуждение вопросов, связанных с посещением детских садов, школ, учреждений дополнительного образования, направлено на прояснение степени социальной адаптации ребенка.

Вопросы по поводу учебы также часто воспринимаются детьми как оценочные, поэтому важно ориентироваться не на количество хороших или плохих оценок, а на самочувствие ребенка в школе и его описание собственных успехов и трудностей в учебе, особенностей отношений с другими детьми или учителями.

Содержание интервью о семье и окружении ребенка до попадания в детское учреждение

Эта часть разговора позволяет прояснить, кто составляет семью ребенка и к кому он привязан. Структуру семьи можно выяснить в процессе построения вместе с подростком генограммы. Если ребенок любит рисовать, можно предложить ему нарисовать свою семью.

Здесь важен изначальный спонтанный рассказ ребенку (для чего необходимы контакт и доверие к специалисту) о том, кого он знает, помнит и любит, и только потом – уже уточнение этих данных, а не формальный сбор детальной информации о родственниках с первых минут разговора, чему способствует использование открытых вопросов. Порядок вопросов может меняться в зависимости от контекста беседы и ситуации ребенка.

Основное содержание и вопросы	**Варианты высказываний и вспомогательные вопросы**	**Комментарий для специалистов**
Расскажи мне о своей семье и своей жизни. Где ты жил до того, как попал сюда? Расскажи, кто еще жил с тобой? Кто лучше всех к тебе относился? С кем ты особенно дружил? Где ты родился? Что ты знаешь о том, как ты жил, когда был маленьким? Что ты знаешь о своей маме (папе) Когда ты их видел в последний раз? Кто еще есть в твоей семье, есть ли у тебя братья или сестры?	Подростки легко понимают, как рисуется генограмма («смотри, квадрат – это мальчик, кружок-девочка») и делают это, как правило, с удовольствием. Такая процедура может увеличить интерес ребенка к происходящему.	Важно, чтобы ребенок не рассматривал эти вопросы как критику специалистов родителей, которые не смогли обеспечить ему комфортные условия жизни.

Содержание интервью при вторичном отказе от ребенка

Основное содержание и вопросы	**Варианты высказываний и вспомогательные вопросы**	**Комментарий для специалистов**
Я знаю, что ты какое-то время жил в приемной семье. Как ты туда попал? Расскажи мне, как тебе там жилось? Сколько времени ты провел в приемной семье. Как к тебе относились? С кем у тебя были плохие (хорошие) отношения? Навещает ли тебя сейчас кто-	Нравилось ли тебе в этой семье? Что нравилось, что - нет? Расстроился ли ты, когда тебя вернули? Как ты понимаешь, из-за чего это произошло? Вспоминаешь ли ты о ком-нибудь из этой семьи? Скучаешь ли ты по кому-нибудь из этой семьи?	

нибудь из этой семьи? Поддерживаете ли вы какие-нибудь контакты? Хотел бы ты туда вернуться или попасть в другую приемную семью		

ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Непосредственная отработка травматического опыта и помощь ребенку в преодолении когнитивных и эмоциональных искажений и обусловленных ими поведенческих нарушений.

Работа по преодолению травматического опыта у детей может опираться на различные психотерапевтические практики и традиции. Предлагаемый в данном пособии вариант опирается, главным образом, на когнитивно-поведенческий подход к лечению травмы, который доказал свою эффективность как в научных исследованиях, так и в клинической практике. Также сюда можно включить элементы арт-терапии.

Суть этого подхода заключается в создании таких условий, при которых ребенок сможет подробно рассказать о травмирующем событии, отреагировать связанные с ним эмоции и осознать обусловленные травмой искаженные мысли и установки, усиливающие негативные эмоции, а не помогающие справляться с ними. Кроме того, этот подход предполагает овладение ребенком навыками преодоления негативных эмоциональных состояний и обучение безопасному поведению. Фон, который позволяет реализовать все это, - терапевтическое отношение (доверительные, стабильные, безопасные) между психологом, ребенком и его окружением.

Работа с такими детьми должна быть особенно регулярной и постоянной (желательно одно и то же время, место, день недели и т.п.), чтобы противостоять реальному опыту ребенка, в картине мира которого позитивное отношение к нему обычно бывает непостоянным и ненадежным. Непредсказуемые изменения в графике (желательно, чтобы их было как можно меньше) должны быть объяснены ребенку, иначе они могут актуализировать прежние негативные ожидания.

Можно выделить три основные части такой работы:

1. Подготовительный период. Включает в себя контакт, обучение ребенка распознаванию и называнию своих переживаний, для того, чтобы он впоследствии мог описать, что с ним происходит. Дети могут не иметь достаточного запаса слов, для того, чтобы выражать свои непростые переживания, что мешает возможности отреагировать и, в конечном счете, преодолеть их.

Есть несколько направлений, которые помогают ребенку обучиться и распознавать эмоции.

Психолог может сам называть чувства, просит ребенка назвать их, в групповой ситуации, когда дети друг с другом делятся тем, какие чувства испытывают в различных ситуациях в повседневной жизни, отражение эмоций в игре и в арт-терапевтических занятиях. Также ребенка учат разделять чувства и мысли, для того, чтобы он мог осознать связь между тем, как он думает и что переживает, с тем, чтобы в дальнейшем обучить его управлять ими. На этом этапе ребенка также обучают навыкам релаксации, которые позволяют в дальнейшем - по мере приближения к рассказу о травме - значительно снизить тревогу, страх и др. симптоматику при актуализации травматических событий.

2. Период проработки травмы. На этом этапе ребенок актуализирует свой травматический опыт. Очень важно, чтобы он имел возможность максимально подробно рассказать о том, что с ним случилось, что он думал, чувствовал, переживал. После того, как ребенок рассказал (а также написал, нарисовал и т.д.) проводится совместно с ним анализ его переживаний и мыслей. Как правило, можно выделить основные когнитивные ошибки, которые возникают у ребенка при столкновении с травмой. Они касаются, прежде всего, причин того, что произошло, кто виноват, как относятся к этим событиям окружающие, своих перспектив. Коррекция этих когнитивных ошибок и их связь с негативными эмоциями является центральным звеном работы на этом этапе.

Кроме того психолог создает условие для завершения ситуации, например помощь ребенку в разговоре с обидчиком или с другим (невиновным) родителем. По сути создается новый «сценарий» травматического события, с правильно расставленными акцентами («в сексуальном насилии виноват насильник», а не ребенок и т.п.). Так как такие воспоминания болезненны и ребенок неохотно, как правило, к ним возвращается важным условием осуществления этой процедуры является сформировавшееся доверие к специалисту и понимание ребенком того, для чего это делается. Возвращение к травматическим событиям может вызвать обострение симптоматики в период между встречами, и в этом отношении очень важна подготовленность ребенка к этому, поддержка его со стороны близких взрослых (воспитателей, педагогов, родственников, которые навещают ребенка, другого персонала) и навыки релаксации.

Помимо самого переживания, связанного с травмой, у ребенка могут проявляться привычные формы поведения, в частности, связанные с избеганием не несущих угрозу ситуаций/мест, напоминающих о травме. Преодолеть эти сложности возможно в ходе процесса десенсибилизации - постепенного привыкания или снижения чувствительности к чему-либо (ребенок отказывается ходить в школу, где он подвергся насилию, несмотря на то, что знает, что больше этого в школе не повторится; тогда с ребенком можно договориться о том, что он ходит в школу сначала на час в день, потом на два и т.д.).

3. Поиск ресурсов. Заключительный этап работы предполагает помощь ребенку или подростку в осознании тех ресурсов, которые у него есть для того, чтобы справляться с трудными ситуациями сейчас и в будущем. Это касается повышения самооценки, развития коммуникативных навыков, понимания того, к кому и как ребенок или подросток может обратиться за помощью, обучения безопасному поведению, а также навыкам разрешения проблем.

Психологическая помощь детям, пережившим травматические события, может осуществляться в индивидуальной и групповой форме. Групповая форма помощи травмированным детям включает в себя обязательный предварительный этап индивидуального взаимодействия специалиста с ребенком.

Групповая работа в организации для детей-сирот имеет ряд ограничений. Главное из них состоит в том, что дети, с которыми проводится психологическая работа, является реальной группой, т.е. они живут вместе, зависят друг от друга, у них могут быть сложные отношения между собой и т.п. Все эти факторы могут негативно повлиять на желание ребенка открываться, рассказывать о случившемся, информация может быть в искаженном виде передана другим детям и т.п. В связи с этим в подобных случаях возможно проведение первого и третьего этапа в групповом режиме, а второго- в ходе индивидуальных консультаций.

ГЛАВА 4. БАЗОВЫЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ

Работа по преодолению травматического опыта у детей предполагает наличие общего понимания у специалистов содержания этой работы, задач, которые решаются разными специалистами в ходе реабилитационной работы, необходимости специальной организации взаимодействия между психологами, воспитателями, социальными педагогами и администрацией детского учреждения.

Эта работа не может осуществляться без наличия в организации безопасной эмоциональной обстановки для детей и без ориентации сотрудников не только на дисциплинарную и школьную успеваемость, но, прежде всего, - на переживания детей и поддержание с ним эмоционального контакта.

С учетом этого задачи специалистов в ходе организации реабилитационного процесса могут быть сформулированы следующим образом.

Задача психолога

1. Непосредственная психологическая работа (индивидуальная и групповая) с последствиями травматического опыта у детей.
2. Проведение обучающих мероприятий для воспитателей по темам, касающимся психологических травм у детей:

- что такое психологическая травма;
-какие события/обстоятельства ее вызывают;
-как дети переживают травматический опыт, как и почему его последствия проявляются в поведении и влияют на развитие ребенка в целом;
- подходы к преодолению травматического опыта;
- условия, необходимые для психологической работы (регулярность, последовательность, постепенное накопление изменений, наличие доверия между ребенком и психологом, конфиденциальность информации, временные границы работы, реалистичность задач, возможные трудности и т.д.);

3. Помощь воспитателям в преодолении сложностей, возникающих в контакте с детьми (как текущих, так и возникающих в связи с актуализацией травматического опыта в ходе психологической работы).
4. Эмоциональная поддержка воспитателей при необходимости.

Задачи воспитателей

1. Создание для детей стабильной безопасной среды, включающей в себя доброжелательное позитивное принимающее отношение, эмоциональную поддержку детей в трудных для них ситуациях.
2. Содействие в оказании психологической помощи ребенку, в частности:

- организация посещения психологических занятий;
- мотивирование ребенка на контакт с психологом;
- поддержка ребенка при актуализации неприятных переживаний.

3. Отслеживание состояния ребенка и информирование психолога, работающего с ребенком, при возникновении выраженных негативных эмоциональных реакций у ребенка (злость, страх, сильная тревога, подавленность), резких изменений в его поведении.
4. Участие в регулярных обсуждениях динамики состояния ребенка вместе с психологом.

Задачи администрации

1.Мотивирует специалистов на взаимодействие в рамках реабилитационной работы.

2.Организует совместные мероприятия специалистов с учетом различий в функционале, графиках работы, времени встреч и мероприятий.

3. Разрешение конфликтов при необходимости.

В ходе занятий психолога с ребенком психолог и воспитатель регулярно (не реже одного раза в 2 недели) встречаются, обсуждают проблемы и динамику состояния ребенка. Также в ходе этих встреч обсуждаются способы поддержки ребенка воспитателем при возможном ухудшении состояния, преодоления агрессивных проявлений и других трудностей в контакте с ребенком. Способами поддержки могут быть, например, занятия с воспитателем, включающие использование релаксационных упражнений; похвала и уделение большего внимания ребенку в периоды, когда ему трудно; побуждение ребенка высказаться и выслушивание без встречных нотаций, даже если он ведет себя оппозиционным или вызывающим способом; создание особых ситуаций успеха в какой-либо деятельности – и т.п. в зависимости от особенностей ребенка и опыта воспитателя.

Важно, чтобы воспитатель регулярно информировал психолога об основных событиях, происходящих в жизни ребенка, особенно тех, которые могут повлиять на его эмоциональное состояние, а психолог – обращался за информацией о состоянии ребенка и о том, что происходит в его жизни, если в ходе групповых и индивидуальных занятий возникают трудности, неожиданные изменения в поведении и реагировании ребенка.

В организации реабилитационного пространства особенно значима роль администрации – директора, завуча детского дома, понимание ими, для чего и как выстраивается реабилитационная работа. Важна правильная расстановка администрацией приоритетов в работе сотрудников, поскольку за множеством текущих дел и в ходе постоянного взаимодействия с достаточно трудными детьми у специалистов (особенно воспитателей, к которым предъявляется множество требований и на которых накладывается особая ответственность за ребенка) нередко «замыливается» видение проблем ребенка, снижается желание «тратить время» на встречи и обсуждение с коллегами трудностей во взаимодействии между специалистами и в своих контактах с детьми. В этой связи руководителям и ведущим мероприятий для сотрудников очень важно в ходе разбора трудных случаев, конфликтов между сотрудниками и тому подобных проблем заботиться о доброжелательной обстановке делать акцент не столько на критике, сколько на помощи участников друг другу.

4.1. Программа по реабилитации детей, возвращенных из замещающих семей в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

Программа рассчитан на работу с подростками 12-18 лет и направлен на минимизацию проблем, состоит из четырех модулей по три занятия каждый. Занятия проводятся два раза в неделю и имеют продолжительность 1,5 часа.

Желательно, чтобы число участников группы не превышало восьми человек. Такое количество участников позволяет избежать чрезмерного утомления подростков и вместе с тем оно вполне достаточно для организации продуктивного взаимодействия. Целесообразно включать в группу подростков примерно одинакового возраста, что позволит избежать подавления младших старшими. Диапазон возрастов не должен превышать 1-1,5 лет.

Для отбора детей для участия в групповом тренинге необходимо собрать о них как можно больше информации, касающейся:

- личностных особенностей;
- особенностей раннего развития;

- опыта воспитания в замещающей семье.
- Необходимо оценить:
- уровень эмоционально-волевой регуляции подростка: насколько он способен контролировать эмоциональные реакции, придерживаться групповых правил;
- психическое состояние подростка на данный момент: если он находится в состоянии эмоционального срыва или глубокой депрессии, участие в групповой работе не даст положительных результатов;
- уровень сопротивления подростка групповой работе.

С теми подростками, которые не готовы к работе в группе, сначала рекомендуется провести индивидуальную психологическую работу.

В любом случае необходимо провести две или три индивидуальные встречи с каждым подростком, чтобы подготовить его к групповой работе: снизить тревожность, ознакомить с целью занятий, поговорить о конфиденциальности и недопустимости насмешек в группе по поводу случившегося с другим ребенком.

Основная цель тренинга: завершение ситуации травмы.

Основные задачи тренинга:

1. Формирование позитивного телесного «Я», адекватных границ личности, способности к саморегуляции.
2. Формирование убежденности в собственной эффективности, развитие способности к рефлексии.
3. Развитие способности к установлению близких, доверительных отношений, эмпатии.
4. Проработка травмирующих ситуаций, изменение смысла травматических переживаний.
5. Развитие способности к интеграции жизненного опыта.
6. Формирование внутренних и внешних условий для усвоения подростком автономной социальной роли.

Предполагаемые результаты

1. Проработка травматического опыта, изменение смысла переживаний, возможность новой интерпретации пережитого.
2. Восстановление позитивного отношения к окружающей действительности.

Критерии эффективности

- способность к эмоциональной децентрации в отношениях с взрослыми и со сверстниками;
- снижение уровня тревожности и агрессивности;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- повышение ответственности подростков за собственные поступки;
- стремление ориентироваться на кооперацию с другими;
- изменение агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру и к самому себе;
- понимание необходимости собственных усилий для достижения успеха в жизнедеятельности;
- наличие представлений о собственных возможностях, способствующих достижению успеха;
- наличие представлений о способах оказания самоподдержки в трудной ситуации;
- понимание эмоциональной экспрессии, эмоциональных состояний собственных и другого человека;
- знание определенных способов управления собственными эмоциональными состояниями и умение их применять в сложных ситуациях;

- формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению;
- раскрытие творческого потенциала подростков и актуализация стремления к его реализации;
- снижение риска правонарушений, направленных на самоутверждение.

Основные принципы, которым должен следовать психолог в работе с подростками:

- С самого начала и на протяжении всего процесса демонстрировать полное доверие к подросткам.
- Общаться с участниками группы из ролевой позиции «взрослый – взрослый».
- На протяжении всех встреч оказывать подросткам психологическую поддержку и показывать им их ресурсы.
- Очень осторожно подходить к работе с глубоко личными темами, уважая право детей на неприкосновенность частной жизни.
- Представлять собой источник разнообразного опыта, к которому участник группы всегда может обратиться за помощью.
- Исходить из того, что у подростка всегда есть внутренняя мотивация к личностному росту.
- Являться активным участником группового взаимодействия.
- Во время работы обращать внимание подростков на наиболее значимые моменты, резюмировать суть происходящего.
- Открыто демонстрировать свои чувства в группе, выражать особое чувство сопереживания, сопричастности.

Процедурные формы психологического сопровождения в программе:

- Психогимнастические упражнения;
- методы саморегуляции;
- медитации, работа с воображением;
- мини-лекции по специальным вопросам;
- ролевые игры;
- дискуссии;
- индивидуальная и групповая рефлексия;
- ведение дневников участниками группы.

Примечание: иногда выполнение упражнений может приводить к усилению тревожности и возникновению сопротивления. Повышение тревожности у детей обычно выражается в деструктивных действиях, препятствующих продолжению групповой работы. В таких случаях лучше всего приостановить запланированную работу и дать подросткам возможность получить эмоциональную разрядку (например, организовать подвижную игру или сделать небольшой перерыв).

Требования к помещению:

- Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не таким большим, как спортзал, так как это может нарушать ощущение уюта и безопасности.
- Не должно быть острых и опасных углов, предметов, которые можно разбить и т.д.
- Помещение всегда должно быть одним и тем же.
- В помещении должна быть хорошая звукоизоляция – иногда на занятиях бывает шумно.
- Оптимально, если есть возможность сидеть и рисовать на полу.

- Должна быть возможность крепить ватман к стенам.

Тренинг состоит из четырех модулей.

I модуль «Мотивационный» (занятия № 1-3)

Цель: Развитие способности к установлению близких, доверительных отношений, способности к рефлексии.

Задачи:

- Создание мотивации на совместную работу.
- Создание мотивации на принятие других.
- Развитие рефлексивных способностей и навыков.
- Развитие способности к осознанию сильных сторон своей личности, симпатии к себе.
- Повышение уверенности в себе.

II модуль «Переживания и способы их выражения» (занятия №4-6)

Цель: Подготовка подростков к работе с чувствами, связанными с травматическим опытом.

Задачи:

- Развитие способности к осознаванию и дифференцированию эмоций (своих и окружающих).
- Выработка навыков выражения своих чувств в вербальной форме.
- Обнаружение зависимости своего поведения от эмоционального состояния.
- Выработка навыков решения внутренних конфликтов.

III модуль «Травма и личностные ресурсы» (занятия №7-9)

Цель: Нивелирование последствий травматических переживаний.

Задачи:

- Осознание и отреагирование чувств, связанных с психотравмирующей ситуацией в обстановке понимания и поддержки.
- Осознание своих границ и границ другого человека.
- Осознавание собственных возможностей и личностных ресурсов.
- Развитие способности находить и принимать поддержку в референтной группе.

IV модуль «Коммуникативные компетенции» (10-12 занятия)

Цель: Развитие способности к конструктивному взаимодействию с окружением.

Задачи:

- Формирование представления о социальных ролях.
- Осознавание собственного ролевого поведения
- Выработка навыков конструктивного разрешения конфликтов.
- Развитие способности к самоконтролю и избавлению от напряжения в конфликтной ситуации.
- Развитие способностей к формирование временной перспективы, позитивного представления о будущем.

Примерная структура занятий

1. Приветствие.

Время: 5 мин.

Задачи: 1. Вхождение в пространство занятия.

2. Обозначить начало занятия.

Средства: Определенные ритуалы начала действия.

Примечание: На каждом занятии желательно повторять один и тот же ритуал.

2. Начало работы.

Время: 10 мин.

Задачи: Рефлексия состояния участников, оценка работоспособности (с чем они пришли на группу, как сейчас себя ощущают, хотят ли поделиться своими переживаниями).

Средства: Опрос, ассоциации с цветом и другие приемы, которые каждый раз могут открывать новое содержание.

Примечание: на каждом занятии можно использовать новые упражнения.

3. Разминка.

Время: 10 мин.

Задачи: 1. Включение в совместную деятельность.

2. Объединение, сплочение группы.

3. Создание доброжелательной атмосферы.

4. Стабилизация и повышение энергетического потенциала организма, снижение внутреннего напряжения, развитие спонтанности поведения.

Средства: Психогимнастические упражнения, более или менее подвижные игры с четко определенными правилами.

Примечание: Желательно, чтобы ведущий сам участвовал в проводимых играх.

4. Работа по теме.

Время: 45 мин.

Задачи: Соответствуют теме занятия.

Средства: Самые разнообразные активные формы социально-психологического обучения: упражнения, направленные на развитие рефлексии; на работу с чувствами; повышение самооценки; переработки травматического опыта; преодоление «катастрофичности» в восприятии мира; формирование навыков самоподдержки; развитие коммуникативных навыков; расширение возможностей взаимоотношения в семье и в референтной группе; выработка новых навыков взаимодействия с социальным окружением.

5. Завершение занятия.

Время: 20 мин.

Задачи: 1. Возможность «отстояться» сознанию, сбалансировать энергию.

2. Выработка и закрепление навыков саморегуляции.

Средства: Релаксационные медитативные технологии, упражнения направленного воображения.

6. Прощание.

Задачи: Обозначить конец занятия.

Средства: Определенные ритуалы.

Примечание: Желательно осуществлять один и тот же ритуал закрытия группы на протяжении всей программы.

Примечание: Рекомендуется в середине занятия сделать десятиминутный перерыв, чтобы участники могли отдохнуть от эмоционально сложной работы в группе и пообщаться друг с другом в свободном порядке.

Если в течение занятия не удается выполнить все упражнения из-за недостатка времени, ведущие сокращают сценарий занятия по своему усмотрению. Рекомендуемые к сокращению занятия отмечены звездочкой.

Занятие 1 (вводное)

***Цель*:** знакомство, утверждение правил группы, увеличение степени самосознания и знания о других с помощью обратной связи.

1. Приветствие

Можно совместно с участниками группы разработать любую форму приветствия и сохранять ее на протяжении всех занятий. Например: «Я – О,кей; ты – О,кей!»

2. Знакомство

Упражнение «Самопрезентация»

Вступление ведущего: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам представляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Возможно, кому-то захочется, чтобы его называли не так, как его зовут обычно. Например, Виктора можно звать Витя, Витек, Витька. Некоторым по душе, если их называют просто по отчеству – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, словом, сейчас вы можете выбрать себе имя, которым все члены группы и ведущие будут называть вас в течение всего тренинга. У вас тридцать секунд.

Предлагаю каждому по очереди назвать то имя, которым мы будем называть его на занятиях, и коротко рассказать что-то характерное о себе, о своих интересах или что вы считаете важным сообщить.

Затем следующий повторяет все сказанное предыдущим и далее называет свое любимое имя и рассказывает о себе.

3. Разминка.

«Вырази себя в жесте»

Цель: познакомиться друг с другом нестандартным способом.

Все участники группы встают в круг. Один делает шаг вперед и демонстрирует себя в жесте, при этом произносит свое имя (лучше, если первым себя выразит в жесте ведущий, например, поднять руки вверх и т.п.). Таким образом, каждый участник демонстрирует себя в жесте. Все остальные повторяют его, как бы вживаясь через этот жест в другого человека.

4. Основная часть.

1. ***Вступление ведущего.***

Ведущий представляется, объясняет подросткам, что занятия на которых они присутствуют отличаются от обычных уроков: «Тренинговая форма работы не ставит перед собой задач зазубривания человеческих истин, чтения нотаций о том, как правильно вам жить. Использование активных методов обучения помогает человеку самому ответить на многие важные жизненные вопросы, то есть самостоятельно, с помощью определенных групповых условий, самоопределиться. Тренинг в этом – большой помощник, и в ходе наших с вами занятий можно и нужно:

- лучше разобраться в том, что с вами происходит, почему так, а не иначе складывается ваша жизнь;
- определить свои слабые и сильные стороны и целенаправленно развивать первые и компенсировать вторые;
- научиться познавать самого себя, творить самого себя и реализовывать самого себя».

2. Утверждение правил группы

Примерный текст ведущего: «Нам с вами предстоит прожить небольшую, но очень интенсивную жизнь в этом кругу. Круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет ничего и никого, кроме нас самих и, кроме того, что мы принесли сюда в себе, это и есть самое главное. Наше общение, то, что мы внесем в групповое пространство, только это и будет помогать пониманию себя. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые мы вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить свои задачи, должны быть выработаны определенные правила групповой работы. Вот эти правила. Они предлагаются для вашего свободного обсуждения и принятия или непринятия их».

Рекомендуемые правила:

1. *Правило конфиденциальности.* Рассказывать о том, что было на занятиях, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, - неприемлемо с точки зрения этики. Групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами. Сами понимаете: если человек не присутствует в круге, не понимает сути происходящего, то он может неправильно истолковать пересказанные события.

2. *Правило «СТОП».* Каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я сейчас не хочу о нем говорить». Каждый член группы может быть искренним в своих суждениях, откровенен настолько, насколько он считает возможным на данный момент в атмосфере нашей группы.

3. *Правило «Я – высказывания».* Важно, чтобы каждый человек в группе говорил только от своего имени, так он может нести ответственность за то, что в реальности думает и чувствует. Обратный пример: «Все считают, что Сережа не прав». Правильный вариант: «Я считаю, что Сережа поступил неправильно, в связи с чем я испытываю разочарование».

4. *Правило не давать советы:* Совет, пусть даже необходимый и правильный, трудновыполним. Не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет – это, во-первых, индивидуальный способ действия, не всегда подходящий для другого человека, а, во-вторых, это ограничение свободы личности, что может вызвать обиду или раздражение.

5. *Правило запрета на оценку.* Оценка поступка – ограничение личностной свободы, порождающее тревогу по поводу возможного мнения других участников.

6. *Правило личной ответственности.* Все, что происходит или произойдет с человеком в процессе нашей работы, - это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник группы – это его выбор, за который он несет ответственность.

7. *Соблюдение дисциплины*. Терпеливое выслушивание того, кто говорит, не перебивая и не критикуя.

8. *Правило искренности.* Говорить только искренне о том, что ты думаешь или чувствуешь, или промолчать и не кривить душой. Правильный ответ тот, который выражает ваше мнение и ваши чувства. Других оценок правильности и неправильности нет.

9. *Право ведущего.* Ведущий следит за выполнением принятых правил, может прерывать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу.

Примечание: При обсуждении правил необходимо выяснить, как ребята понимают каждое правило, какие у них возникают опасения и с чем они связаны. Желательно, чтобы каждый участник осознал необходимость этих правил и выразил готовность следовать им в процессе занятий. Дополнительными могут быть любые правила, предложенные участниками, помогающие работе группы.

3. Упражнение «Контакт с группой»

Цель: продолжение знакомства с группой.

Участникам группы предлагается обратиться ко всем присутствующим с коротким сообщением о себе. В этом сообщении нужно рассказать о том, что подросток любит, охотно делает, о своем хобби, актуальных интересах и занятиях.

Обсуждение: Что в прозвучавших сообщениях было интересно? Чье сообщение привлекло особое внимание.

Примечание: Ведущий и его помощник первыми обращаются к группе со своими сообщениями.

4. Упражнение «Позитивные мысли»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности, симпатии к себе, способности относиться к себе с юмором.

Участникам по кругу предлагается закончить фразу «Я горжусь собой за то…»

После того, как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия:

- Важно ли знать, что ты можешь делать хорошо, а чего не можешь?
- Где безопасно говорить о таких вещах?
- Надо ли преуспевать во всем?
- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?
- Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты это можешь сделать сам?

5. Сеанс саморегуляции

Цель: изучение методов саморегуляции.

«Устройтесь поудобнее и постарайтесь максимально расслабиться. Сейчас мы с вами проведем необычный психологический тест. Закройте глаза и постарайтесь вызвать у себя образы того, о чем я буду говорить.

Представьте себя на лугу. Осмотритесь внимательно вокруг, почувствуйте запахи, обратите внимание на время года, на погоду, на цвет травы вокруг вас. Теперь вы вошли в лес. Какой это лес? Комфортно ли вы в нем себя чувствуете? В лесу вы повстречались с медведем. Что делает медведь? Что делаете и чувствуете вы?.. Из леса вы выходите на дорогу. Какая она? Может быть – ровная и асфальтированная, а может быть, она грунтовая и вьется среди холмов?… На пути перед вами возникла река. Какая она? Вам необходимо перебраться на противоположный берег. Сделайте это. Теперь вы подходите к дому. Внимательно осмотрите этот дом снаружи. Постарайтесь заглянуть в окна и рассмотреть дом внутри. Испытываете ли вы желание зайти в этот дом?.. Рядом с домом вы видите колодец. Подойдите к этому колодцу, внимательно осмотрите его. Какой это колодец? Глубокий ли или не очень? Есть ли в нем вода? Сможете ли вы напиться из этого колодца?..

Теперь откройте глаза и потянитесь».

Обсуждение: Легко или с трудом возникали образы перед участниками? Было ли интересно выполнять это упражнение? Желающие могут рассказать о своих образах после того, как ведущим будет дана интерпретация символов. Луг – детство; лес – настоящее; дорога – будущее; медведь – наше социальное окружение (кто-то видит его другом, кто-то – врагом); река – препятствие; способ переправы – наши способы в преодолении препятствий; дом – это то, как мы видим самих себя; колодец – наши чувства.

Примечание: Во время сеансов саморегуляции, медитации и визуализации необходимо обеспечить соответствующее музыкальное сопровождение. Начинать эти сеансы всегда необходимо с упражнений на мышечное расслабление и дыхательных упражнений.

6. Завершение занятия

1. Рефлексия результатов занятия.

Каждому участнику ведущий раздает и после заполнения собирает анкеты обратной связи.

Анкета обратной связи:

Как ты себя чувствовал на нашем занятии?

Какая информация оказалась для тебя важной, интересной?

Что тебе больше всего понравилось на занятии?

Что бы тебе хотелось изменить в занятиях?

Твои пожелания группе.

Твои пожелания ведущему.

После этого каждый желающий может высказать вслух свои рассуждения и пожелания.

2. Домашнее задание

1. Перепишите и хорошо запомните правила занятий в группе.

2. Заведите отдельную тетрадь для занятий - «Дневник», в котором вам необходимо будет делать записи только для себя, никому не давая его читать. Любой человек может посмотреть содержание «Дневника» или отдельных записей только с вашего согласия или по вашей просьбе, но в конце цикла занятий каждый должен показать ведущему свой дневник и объем записей в нем.

7. Ритуал прощания

Цель: через ритуал молчания осознать прожитый день.

Взяться за руки, закрыть глаза и постоять, молча в течение одной минуты («Помолчать на одну тему»), постараться передать через руки соседям чувство, которое хотелось бы вызвать в круге в данный момент.

Занятие 2. «Я УНИКАЛЕН!»

Цель: формирование у подростков представления об уникальности каждого человека, развитие навыков рефлексии.

1.Приветствие

2.Рефлексия состояний «здесь и теперь»

Ассоциация состояния с цветом.

Отследите динамику своего состояния с утра до данного момента, используя ассоциации с цветом. Например: «Утром проснулся, цвет был темно-зеленый, пришел в школу – посветлел до ярко-зеленого, сейчас, скорее, синий».

3. Разминка. ***«Молекулы»***

Цель: через динамическую, игровую форму установить контакт друг с другом.

Члены группы – «атомы», которые беспорядочно движутся по комнате, при этом их руки плотно прижаты к груди. По сигналу ведущего атомы быстро объединяются в «молекулы». «Молекула» представляет собой несколько человек, плотно прижавшихся плечами и руками друг к другу. После соединения игроки снова расходятся и опять создают «броуновское движение». Так «молекулы» формируются несколько раз.

4. Основная часть

1. Вступление ведущего: Дается объяснение того, что такое уникальность (у каждого своя индивидуальная внешность, свое имя, свой характер и привычки, свои мечтания, желания и устремления, другого человека, похожего на вас нет). Затем ведущий дает участникам информацию о рефлексии и объясняет необходимость ее проведения: «Зачастую случается так, что мы сожалеем о каком-либо своем необдуманном поступке, не всегда понимаем то, зачем мы ведем себя так, а не иначе. Внутренний диалог с самим собой или диалог с кем-то дает человеку возможность встать на позицию исследователя по отношению к самому себе. Это связано с тем, что в процессе таких диалогов у человека развивается рефлексия (от лат. «рефлексио» - обращение назад) – процесс познания человеком самого себя, своего внутреннего мира, анализ собственных мыслей и переживаний, осознание того, как воспринимают и оценивают человека окружающие люди. Таким образом, можно сказать, что рефлексия – это способность и умение видеть себя, свои действия. Отношения с людьми, познавать свой внутренний мир, понимать себя. В то же время рефлексия – это умение видеть и понимать то, как к тебе относятся другие люди, как они тебя понимают. Чем сильнее развита рефлексия, тем больше юноши и девушки становятся способными решать встающие перед ними задачи. Понимая мотивы своего поведения, легче делать сознательный выбор».

2.Упражнение «Проективный рисунок»

Цель: проективная диагностика самовосприятия, самопознания, желательного образа; развитие навыков саморефлексии.

Материал: по три листа бумаги формата А4 для каждого участника группы, карандаши.

Проведение. Каждый член группы на листах бумаги изображает себя: «Я реальное», «Я глазами других», «Я идеальное» (каким хотелось бы быть). При обсуждении рисунка сначала предоставляется слово другим членам группы, для того, чтобы выяснить, как они через рисунок видят автора со стороны, чем отличается идеальный образ «художника» от реального. Затем слово предоставляется самому автору.

Примечание: Данная процедура выявляет мишени для дальнейших индивидуальных коррекционных занятий.

3. Упражнение «Кто я?»

Цель: развитие навыков саморефлексии.

Участникам раздаются листы бумаги, предлагается разделить их на три равные вертикальные колонки.

В первой колонке нужно написать десять эпитетов, отвечающих на вопрос «Кто я?». Записывать ответы необходимо быстро и в той последовательности, в которой они приходят в голову. Во второй колонке нужно ответить на тот же вопрос, но от лица любимого учителя. И в третьей колонке десять эпитетов, отвечающих на тот же вопрос, записываются от лица любого человека по выбору участников (друг, сосед, родственник и т.д.).

Обсуждение: Сравните все три набора ответов. Есть ли «генеральная» линия поведения, повторяющаяся во всех трех колонках? Много ли совпадений? Можно ли сказать, что в этих характеристиках отражается ваша индивидуальность и уникальность?

4.*Упражнение «Как мне это здорово удается»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Каждому участнику предлагается рассказать группе о каком-либо деле, которое ему особенно удается, о том, как и когда это начало получаться и о своих чувствах по этому поводу.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда говорили и когда слушали других? Чей рассказ вас особенно затронул? Как вы думаете, почему?

5. Упражнение «Банк поглаживаний»

Цель: развитие навыков саморефлексии, повышение уровня самооценки.

Ведущий информирует подростков о том, что «поглаживание» - это единица социального признания, одобрения, единица любви и уважения. Затем каждому участнику раздаются стеклянные банки и небольшие листочки бумаги. Предлагается на каждом листке продолжить предложения: «Я люблю себя за…», «Я уважаю себя за…». После этого нужно листы бумаги с написанными на них «поглаживаниями» сложить в банку.

Обсуждение: Подсчитайте сколько у вас позиций. Какие чувства вы испытали, выполняя упражнение? Вы переполнены чувством гордости? Этот ваш «банк поглаживаний» останется в группе, и будет пополняться каждое занятие.

Примечание: Ведущим необходимо следить за тем, чтобы банки каждого участника пополнялись регулярно. В дальнейшем они должны пополняться также «поглаживаниями» друзей, учителей и воспитателей.

5. Завершение занятия.

***1. Визуализация* «Кто я есть на самом деле»**

Ведущий: «Расположитесь удобно на стуле так, чтобы у вас не были скрещены руки и ноги. Закройте глаза и расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на своем дыхании. Сделайте несколько глубоких вздохов, почувствуйте, что вы еще больше расслабились. Если образы, о которых я буду говорить, появятся без особых усилий, и им легко будет следовать – замечательно. Если возникнут другие картинки – ничего страшного. Смотрите на них. Если вообще ничего не возникнет – можно просто думать о том, что где-то есть то, о чем говорится. Нужно отдаться своим ощущениям и плыть на их волнах, не пытаться действовать. Излишние старания, сознательные волевые усилия могут только помешать. …Представьте себе, что вы идете по старинному городу. Идете по узенькой улочке и видите небольшую дверь. Она чем-то заинтересовала вас. Вы

открываете эту дверь и заходите внутрь. Вы оказались в небольшом магазинчике. На полках стоят разнообразные старинные игрушки. Вы ходите по магазинчику и рассматриваете их. Одна игрушка особенно приглянулась вам. Подойдите к ней и рассмотрите ее внимательно… А теперь станьте этой игрушкой. Вы – игрушка в волшебном старинном магазине. У вас есть своя история и какое-то особое волшебство. Что вы помните о своей прошлой жизни? Как вы попали в этот волшебный магазин? Что вы чувствуете, будучи старинной игрушкой? О чем вы думаете сейчас? Есть ли у вас какие-то желания?..

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить не нужно.

Семь… шесть…пять… четыре… три… Пошевелите ступнями ног, пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два... Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе… Один. Откройте глаза».

Обсуждение: Ребята делятся впечатлениями об увиденном. Обсуждаются чувства и мысли старинных игрушек.

Примечание: те участники, которые не желают принимать участие в этой психотехнике, просто сидят тихо на своих местах, не мешая остальным. Произнося текст, ведущий должен внимательно следить за внешними проявлениями состояния участников группы, чтобы вовремя заметить неадекватные реакции, если таковые случатся.

2.Рефлексия проведенного занятия.

Вспомните сегодняшнюю работу в группе и продолжите следующие фразы:

- Я понял…
- Меня удивило…
- Я почувствовал…
- Думаю…
- Сегодня меня раздражало…
- Мне понравилось…

3. Домашнее задание.

1) Участники должны подумать о том, что нового о себе, о своем характере они узнали в процессе занятия. Появилось ли у кого-нибудь желание что-то изменить в своем характере и т.д. Эта работа выполняется в дневниках.

2) Попросить воспитателей и (или) учителей записать независимо друг от друга по десять эпитетов, характеризующих участника группы с хорошей стороны.

6. Ритуал прощания

Занятие 3. «Я УВЕРЕН В СЕБЕ»

Цель: помочь подростку осознать свои возможности, навыки, узнать выражения и действия, которые могут способствовать развитию уверенности в себе, содействовать осознанию подростком собственного мнения и умения высказывать его.

1. Приветствие

2. Рефлексия состояния участников Опрос: настроение, испытываемые чувства, ожидания от работы в группе.

3.Разминка *«Надувная кукла»*

Цель: преодоление скованности напряженности участников группы, тренировка мышечного расслабления.

Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят на

стульях, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «куклы» начинают «надуваться»: распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и, в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает пробку», и игроки с шипением расслабляются, постепенно опускаясь на корточки.

4. Обсуждение домашнего задания

Возникло ли желание у участников группы поработать над изменением своего характера? Было ли что-то неожиданное для участников в тех эпитетах, которыми их наделили воспитатели?

5. Основная часть

1. Вступление ведущего. Ведущий разъясняет, что уверенный в себе человек – это человек, который знает себе цену, точно знает, что он умеет и чего не умеет, не боится отстаивать собственное мнение в споре, может высказать свою точку зрения.

Что можно сделать, чтобы чувствовать себя уверенно? (Тематическая дискуссия, все пункты, предложенные участниками, записываются на доске или ватмане). Положения, предложенные ведущими:

1. *Перестаньте сравнивать себя с другими.* Человек может быть убежден в том, что он проигрывает в сравнении с окружающими. Однако, каждый в чем-то превосходит другого, а чем-то уступает. Нужно не преувеличивать свои недостатки и осознавать достоинства. Осознав свои достоинства, легче найти в них опору в сложных ситуациях.
2. *Не позволяйте старым огорчениям порождать новые.* С любым человеком случаются неприятности. Для многих это становится непреодолимым препятствием к новым достижениям. Обычно человек в таких ситуациях ждет, что неприятности, которые были раньше, обязательно повторятся. Вовсе не обязательно! Каждый из нас может ошибиться, главное стараться не повторять больше своих ошибок.
3. *Не принимайте на свой счет недоброжелательность других людей.* Чаще всего грубость, агрессивность, злая ирония – это выражение каких-то внутренних переживаний и конфликтов того человека, который так себя ведет. Если вас кто-то обидел, это не значит, что вы плохой. Скорее всего, самому обидчику плохо.
4. *Цените свои успехи.* Люди иногда склонны воспринимать свои промахи и огорчения как закономерность. А удачи – как случайность. Если изменять свой взгляд – фиксировать успехи и вознаграждать себя за них, скоро станет ясно: оснований для уныния не так уж много.

2. Игра «Я протестую…»

Цель: тренировка умения высказывать свое мнение.

Ведущий просит участников группы плотно сжать губы и, ощутив их напряжение, побыть некоторое время в этом состоянии. После этого подростки перебрасываются мячиком, по очереди заканчивая фразу: «Я против…»

Например: «Я против несправедливости!», «Я против плохих отметок!» и т.д. При этом подросток должен говорить очень громко, уверенно, фактически кричать.

3. *Упражнение «Гордость»

Цель: вспомнить прошлые успехи, которые можно использовать в качестве ресурса, развести понятия «гордость» и «гордыня».

Участники по очереди вспоминают один или несколько случаев из своей жизни, когда они были горды собой. Затем следует групповое обсуждение рассказов.

4. Упражнение «Походки»

Цель: Развитие навыков пластической экспрессии, обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности.

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке

можно было догадаться, что именно оно выражает. Каждому дается 3-4 попытки, в них необходимо выражать разные состояния.

Например:

- уверенность
- застенчивость
- агрессия
- радость
- обида

Обсуждение: Как менялось психологическое состояние участников, когда они показывали разные варианты походки? Где и как можно использовать такой способ саморегуляции?

5. Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель: демонстрация возможности неоднозначной трактовки любых жизненных событий, развитие умения смотреть на любую ситуацию более гибко, чтобы чувствовать себя уверенней.

Участникам предлагается придумать и кратко описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Группа разбивается на подгруппы по 3-4 человека, в них обмениваются своими примерами и придумывают в каждом из этих событий по три отрицательных и три положительных момента. Это должно касаться как хороших, так и плохих событий. Когда эта часть работы завершена, представители от каждой подгруппы озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Обсуждение: В большинстве событий так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно трудно разглядеть положительные моменты в отрицательной ситуации. К чему приводит такая однобокость мировосприятия? Как можно ее преодолеть? Что помогает, а что мешает в этом?

6. Завершение занятия

1. Релаксация «Место для отступления»

Расслабьтесь. Представьте себе какое-нибудь место, где вы чувствуете себя хорошо и в безопасности, например комнату или пейзаж – место, где вы можете ощутить покой и уверенность в себе. Вы можете в любое время прийти туда или уйти оттуда. Осмотритесь немного в этом месте. Рассмотрите внимательно все краски, послушайте звуки, почувствуйте запахи. Почувствуйте, как от этого места исходит тепло и безопасность, а, может быть, с этим местом у вас связаны другие чувства. Соедините все свои ощущения, создайте себе место для отступления, которое вы можете всегда посетить, когда вам нужно почувствовать себя в безопасности, когда необходимо ощутить уверенность в себе. Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Наслаждаетесь чувством, которое теперь исходит от вас.

Со временем вы можете поменять это место на другое, более приятное для вас. Может быть. Важно, чтобы ваша картина была как можно более конкретной и плавной, чтобы можно было совмещать как можно больше чувственных восприятий – зрение, слух, вкус, обоняние, осязание.

Теперь попрощайтесь с этим местом, но помните, что вы в любой момент можете сюда вернуться… Вы можете в любое время возвращаться сюда. Возвращайтесь назад, в нашу комнату, но не торопитесь. Откройте глаза, когда вам этого захочется.

2. Рефлексия проведенного занятия.

3. Домашнее задание.

7. Ритуал прощания.

Занятие 4 «ЧУВСТВА – ЭТО НОРМАЛЬНО»

Цель: развитие способности к осознаванию и дифференцированию эмоций, способности их вербального выражения.

1. Приветствие

2. Рефлексия состояния участников. Опрос: настроение, испытываемые чувства, ожидания от работы в группе.

3. Разминка

Игра «Коряги-тряпки»

Цель: преодоление скованности напряженности участников группы, тренировка мышечного расслабления.

«Давайте поиграем всем телом. Сначала превратимся в корявую корягу. А теперь – в мокрую тряпку (в аккуратную майку на батарее, в наглую половую тряпку на стуле, в шумную от ветра простыню на балконе).

4. **Обсуждение домашнего задания**

Как в описанных ситуациях вы выражаете свои чувства? Каким бывает ваше поведение в этих ситуациях? Обнаружились ли сходные записи среди участников?

5. Основная часть.

1. Вступление ведущего.

Сегодня мы поговорим о мире эмоций и чувств и о том, насколько важно уметь распознавать свои чувства и управлять ими, грамотно выражать их. Назовите чувства и эмоции, которые вы знаете. *Ведущий записывает на ватмане названия различных чувств, среди которых: обида, злость, грусть, робость, усталость, удовольствие, радость, уныние, безразличие, удивление, вина, печаль, гнев, страх.*

Эмоции являются исходным импульсом, на основе которых возникают чувства. Эмоции – это видимые проявления чувств, они отражают в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношения человека к миру и людям. Главная функция эмоций – лучшее понимание людьми друг друга. Не пользуясь речью, мы можем судить о настроении, состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным, например, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, говорящие на разных языках, способны воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, удивление. А сейчас я попрошу вас определить эмоциональное состояние людей на фотографиях. *(Каждому участнику группы раздаются папки с вложенными в них фотографиями различных эмоций.* (*Подростки определяют и называют эмоциональные состояния на изображениях).*

Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, лежат в основе сопереживания.

Психологи считают, что существуют всего пять настоящих, «чистых» чувств. Это – Гнев, Страх, Печаль, Радость и Любовь (или Счастье). Почему только эти? Эти чувства лежат в основе любого другого эмоционального состояния. Так, например, в основе состояния вины лежит чувство страха, помноженное на идею осуждения; в основе депрессии – чувство печали; в основе обиды или ненависти – чувство гнева. Кроме того, эти пять чувств конструктивны. Все они, будучи замеченными и выраженными, имеют определенное назначение, которое помогает нам решить определенные жизненные задачи. Например, чувство гнева рождает в нас энергию, которая позволяет противостоять вторжению на нашу жизненную территорию извне. А если человек не умеет правильно использовать энергию гнева, она застывает в форме таких негативных качеств, как обидчивость, раздражительность, завистливость, ревность.

2. Упражнение «Отдать червяка»

Цель: осознание обиды, освобождение от нее.

Ведущий: Если немного изменить слово «обидчивость», получится «обидчервость», то есть образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-нибудь, носит в себе червяка, который подтачивает его изнутри. Для того, чтобы освободится от внутренней обиды, а точнее, от внутреннего червяка, выполним следующее упражнение.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице. Перед вами – девятиэтажный дом. Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт. В лифте стоит человек, который вас когда-то обидел. Лифт закрывается, и вы едете вверх. Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта в форме червяка. Посмотрите, какой это червяк – большой или маленький, тонкий или толстый, какого он цвета, формы. Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче. Вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда. На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно…

Обсуждение: участники делятся впечатлениями об упражнении и о своем состоянии после его выполнения. Отвечают на вопросы:

- Какого червяка вы увидели? Опишите его цвет, размер, форму.
- Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?
- Если все же вы отдали своего червяка обидчику, какова была его реакция? Что он сделал?
- Почувтствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?

3. Упражнение «Скульптура эмоций»

Цель: Осмысление и обсуждение своих чувств, развитие способности управлять ими. Обретение опыта трансформации негативных чувств в позитивные, создание творческого настроения.

Участники разбиваются на пары и договариваются о том, кто будет «скульптором», а кто «глиной». Как только определились, «скульптор» начинает разминать глину и лепить из нее свое чувство, с которым он хотел бы поработать.

Ведущий: Теперь, когда скульптура перед вами, вообразите, что чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посетило. Так как каждое чувство несет в себе какое-то полезное сообщение, с благодарностью выслушайте его и дайте достойный ответ. Поговорив со скульптурой, поразмышляйте: на какое чувство вы хотели бы поменять вылепленную эмоцию.

Затем участники меняются ролями для того, чтобы каждый побывал в обеих ролях.

Обсуждение: Участники делятся впечатлениями об упражнении, рассказывают, легко ли им было говорить со своим чувством, узнать причину его появления и найти ему альтернативу. Им предлагается ответить на вопросы:

- Нравится ли вам новое чувство?
- Что нужно изменить в себе, чтобы новое чувство вас чаще посещало?

4. Упражнение «Десять комнат»

*Цель**:*** Осознание участниками собственной модели поведения при проявлении различных эмоций.

Участникам группы раздаются листы бумаги формата А4.

Ведущий: Представьте, что вы живете в доме, в котором 10 комнат: **радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды** и еще две. Какие? Решать и называть вам. Нарисуйте в каждой комнате ее символы и ответьте на вопросы: как часто вы там бываете, что делаете? В какой комнате черпаете, а в какой, наоборот, теряете?»

Участники делят лист бумаги на 10 частей, каждую часть надписывают одним из перечисленных чувств и рисуют в них соответствующие символы.

Обсуждение: По завершении рисования, участники рассказывают, в каких комнатах им нравится находиться, а в каких – нет, как долго они бывают в разных комнатах.

Примечание: Названия двух комнат, которые участники придумали сами, говорят об их ценностях на данный момент и актуальных потребностях.

6. Завершение занятия.

1. Упражнение «Радуга чувств»

Цель: Погружение в мир чувств.

Участникам раздаются бланки «Цветовые ощущения»:

Цвет	**Чувства, ассоциации**
Красный	
Оранжевый	
Желтый	
Зеленый	
Голубой	
Синий	
Фиолетовый	

Упражнение проводится в сопровождении спокойной музыки.

Ведущий: «Каждый из нас видел на небе радугу. Сейчас мы попытаемся ассоциировать свои чувства с цветами радуги. Ваша задача – запомнить свои ощущения. Вы будете спокойно передвигаться по комнате и запоминать, как вы себя чувствуете в полосе того или иного цвета. Обычно радуга появляется после дождя, когда весь мир особенно свеж и радуется солнышку.

Сначала представьте себе, что вся комната наполнена Красным воздухом. Смотрите на этот сияющий красный воздух, освежающий нас, и вдыхайте его свежесть.

Продолжайте двигаться по комнате и теперь представьте себе, что вся комната наполнена оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него.

А теперь воздух вокруг нас стал желтым. Наслаждайтесь светящимся желтым воздухом, вы как будто купаетесь в лучах солнца. Вдыхайте это сияние, прикасайтесь к нему.

Цвет окружающего нас воздуха опять изменился. Теперь он излучает зеленое сияние. Это цвет первых весенних листьев. Почувствуйте прекрасную свежесть и аромат весны.

Чудеса продолжаются. Воздух заиграл всеми оттенками голубого цвета. Наслаждайтесь сияющей голубизной.

Воздух постепенно сгущается, и его цвет постепенно переходит в синий. Это цвет моря, от него невозможно оторвать взгляд.

Воздух в комнате окрасился в фиолетовый цвет, прикоснитесь к нему мысленно и почувствуйте его глубину и вечернюю прохладу.

А теперь представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который наполняет нашу комнату. Медленно и спокойно усаживайтесь на свои места. А теперь вспомните свои чувства в разных цветах радуги и заполните бланки».

Обсуждение: Как вы себя ощущали в полосах разного цвета? Зависит ли настроение от того, что окружает человека? Меняется ли внутренний настрой при изменениях окружающей среды?

3.Домашнее задание.

1. Всем участникам раздаются бланки со следующей таблицей:

Хочу	Могу	Не могу

Подросткам нужно перечислить в первой колонке любые свои желания, даже самые невыполнимые. В следующую колонку выписать те желания, реализация которых возможна, в третью колонку помещаются невыполнимые желания.

После этого предлагается посмотреть на первую колонку и прислушаться к себе: какие чувства возникают при этом? Затем проанализировать чувства, возникающие при прочтении второй и третьей колонок. Желательно записать свои размышления в дневник.

7. Ритуал прощания.

Занятие 5. «НАШИ ЧУВСТВА – НАШИ ПОСТУПКИ»

Цель: Обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния и необходимости управлять своими чувствами.

1. Приветствие

2. Рефлексия актуального состояния

3. Разминка

«Сядьте так, как…»

Цель: развитие умения контролировать позы и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развитие артистизма.

Участникам предлагается сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например:

- Школьник, получивший двойку за контрольную.
- Бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему большую прибыль.
- Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали.
- Футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол.
- Котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать.
- Спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

Каждый участник получает карточку с описанием вышеобозначенной ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем идет речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «да» или «нет»).

Обсуждение: на что конкретно нужно обращать внимание, чтобы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите?

4. **Обсуждение домашнего задания**

Разнятся ли чувства, испытываемые при прочтении разных колонок? Каким образом? Что необходимо для того, чтобы эти чувства меньше разнились? Попробуйте сейчас переоценить свое отношение к невыполнимым желаниям: отметьте на континууме процент вероятности достижения этой цели.

5. **Основная часть**

1. Участникам группы раздаются бланки таблицы. Ведущий дает определения следующим понятиям: «эмоции», «чувства», «состояние». Затем участников просят заполнить таблицу, дополнив каждую из строк, посвященной конкретной эмоции описанием мыслей и поступков, которые могут сопровождать ее переживание.

Чувства	**Поступки**	**Мысли**
Огорчение		
Злоба, гнев		
Отчаяние		
Радость		
Спокойствие		
Скука		
Обида		
Воодушевление		

Обсуждение: (Групповая дискуссия) Зависят ли поступки от наших эмоций? Нужно ли контролировать свои эмоции, если за ними следуют поступки, которые могут привести к неприятностям? Стоит ли думать, прежде чем следовать своим эмоциям? Что можно сделать, чтобы вовремя остановиться? Следует ли поменять последовательно-причинный ряд «чувства-мысли-поступки» на «чувства-мысли - поступки»?

Примечание: все ответы записываются на ватмане и в дневниках участников в двух колонках: «конструктивно» и «неконструктивно».

2. Упражнение «Узкий мост»

Цель: Развитие умения использовать навыки сотрудничества при разрешении сложной ситуации.

Материалы: Мел, ленточки двух цветов.

Проведение: Группа делится на две подгруппы. Членам подгрупп повязываются ленты на рукава, для того, чтобы группы не перепутались. На полу рисуется «мостик» не шире 35-40 сантиметров, через который предстоит пройти всем ребятам. По команде ведущего, подгруппы начинают движение по «переправе» с противоположных концов. Задача каждой подгруппы – перейти на другую сторону «ущелья» без потерь и как можно быстрее. Кто оступится и коснется участка пола за границей «мостика», тот выбывает из игры. Ребята могут помогать друг другу любыми способами: главное – договориться с движущимися навстречу. Задача: сохранить не только «своих», но и «чужих».

Обсуждение: Какими способами переправы пользовались подгруппы? Как договорились члены подгрупп между собой? Были ли лидеры, которые взяли на себя командование? Как договаривались между собой подгруппы? Какие чувства возникали при возникновении споров? Чего больше хотелось: быстрее перебраться самому через переправу или чтобы переправились все? Чему научились? Какие ресурсы использовали?

3. Упражнение «Говорим гадости» (продолжение)

Цель: Развитие навыков управления своими эмоциями.

Ведущий: «Когда вы переправлялись через «мостик», у вас возникали конфликты, и, наверное многим из вас хотелось наговорить друг другу гадостей. Сейчас вам

представится эта возможность. Но гадости вы будете говорить с улыбкой и добавляя «сэр» или «мисс». Уговор: нецензурные выражения не употреблять. Участник, которому говорится гадость, должен ответить на нее комплиментом. Например: «Вы, сэр, дрянь!», ответ: «Вы, мисс, просто прелесть!». Нарушители условий выбывают из игры».

Группа делится так же, как и в предыдущем упражнении. Подгруппы выстраиваются в две шеренги напротив. Диалог ведется между оказавшимися друг против друга.

Обсуждение: Насколько трудно было улыбаться на «гадости»? Как звучали гадости с добавлением «сэр»? Хотелось ли ответить подобным образом? Что больше всего задело? Трудно ли было отвечать комплиментом на гадости.

4. *Упражнение «Выключаем робота»

Цель: развитие навыков регуляции автоматических реакций на ситуации.

Материалы: Карточки с вводными ситуациями.

Ведущий: «Известно, что любую машину или аппарат можно включить и выключить пусковой кнопкой. А можно ли выключить человека, когда он реагирует на ситуацию механически, абсолютно не раздумывая? Автоматическую реакцию можно описать как механическое поведение, обычно основанное на одной-единственной точке зрения, как неспособность принимать чужое мнение, желание выиграть любой ценой. Неумение многих людей остановить реакцию и начать действовать конструктивно – причина большинства проблем во взаимоотношениях». Далее группа делится на подгруппы по 3 человека. Каждой подгруппе дается вводная ситуация и характер реагирования на нее.

Примеры ситуаций:

1. (Пробная карточка). Сверстники извратили ваше имя, получилось обидное прозвище. Чувства: обида, злость, желание прекратить издевательства. Реакция: агрессивное наступление на обидчиков, обзывания, угрозы.
2. Вас «подставили», а вы совершенно ни при чем. Чувства? Реакция?
3. На вас «сорвался» учитель. Чувства? Реакция?
4. Вы потратили деньги, данные родителями на хозяйственные нужды, по собственному усмотрению. Родители подозревают, что на данные ими деньги вы купили спиртное и сигареты. Чувства? Реакция?
5. Вам наступили на ногу в автобусе. Чувства? Реакция?

Группы по очереди представляют свою ситуацию, чувства, автоматическую реакцию и управляемую реакцию.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда представляли механическую реакцию реагирования? Принесло ли вам удовлетворение ваше действие, разрешилась ли трудная ситуация? Трудно ли было «выключить робота»? Далее обсуждается второй вариант реагирования – управляемая реакция. Что вы чувствовали? Разрешилась ли ситуация, остались ли вы удовлетворены? Какая реакция наиболее приемлема для вас и для вашего окружения?

6. Завершение занятия

1. Упражнение на саморегуляцию

«Гимнастика для лица»

Цель: тренировка произвольной регуляции мимики.

Перед началом упражнения на ватмане вывешиваются пиктограммы эмоций (Приложение 4).

«Маска удивления». Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивленный человек, слегка приоткрыть рот. На свободном выдохе расслабить мышцы лица.

«Маска гнева». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«Маска смеха». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы. Задержите дыхание. Теперь быстро выдохните и расслабьте мышцы лица.

«Маска брюзги». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка максимально напряжены.

«Трубач». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, губы напряжены.

Примечание: Каждое упражнение следует выполнить два-три раза.

2. Рефлексия проведенного занятия.

3. Домашнее задание.

А) Всем участникам раздаются бланки с нижеследующим содержанием. Подросткам нужно отметить в бланках, считают ли они предлагаемые их вниманию утверждения верными или далекими от истины.

Утверждение	**Верно - неверно**
1. Мой товарищ злит меня, если не держит своего слова	
2. Я злюсь, если мой товарищ не выполняет обещаний	
3. Мама обидела меня, не разрешив пойти на дискотеку	
4. Я обиделся на маму, потому что она не позволила мне пойти на дискотеку	
5. Учитель обидел меня, поставив двойку	
6. Я сам виноват в полученной двойке, нужно было выучить материал	
7. Меня расстроил мой приятель тем, что не пригласил на вечеринку	
8. Я расстроился из-за того, что не попал на вечеринку	
9. Меня раздражают мои одноклассники	
10. Я раздражаюсь из-за того, что не могу найти общего языка со своими одноклассниками	

Б) Подросткам предлагается вспомнить приятные и неприятные ситуации своей жизни. Что происходило в той или иной ситуации, как они себя ощущали, откуда взялись эти ощущения? Кто-то навязал их или они возникли сами по себе? Свои размышления нужно записать в дневник.

7. Ритуал прощания.

Занятие 6. «СКЕЛЕТ В ШКАФУ»

Цель: Формирование умения признаваться в своей слабости перед обстоятельствами, невозможностью достигнуть желаемого; развитие навыков решения внутренних конфликтов.

1. Приветствие

2. Рефлексия актуального состояния

3. **Разминка**

4. Упражнение «Тень»

Цель: развитие навыков социальной перцепции.

Участники разбиваются на пары. Первый – Человек, он ходит по комнате, словно по лесу, собирает грибы, рвет ягоды, собирает бабочек. Второй участник – Тень, он ходит за спиной Человека и повторяет все его движения. Повторяя движения Человека, Тень должна действовать в том же ритме и в том же самочувствии. Мало повторять движения, следует проникнуться эмоциями Человека, догадаться о целях его действий, уловить его самочувствие.

4. Обсуждение домашнего задания

Необходимо подсчитать количество утверждений, отражающих восприятие подростком себя как источника неприятных чувств, отмеченных знаком «верно», и количество утверждений, в которых источниками негативных чувств признаются окружающие.

Почему люди перекладывают ответственность за возникновение своих негативных чувств на других людей? Чего они хотят? Чего опасаются?

5. Основная часть

1. Вступление ведущего. «Не всегда человек может признаться себе, что ему не удастся достигнуть желаемого. Кто-то боится сказать себе: «Я бессилен в решении этого вопроса», поскольку в этом случае страдает его самооценка, он себя чувствует беспомощным и подавленным. А кто-то считает себя очень сильным и самодостаточным, для него признание своей слабости – это отказ от собственной установки всемогущества. Боязнь признать, что человек слаб в чем-то, какой бы ни была причина, для каждого человека – «скелет в шкафу». Человек знает, что «за дверцей шкафа» находится что-то неприятное, и опасается открыть этот «шкаф». А этот «шкаф» - наш внутренний мир, наши подавленные желания и чувства. Не стоит опасаться открыть себя. Нужно без страха стараться узнать о себе как можно больше. Только признавая свои недостатки, мы можем работать над собой и повышать способность справляться с трудными ситуациями.

Сейчас я предлагаю вам «открыть дверцы своего шкафа» и посмотреть на «скелет»».

2. Упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся»

Ведущий: «Ваша задача состоит в том, чтобы обнаружить в себе «зоны страха» и найти такие вещи, которых вы боитесь, хотя многие люди этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить фразы по следующему шаблону: «Я боюсь *чего-то*, хотя другие этого не боятся». Задача каждого – найти в себе минимум три таких страха.

Обсуждение: Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголенных электрических проводов, диких хищных животных, автомобилей на большой скорости и т.д. Но бывают страхи не столь рациональные, например страх критики, страх задать вопрос преподавателю. Можем ли мы среди названных страхов найти абсолютно рациональные или абсолютно нерациональные?

3. Упражнение «Я не боюсь, а многие боятся»

Ведущий: «Ваша задача состоит в том, чтобы обнаружить в себе «зоны смелости» и найти такие действия, совершать которые вы не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Пожалуйста, постарайтесь выстроить фразы по следующему шаблону: «Я не боюсь *чего-то*, хотя другие люди боятся или не могут этого сделать». Задача каждого – произнести три подобные фразы».

Обсуждение: Возможно, кто-то заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники группы.

4. Упражнение «Как же ты научился этого не бояться?»

Ведущий: «Наша задача состоит в том, чтобы выяснить, каким образом другой участник группы научился не бояться того, чего боимся мы? Для этого нам потребуется

сформировать пары, и мы это сделаем следующим образом. Сначала найдите того, кто в предыдущих упражнениях говорил, что он боится того, чего вы сами не боитесь. Те, для кого не нашлось пары, просто поговорите друг с другом, чтобы найти такие вещи.

Теперь, пожалуйста, постарайтесь выяснить у партнера. Что ему помогло или помогает не бояться».

Обсуждение: Какие способы формирование смелости мы узнали из этих диалогов? Результатом должен стать перечень разных способов борьбы со страхом. Все они записываются на ватмане и в дневниках участников.

5.* Упражнение «Переклеиваем ярлыки»

Цель: Развитие навыков пересмотра отношения к собственным отрицательным качествам.

Проведение: Всем участникам предлагается посмотреть на свои отрицательные психологические свойства и представить их группе как положительные. Например: упрямство – человек хочет добиться своего, он будет идти к своей цели, преодолевая препятствия, но важно, чтобы цель была положительна не только для него самого, но и для окружающих.

Обсуждение: Насколько трудно было принять свои отрицательные качества? Насколько трудно было найти в них положительное? А нужно принимать свои негативные стороны? Может быть стоит просто не обращать на них особого внимания? А если на негативные стороны своего характера не обращать внимания, что будет?

6. Завершение занятия.

1. Визуализация «Внутреннее кино»

Цель: ознакомление участников с одной из техник психологической работы с проблемами – деперсонализацией, снижение интенсивности эмоций, связанных с проблемой, развитие навыков рационального анализа и осознавания собственного поведения в сложной ситуации.

Участникам предлагается вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их на данный момент, решение которой они ищут, и кратко записать суть данной проблемы. Затем их просят представить, что им нужно написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4-5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ наследующие вопросы:

- Где происходит действие, и какие герои в нем участвуют?
- Каковы цели этих героев, какими способами они к этим целям стремятся?
- Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

В сценарии должны быть отражены ключевые моменты каждой из сцен и зафиксированы в письменной форме. Когда сценарии готовы, участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям. По завершении «фильма» участников просят 1-2 минуты посидеть спокойно и поразмышлять о том, какое впечатление произвели на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие бы выводы они сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

Обсуждение: Участников просят высказаться о том, какие выводы они сделали лично для себя из этого упражнения, а также поделиться своими соображениями о том, где в жизни можно использовать такую технику работы с проблемами.

2.Рефлексия результатов занятия.

3. Домашнее задание. Каждому участнику группы выдается папка с фотографиями эмоций.Необходимо составить коллаж из этих фотографий по теме «Переживание трудной, неприятной жизненной ситуации».

7. Ритуал прощания.

Занятие 7. «РАССКАЗЫВАЕМ О ТОМ, ЧТО ПРОИЗОШЛО»

Цель: Знакомство с понятием «психологическая травма», помощь в осознании и отреагировании травматического опыта.

1. Приветствие

2. Рефлексия актуального состояния

3. Разминка

Упражнение «Замороженные»

Цель: Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что, происходящее вокруг (при этом нельзя закрывать глаза или отводить взгляд, нужно смотреть только вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» участников, стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать какие-либо эмоциональные реакции: ответную мимику или какие-либо движения тела. При этом ведущий может использовать любые действия, кроме оскорбительных и нецензурных высказываний и телесного прикосновения. Тот, кто «разморозился», присоединяется к ведущему. Побеждает тот, кому дольше всех удастся сохранить невозмутимость.

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг? Какие способы саморегуляции использовались? Какие действия ведущих легче всего выводили из этого состояния? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

4. Обсуждение домашнего задания

Какие чувства мы обычно испытываем в трудных и неприятных ситуациях? Каким образом можно выразить эти чувства? В каких случаях это необходимо делать, а в каких не стоит?

5. Основная часть

1. Вступление ведущего. Сегодня мы поговорим о психологической травме. Что это такое? У каждого человека в жизни случаются тяжелые и крайне неприятные ситуации, которые причиняют нам боль, вынуждают испытывать сильные негативные чувства. О таких ситуациях нам бывает очень тяжело вспоминать, но они накладывают отпечаток на всю нашу дальнейшую жизнь. Это может быть утрата близкого человека, смена места жительства и негативный опыт жизни в замещающей семье, это может быть болезнь, физическое насилие над нами, предательство или унижение, ситуация, представляющая угрозу жизни или здоровью, - словом, любое тяжелое событие нашей жизни, оставившее в нашей душе неизгладимый след. Психологи называют такие ситуации, такие события «психологической травмой».

Пострадавший от психологической травмы человек часто говорит себе: «Я стараюсь забыть то, что со мной произошло», «Мне надо взять себя в руки. Мне надо успокоиться, отвлечься, и тогда все забудется». То есть он хочет сделать так, чтобы травматическая ситуация перестала причинять душевную боль, хочет избавиться от болезненных переживаний. Эти переживания отторгаются сознанием. По сути дела, человек как бы отделяет их от себя, помещая эти чувства, условно говоря, в «контейнер»… В этот «контейнер» заключены травматические переживания и чувства чрезвычайно негативные, разрушительные: гнев, вина, страх и др. Словом, травмированный человек предпринимает все возможные усилия, чтобы избежать этих эмоций.

Личность, имеющая подобный «контейнер», может казаться и себе и другим вполне благополучной, так как на первый взгляд полученная рана зажила и как будто не напоминает о себе. Однако любой стимул, напоминающий пережитую травматическую ситуацию (запах, звук, определенная фраза и т.д.), может оживить все переживания, и

человек вновь может погрузиться туда, где меньше всего хотел бы оказаться. Тогда возникает то, что называется «неконтролируемым опорожнением контейнера» - человек ощущает, что захлестнут чувствами и для окружающих выглядит в этот момент сумасшедшим. Иногда в эти моменты он может совершать непоправимые поступки, о которых будет сожалеть в дальнейшем. И поэтому, человек вынужден защищать свой «контейнер» от того, чтобы случайно не наткнуться на соответствующий стимул, - он постоянно вынужден быть внимательным, избегать всего, что может напомнить о травматической ситуации. Сохранение контейнера со временем требует все больше энергии и сил. Отсюда переутомление, бессонница, раздражительность, нарушение внимания, памяти и другое.

Зачастую нам кажется, что чувства, хранящиеся в наших «контейнерах» ненормальны, их нельзя выражать публично, делиться ими с окружающими, но так ли это? Может быть эти чувства – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства? И стоит ли так усиленно охранять этот «контейнер» с негативными чувствами? *(Происходит групповая дискуссия по этому вопросу, подростки высказывают свои мнения, желательно, чтобы это сделал каждый из участников группы).*

Примечание: Ведущий должен в процессе этой дискуссии подвести подростков к осознанию того, что негативные чувства в травматической ситуации – нормальное явление, например, гнев в ситуации насилия или унижения – естественная реакция, если даже эти действия совершаются близким человеком, значимым взрослым и т.д. Особое внимание стоит уделить чувству вины, которое является совершенно *нормальным* в случае утраты близких людей и неизбежно возникает в процессе горевания у *каждого* человека.

2. Упражнение «Интервью»

Участники группы разбиваются на пары и должны рассказать друг другу о своем травматическом опыте и о переживаниях, связанных с ним. Участникам предлагается взять друг у друга интервью, используя вопросы анкеты. Подростки должны постараться отвечать на вопросы как можно более подробно, однако если какой-нибудь вопрос смутит их, разрешается сказать об этом и не отвечать на этот вопрос. После бесед в парах, участники рассказывают уже всей группе о случившимся с ними.

Каждому подростку предлагается выразить чувства, связанные с описанной ситуацией.

Анкета для проведения интервью.

Описание травматической ситуации _____

Что ты чувствовал(а) в тот момент, когда это произошло? _____

Каким было твое поведение в тот момент, что ты делал(а)?_____

Кто-то, по-твоему, был в этом виноват?_____
_____

Кто-то из близких был с тобой тогда рядом?_____

Чувствовал (а) ли ты, что никто не может тебе помочь в этой ситуации?_____

Ты часто вспоминаешь о том, что случилось тогда?_____

Ты рассказываешь кому-то об этих воспоминаниях? Если нет, то почему?_____

Если бы похожая ситуация произошла снова, ты бы по-другому прореагировал(а) на это?
_____
_____

Как бы ты справился (лась) с этой ситуацией сейчас?_____
_____

Как бы сейчас ты выразил (а) свои чувства, которые ты испытал(а) тогда?
_____
_____

Примечание: Желательно, чтобы в упражнении была обсуждена тема негативного опыта проживания в замещающей семье и возвращения в учреждение. Иногда ребенок отказывается обсуждать произошедшее с ним из-за опасения быть отвергнутым или не получить дружеской поддержки. В этом случае ведущие должны поддерживать любое проявление эмпатии со стороны участников группы к этому подростку и создавать условия, в которых ему легче будет раскрыться. Например, ему можно разрешить сначала выслушать рассказы других. Если он по-прежнему не соглашается говорить, следует просто продолжить плановую работу.

**** 3. Упражнение «Лучшее о себе»***

Цель: Возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей.

Ведущий: Каждый человек – уникальная личность. В чем-то неподражаем и неповторим. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это.

Каждого участника просят вспомнить и записать:

1) три своих сильных качества, достоинства
2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Каждый поочередно озвучивает записанное. Это нужно делать громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Обсуждение: Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах? Было ли это сложно, с чем связаны сложности? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах?

6. Завершение занятия

1.Медитация-визуализация «Покаяние»

Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. Ваше дыхание ровное и спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их.

Может быть, вас мучают угрызения совести, раскаяние по поводу конкретного поступка, последствия которого исправить уже невозможно, облегчение может принести искреннее покаяние. Представьте себе всех тех, кому вы вольно или невольно причинили боль, и мысленно попросите у них прощения. Подумайте о каждом из них по отдельности

и спросите себя, какую компенсацию вы могли бы этим людям предоставить, что хорошего вы могли бы для них сделать… Может быть просто попросить прощения?..

Право на ошибку имеет каждый. И страшна не ошибка сама по себе, а нежелание ее исправлять.

А теперь пойдем дальше…Представьте себя стоящими на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. Вы слышите пение птиц, стрекотание кузнечиков, вам приятен аромат трав и цветов.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья расступаются, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах – старинные росписи. Всмотритесь в них… напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, все события прошлого… Вы можете спросить у него о том, что вас волнует, - и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали… Внимательней посмотрите в его мудрые и добрые глаза… В них нет осуждения, в них только любовь…

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами…

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг… и вновь возвращаетесь в эту комнату…

2 .Рефлексия проведенного занятия

3. Домашнее задание

Цель: демонстрация возможности неоднозначной трактовки любых жизненных событий, развитие умения смотреть на любую ситуацию более гибко.

Подросткам предлагается вспомнить или придумать и кратко описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. При этом необходимо придумать в каждом из этих событий по три отрицательных и три положительных момента. Это должно касаться как хороших, так и плохих событий. Все свои размышления необходимо записать в дневнике.

7. Ритуал прощания

Занятие 8. «Я И МОИ ГРАНИЦЫ»

Цель: Знакомство с понятием «Личностные границы», развитие способности устанавливать адекватные границы собственной личности.

1. **Приветствие**
2. **Рефлексия актуального состояния**
3. **Разминка *Упражнение «Установление личной дистанции»***

Цель: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми.

Участники по очереди становятся в центр круга, к центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скомандует «стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: были ли сложности в выполнении упражнения? Что каждый думает о своем личном пространстве? Велико ли оно? Есть ли желание его изменить?

4. Обсуждение домашнего задания

В большинстве событий, так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно трудно разглядеть положительные моменты в отрицательной ситуации. К чему приводит такая однобокость мировосприятия? Как можно ее преодолеть? Что помогает, а что мешает в этом?

5. Основная часть

1. Вступление ведущего. Во время упражнения в сегодняшней разминке мы поняли, что у каждого из нас есть определенное жизненное пространство, нарушение которого кем-либо вызывает различные негативные чувства, а также то, что, нарушая ЛП другого человека, мы можем столкнуться с его гневом. Понятие личностного пространства неотделимо от такого понятия, как личностные границы, о которых мы сегодня с вами поговорим.

Границы в общем смысле – это линии или сооружения, показывающие ограничения. Например, государственные границы. А в психологическом смысле границы – это понимание собственного «Я» как отдельного от других. Наши личностные границы показывают нам, где наши желания, а где – желания других людей, где наши чувства, а где чужие.

Нарушением границ является любое воздействие на какую-либо сферу жизни человека, против его желания и воли. Иногда нарушение границ носит явный характер – это физические угрозы, побои, вторжение на частную территорию. Однако бывают нарушения и неявные – это давление, принуждение, запугивание. Как правило, реакцией на нарушение границ являются либо чувство бессилия и страха, либо сильная агрессия: злость, гнев, ярость. Далеко не всегда удается остановить такую экспансию вовремя и еще спокойным голосом сказать: «Нет. Я этого не хочу. Я против таких действий и слов в мою сторону». Ведь для того, чтобы так сказать, нужно выстроить свои личностные границы довольно отчетливо. Но если люди вообще не чувствуют границы между собой и средой, они таким образом перестают видеть различия между собой и окружающим миром. К чему это может привести? Когда не установлены четкие психологические границы, то мы даем другим людям возможность делать нас ответственными за их чувства. Например, нам говорят: «Ты меня обидел!», а может быть, это он обиделся? Самые разрушительные результаты отсутствия границ – это физическое и эмоциональное насилие. Люди, которые не установили личные границы, позволяют другим манипулировать собой, позволяют причинять себе боль.

А как вы считаете, лучше ли будет, если человек выстроит себе слишком жесткие, непроницаемые личностные границы? *(Проводится групповая дискуссия по этому вопросу, во время которой ведущие подводят участников к осознанию того, что и жесткие, и размытые границы чреваты одиночеством).*

Личностные границы выполняют, как минимум, две функции:

1. Это та грань, за которую ходить нельзя, т.е. человек не намерен терпеть больше и дольше, чем он обозначает. И ключевым словом этого назначения личностной границы является слово «Нет».

2. Границы существуют для того, чтобы, открыв их, мы могли испытать близость, желаемый контакт с другим человеком. И ключевым словом этого назначения личностной границы является слово «Да».

2. Упражнение «Одиночество»

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны следующие фразы:

1. Очень одиноко мне было, когда…
2. Последний раз я почувствовал(а) себя одиноко…
3. Самое сильное чувство одиночества было вызвано разлукой с…

Ведущий: «Пожалуйста, вспомните те моменты вашей жизни, когда вы чувствовали себя очень одиноко, когда разлука с близкими людьми или жизненные трудности, или непонимание со стороны окружающих вызвали у вас это чувство. Пожалуйста, закончите фразы, которые записаны на ваших карточках, одним - двумя предложениями.

Не имеет значения, какие ситуации придут вам в голову - из недавнего прошлого или из детства. Просто запишите первые ситуации, которые приходят в голову».

Обсуждение: Каждый участник группы читает записанные им фразы. Если у подростка появляется желание прокомментировать записанное, ведущий дает ему возможность высказаться. Желательно, чтобы в процессе обсуждения были найдены конкретные люди или события, которые спровоцировали одиночество.

3. Упражнение «Выход из одиночества»

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны следующие ключевые фразы:

«Когда мне было одиноко, я вел себя следующим образом…»

На обороте карточки написано следующее: «Так я поступаю почти всегда; так я поступаю иногда; такое поведение для меня совершенно необычно».

Подросткам предлагается вспомнить случай, когда им было особенно одиноко (здесь может помочь предыдущее упражнение) и записать вкратце как они вели себя в этой ситуации, что предпринимали, чтобы справится с одиночеством. Затем нужно перевернуть карточку и отметить, насколько такое поведение типично.

Обсуждение: Каждый участник говорит о своем поведении в ситуации одиночества и о том, насколько это для него типично. Карточки всех участников выкладываются на пол в центре круга.

Ведущий предлагает группе попытаться расклассифицировать, разбить на группы по степени сходства модели поведения в ситуации одиночества.

После того, как карточки расклассифицированы, полученные варианты обсуждаются группой с точки зрения их эффективности. При оценке вариантов участников спрашивают о том, чем именно хорош или плох каждый из вариантов, чем этот вариант хорош или плох для них лично. Все варианты записываются на ватмане в двух колонках: «эффективные» и «неэффективные».

6. Завершение занятия

1. Релаксация.

«Освобождение от груза»

Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. Воздух свеж и прозрачен. На листьях играют солнечные блики, поют птицы, стрекочут кузнечики…

Но у вас за плечами тяжелый рюкзак, идти вам становиться все тяжелее и тяжелее. Вы устали. Ваш груз сгибает вам плечи, пот струится по вашему лицу, вас не радует солнечный день, не радует лес, полный чудных запахов и звуков…

Вы видите солнечную поляну, поросшую сочной травой, и сворачиваете к ней… Вы снимаете с плеч надоевший рюкзак, присаживаетесь на траву, может быть, даже ложитесь на нее… Вам легко. Вы наслаждаетесь легкостью. Вы полной грудью вдыхаете свежий лесной воздух. Вы отдыхаете…

Откройте свой рюкзак. Внимательно посмотрите, что лежит в нем, что сделало ваш путь таким нелегким. Вытащите из рюкзака все вещи, оцените достоинство каждой из них. Может быть, среди этих вещей есть что-то лишнее. Соберите свой рюкзак заново. Сложите в него только те вещи, которые вам необходимы в дальнейшем пути. Оставьте не нужное вам на лесной поляне…

Вы снова выходите на тропинку и отправляетесь в путь. Теперь вам намного легче идти. Легкий ветерок ласкает лицо, освежает вас. Лесной ручеек звенит неподалеку, поют птицы, мелькают разноцветные бабочки. Вы идете по тропинке. Вам легко и радостно, вы чувствуете себя уверенно и свободно. Теперь, не спеша, попрощайтесь с этим лесом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза.

2. Рефлексия результатов занятия

3. Домашнее задание

Участникам нужно пофантазировать и попытаться завершить следующие фразы:

«Мне интересно было бы познакомиться с…»

«Я хотел бы чаще встречаться с людьми, которые…»

«Я давно хочу поближе познакомиться с…»

Задача каждого из них – записать по три таких фразы в своих дневниках.

7.Ритуал прощания

Занятие 9 «Я И МОИ РЕСУРСЫ»

Цель: помочь подростку осознать свои возможности, навыки, узнать выражения и действия, которые могут способствовать развитию уверенности в себе, содействовать осознанию подростком собственного мнения.

1. Приветствие

2. **Рефлексия состояния участников.** Опрос: настроение, испытываемые чувства, ожидания от работы в группе.

3. Разминка

Игра «Комиссионный магазин»

Каждому участнику выдается по10 пустых карточек, на которых они должны записать основные черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании игры подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

4. Обсуждение домашнего задания

Почему именно эти люди вам интересны? Смогли бы новые знакомые, обладающие такими качествами помочь вам в трудную минуту, поддержать вас? А вы хотели бы иметь поддержку со стороны этих людей? Что мешает познакомиться с этими людьми?

5. Основная часть

1. Упражнение «Рекомендация»

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

Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию на самого себя, чтобы быть принятым в закрытый элитарный клуб. В ней нужно отразить главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенные вами сведения»).

Обсуждение: Если у кого-то возникли затруднения при выполнении упражнения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

2. Упражнение «Маленькие успехи

Цель: Обучение самоподкреплению (отслеживание собственных успехов, самонаграждению за них), фиксация на позитивных сторонах жизни.

Участникам предлагается вспомнить и описать любые, даже незначительные успехи, достигнутые ими за последние три дня. На размышления дается 2-3 минуты.

Затем предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

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

3. Упражнение «Билль о правах

Ведущий делит участников на две половины. Одна группа представляет детей, другая – взрослых. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа составит свой список, «взрослые» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право можно внести в окончательный список только тогда, когда оно принято и другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и записывает принятые обеими сторонами права на видном месте.

Примечание ведущему: Если в процессе выполнения упражнения участниками не будут упомянуты нижеследующие пункты, необходимо их рекомендовать для внесения в окончательный список прав и «взрослых», и «детей»: Право переживать и выражать свои чувства; право высказывать свое мнение о различных вещах; право на уважительное обращение; право быть собой, не обязательно таким, как другие; право на ошибку; право на хорошее мнение о себе.

Список прав, предложенный американским психологом К.Д.Заслофф:

Вы имеете право:

*иногда ставить себя на первое место;

просить о помощи и эмоциональной поддержке;

протестовать против несправедливого обращения или критики

на собственное мнение и убеждения;

совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;

предоставлять людям решать свои собственные проблемы;

говорить: «Нет, спасибо», «извините, Нет»;

не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;

побыть одному, если даже другим хочется вашего общества;

иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;

изменять свои решения или избирать другой образ действий;

добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

быть безупречным на 100%;

следовать за толпой;

любить людей, приносящих вам вред;

извиняться за то, что были самим собой;

выбиваться из сил ради других;

чувствовать себя виноватым за свои желания;

мириться с неприятной ситуацией;

жертвовать своим внутренним миром ради кого бы там ни было;

сохранять отношения, ставшие оскорбительными;

делать больше, чем вам позволяет время и ваши силы;

делать что-то, что на самом деле не можете делать;

выполнять неразумные требования;

отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;

нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;

отказываться от своего «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

6. **Завершение занятия.**

1. Медитация-визуализация «Исполнение желаний»

«Представьте себе просторный, залитый светом зал. Это место, где загадываются желания. Он абсолютно пуст, и, кроме вас здесь никого нет. Звучит тихая, приятная музыка, вы неспешно идете по залу и осматриваете все, что находится вокруг вас. Вам прежде никогда не приходилось бывать в этом месте, но вам здесь спокойно и комфортно. Вы замечаете. Что вокруг зала есть двери. Всего их четыре. Каждая дверь обозначена табличкой. Вы подходите к одной из них и видите лаконичную надпись: на двери написано «Я». Открываете дверь, заходите внутрь и попадаете в комнату с огромным, во всю стену зеркалом. Ты подходишь ближе и рассматриваешь свое отражение. У тебя есть желание, исполнение которого зависит только от тебя. Может быть, оно связано с каким-нибудь делом или приобретением, достижением, может быть, тебе хочется приобрести какое-то качество или чему-то научится… Сформулируй свое желание и мысленно произнеси его. Только одно желание. Посмотри на свое отражение и сумей увидеть в человеке, стоящим напротив, силы и возможности для исполнения этого желания.

Ты выходишь из первой комнаты и опять возвращаешься в зал. Ты направляешься к следующей двери и читаешь, что на ней написано. Надпись гласит: «Другие люди». Ты с интересом открываешь дверь и ступаешь в затемненный и пустой зрительный зал. Пройди и займи любое место, которое тебе угодно. Ты садишься, и в ту же минуту экран перед тобой начинает мерцать и на нем появляется изображение. Перед тобой на экране возникают лица знакомых тебе людей. Среди них твои родные и близкие, друзья, те, с кем ты работаешь и проводишь время. Может, среди них есть люди, от которых зависят твое благополучие и душевный комфорт. У тебя есть желание, исполнение которого зависит от другого человека или других людей. Представь себе их лица, посмотри на них и произнеси мысленно свое желание. Постарайся, чтобы оно было конкретным и лаконичным. Только одно желание. Как только ты его произнесешь, изображение на экране погаснет. Ты встаешь со своего кресла и выходишь из зрительного зала.

На следующей двери тоже есть табличка: «Удача». Открой дверь и войди вовнутрь. Перед тобой просторное помещение с большим бассейном. Прозрачная вода плещется прямо у твоих ног. В бассейне плавает золотая рыбка. Она подплывает к тебе, плавает совсем близко. У тебя есть желание, которое зависит от везения. В чем бы тебе хотелось поймать удачу за хвост? Ты наклоняешься поближе к воде и произносишь свое желание. Как только это произошло, рыбка тотчас уплыла на дно и скрылась из виду. А ты опять возвращаешься в зал.

Осталась только одна дверь. Ты подходишь к ней и читаешь надпись: «Вселенная». Ты распахиваешь дверь и оказываешься на балконе. Где-то внизу под тобой плещется море, над головой – звездное ночное небо. Прохладный морской ветер обдувает твое лицо, и кажется, что ты паришь над черной бездной. Перед тобой бескрайний, вечный Космос. У тебя есть желание, исполнение которого всецело зависит от Вселенной. Это большая и заветная мечта. Подними глаза к звездам и произнеси свое желание. Только одно желание. Ветер подхватывает твои слова и уносит вдаль. А ты возвращаешься в зал…»

После визуализации рекомендуется предложить участникам записать четыре желания.

Обсуждение: Какие чувства вызвали у вас ваши желания? Что удивило и показалось неожиданным?

Существует мнение, что о своих желаниях нельзя рассказывать, иначе они не исполнятся. Но по другому поверью, произнесенная вслух мечта обретает необыкновенную силу.

2. Рефлексия проведенного занятия.

3.Домашнее задание.

Попросить воспитателей или учителей написать рекомендацию для вступления в «элитарный клуб» участнику группы.

7. Ритуал прощания.

Занятие 10. «ИГРОКИ В ПОЛЕ ЖИЗНИ»

Цель: сформировать у участников представление о социальных ролях, дать им возможность осознать ролевое поведение в семье, улучшить навыки самонаблюдения.

1. Приветствие.

2. Рефлексия актуального состояния. Ассоциация актуального состояния с цветом.

3. Разминка.

Упражнение «Замороженные»

Цель: Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что, происходящее вокруг (при этом нельзя закрывать глаза или отводить взгляд, нужно смотреть только вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» участников, стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать какие-либо эмоциональные реакции: ответную мимику или какие-либо движения тела. При этом ведущий может использовать любые действия, кроме оскорбительных и нецензурных высказываний и телесного прикосновения. Тот, кто «разморозился», присоединяется к ведущему. Побеждает тот, кому дольше всех удастся сохранить невозмутимость.

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг? Какие способы саморегуляции использовались? Какие действия ведущих легче всего выводили из этого состояния? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

4. Обсуждение домашнего задания.

Возникли ли в процессе его выполнения какие-либо трудности? Были ли «рекомендации», данные воспитателями неожиданными для участников группы? Почему?

5. Основная часть.

1.Сообщение ведущего. Все мы постоянно играем какую-то социальную роль. Психологи называют эти роли «социальной моделью поведения». Роли могут быть самыми различными и меняются они от окружающей человека обстановки. Например, если вы приходите в магазин, то примеряете на себя роль покупателя, в школе вы исполняете роль ученика, дома – детей и т.д. Но проблемы начинаются, когда человек не может вовремя сменить свою роль на другую, подходящую по ситуации. Например, руководитель фирмы приходит домой и ведет со своими домашними себя так же, как привык вести себя со своими подчиненными, т.е. ждет от близких подчинения и беспрекословного выполнения своих требований. Разумеется, что в семье начнутся конфликты и ссоры и все из-за того, что человек не смог вовремя изменить свою социальную модель поведения.

2. Упражнение «Меняем роли»

Цель: развитие способности использовать различные социальные роли в зависимости от ситуации.

Каждому участнику предлагается по очереди исполнить несколько ролей, например: «посетитель музея», «первоклассник», «учитель», «внимательный собеседник», «влюбленный», «студент», «продавец», «лидер», «обиженный».

Обсуждение: Какая роль больше понравилась? А какая вам ближе всего? Было ли трудно исполнять какую-то роль? С чем связаны эти трудности?

3. Упражнение «Мои роли»

Цель: помочь подросткам осознать социальные роли, присущие каждому из них.

Участники на листах бумаги записывают те роли, которые они играют в жизни (например: ученик, друг, фанат той или иной группы и т.д.) и ранжируют их по степени значимости. Затем, записывают те роли, которые им хотелось бы играть, но пока это не удается, их тоже ранжируют.

Обсуждение: Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей? Что мешает их реализовывать? Есть ли роли противоречащие друг другу? С чем это связано?

4. Игра «Город лжецов и город правдивцев»

Цель: Совершенствование навыков понимания партнеров в общении.

Содержание: Группа распределяется на три подгруппы: «лжецов», «правдивцев» и «отгадывающих» методом случайного выбора. *На листках по количеству участников, пишутся буквы «Л», «П» и «О», и ребята вытягивают их.* Отгадывающие уходят за дверь, а «жители» договариваются о том, где расположен их город, веселый он или грустный, ленивый или трудолюбивый, чем занимаются жители и т.д. Условие: «жители города лжецов» будут все время врать, а «правдивцы» – говорить правду. Затем приглашаются отгадывающие, они могут задавать любые вопросы, их задача понять, кто есть кто.

Обсуждение: Как отгадывающие догадались, кто есть кто? Легко ли было говорить неправду? Приходилось ли кому-нибудь из участников врать по-крупному раньше? В какой ситуации? Что из этого получилось?

6. Завершение занятия.

1. Упражнение на развитие креативности «Абстрактная живопись»

Участники получают по листу бумаги, карандаши или фломастеры. Им предлагается закрыть глаза и разрисовать этот лист таким образом, чтобы на нем не осталось свободного пространства. Потом участников просят открыть глаза, внимательно вглядеться в получившиеся каракули, придумать, на что они похожи, и дорисовать таким образом, чтобы вышло осмысленное изображение. Заключительный этап – презентация авторами своих работ всей группе.

Обсуждение: Какие психологические качества требуются, чтобы успешно справиться с этим заданием? В каких жизненных ситуациях требуются эти качества?

2. Рефлексия проведенного занятия.

3. Домашнее задание.

Цель: Развитие умения различать слабые и сильные стороны людей.

Участникам предлагается разделить страницу дневника на два столбца, подумать и выбрать качества, которых не хватает им, и записать их в столбик под названием «себе», а в другой столбик, под названием «другим» записать те качества, которых не хватает им в окружающих людях.

7. Ритуал прощания

Занятие 11 «НАБЛЮДАТЕЛЬНЫЕ МАРСИАНЕ»

Цель: Дать подросткам понятие о конфликте, развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов

1. Приветствие

2. Рефлексия актуального состояния

3. Разминка *Упражнение «Разожми кулак»*

Цель: Развитие способности разрешения ситуации без применения насилия.

Содержание: Группа распределяется на пары по желанию. Партнеры встают друг против друга, один сжимает кулак, а другой пытается разжать его любым способом, кроме применения грубой физической силы. Задача первого – поступать в соответствии со своими желаниями: он может разжать кулак, если ему этого захочется.

Обсуждение: Какими способами второй участник пытался влиять на первого, была ли это хитрость, сила, подкуп, уговоры и т.д.? Действовал ли он прямо, напролом или выработал какую-то тактику? Принимал ли он во внимание потребности и реакции партнера? Хотелось ли первому участнику разжать кулак? Что он чувствовал и что было для него убедительным: вежливость, просьба или сила? Имеется ли у участников свой опыт воздействия на соперника в спорах, когда вежливость была более предпочтительной для обеих сторон?

4. Обсуждение домашнего задания

Как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя волевые качества, а в других людях им не хватает доброты и участливости. Почему большинство считает, что им не хватает сильных качеств, а в других они видят мало доброты?

5.Основная часть

1. «Ассоциации»

Перечисление участниками группы ассоциаций, которые вызывает слово «конфликт». Все ассоциации записываются.

По результатам упражнения делается вывод: конфликты – это естественно, поскольку все люди разные. Конфликтов нет только там, где все одинаковые: одинаково думают, одинаково чувствуют.

2. Информация ведущего.

Конфликт – это то, что может произойти в любом месте и с любым человеком. Чаще всего это слово отпугивает: оно связано с неприятными ощущениями, впечатлениями. Отрицательные ассоциации, связанные с этим словом отпугивают и тем самым мешают подходить к конфликту спокойно. Но, как бы парадоксально это ни звучало, конфликт – необходимый атрибут нормального социального развития. Он может быть негативным и позитивным, конструктивным и деструктивным – все зависит от того, как его разрешить. Будьте уверены, если на вашем горизонте замаячила конфликтная ситуация, значит, наступил момент что-то менять в жизни, наступил момент снятия очередного барьера, который мешает позитивному развитию ваших отношений с близкими. Хорошая семья – это не та семья, где не бывает конфликтов, а та, где их умеют разрешать. «Хорошее» разрешение конфликта – это не нахождение решения, отвечающего понятиям справедливости в понимании кого-то авторитетного, а нахождение решения, которое устраивает обе стороны и позволяет им взаимодействовать дальше. Одно удачное разрешение конфликта – и вы увидите, что возможен иной взгляд на конфликт; почувствуете, что что-то произошло, что-то изменилось в вас самих – вы выросли в собственных глазах и гордитесь собой.

3. Упражнение «Наблюдательные марсиане»

Цель: развитие навыка анализа конфликтной ситуации на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них.

Участники объединяются в команды по 3- 4 человека. Каждому дается задание вспомнить какой-либо конфликт, свидетелем или участником которого он был, и кратко описать его членам своей команды. Затем дается 2-3 минуты на внутрикомандное обсуждение того, какой из этих конфликтов наиболее интересен и станет предметом дальнейшего обсуждения. Когда конфликт выбран, тот участник, который привел этот пример рассказывает о нем более подробно. Потом участникам дается инструкция:

Представьте себе, что инопланетные ученые, наблюдая за жизнью землян. Они внимательно наблюдают эту ситуацию и пытаются как-то объяснить происходящее для себя. Как, по мнению участников, это происходит:

- Что именно разглядели инопланетяне в свой телескоп? Что их в наибольшей мере удивило?
- Как они могли бы объяснить для себя причину происходящего? (Они не знают что такое конфликт в понимании землян, и тем более не знают из-за чего начался весь этот сыр-бор).

- Какие выводы были бы сделаны инопланетянами на основе этих наблюдений о людях: каковы их поведенческие особенности, уровень интеллекта?

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5-7 минут. Потом представитель от каждой команды выступает перед группой, рассказывая конфликт и результаты обсуждения.

Обсуждение: Чем различаются взгляды на конфликт тех людей, которые непосредственно в него втянуты, и тех, кто оказался случайным наблюдателем? Из-за чего конфликтующие люди иногда начинают выглядеть смешно и нелепо? Какими качествами нужно обладать, чтобы держаться в конфликте с достоинством?

4. Упражнение «Бесконечное уточнение»

Цель: обучение одному из способов нейтрализации конфликта.

Упражнение выполняется в тройках. Два участника договариваются о том, по какому поводу они будут «наезжать» на третьего (это могут быть детали одежды: «ты одета как неряха», какие-то особенности его поведения: «на тебя никогда нельзя положиться» и т.д.), после чего начинают поочередно говорить ему обвиняющие фразы. Его задача – не отвечая на обвинения по существу и не переходя к встречным обвинениям, реагировать только уточняющими вопросами: «какая именно деталь моей одежды плохо выглядит?», «чем я тебя подвел?» и т.п.

Обсуждение: Вызвало ли упражнение затруднения, какие именно? Хотелось ли участникам перейти с уточняющих вопросов к оправданию или встречным обвинениям?

6. Завершение занятия

1. Медитация-визуализация «Безмолвный крик»

Цель: Развитие самоконтроля и умения избавляться от напряжения в конфликтной ситуации.

Ведущий: Когда люди стараются уйти от конфликта или приспособиться к сложившимся условиям, то они все-таки испытывают негативные чувства к своему оппоненту и к самому себе: затаенный гнев, депрессию, отказ от дальнейших взаимоотношений, вынашивают планы мести. Нередко они распускают сплетни, ругают себя за раздражительность, делают вид, что ничего не произошло, но на самом деле подавляют негативные эмоции.

Уход от конфликта и приспособление – это не самые худшие способы его разрешения, но с негативными эмоциями нужно работать, от них нужно избавляться. Для этого существуют разные методы. Сейчас мы опробуем один из них.

«Представь, что ты идешь в тихое и приятное место, где тебе никто не помешает. Вспомни о том, с кем ты поспорил, кто тебя злит и раздражает. Представь себе, что твое раздражение к этому человеку возрастает, что он все сильнее и сильнее раздражает тебя. Тот человек тоже должен понять, что раздражать тебя больше уже нельзя. Для этого ты можешь крикнуть ему об этом очень громко, но про себя. Кричи так, как только можешь: «Хватит! Перестань! Исчезни!» В твоем потаенном месте тебя никто не услышит.

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай, что ты можешь сделать, чтобы он больше не мучил тебя. Сделай это.

А теперь открой глаза, ты снова в нашей комнате с людьми, которые тебя понимают и сопереживают тебе».

Обсуждение: Смогли ли вы в своем воображении крикнуть очень громко? Что вы кричали? Что вы придумали, чтобы остановить этого человека? Можно ли избавиться от негативных эмоций?

2.Рефлексия проведенного занятия.

3. Домашнее задание:

1) Каждому участнику группы раздаются бланки с нижеследующими утверждениями:

1. Меня должны любить и поддерживать те, кто мне не безразличен, а если нет – то это ужасно.
2. Когда люди поступают нечестно, они омерзительные личности.
3. Это ужасно, когда дела идут не так, как мне хочется.
4. Мне следует быть осторожней, избегать в отношениях неопределенных ситуаций.
5. Я ничего не стою, если не добиваюсь успеха всегда, когда мне этого хочется, или не всегда чувствую свою компетентность.
6. Мир должен быть честным и справедливым.
7. У меня не должно быть дискомфорта и боли.
8. Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы на него положиться.
9. Прошлое – причина моих сегодняшних проблем.

Подростки должны внимательно прочитать утверждения и в случае согласия поставить рядом с утверждением знак «+», в случае несогласия – знак « - «.

2) Участники должны вспомнить и записать по три ситуации, когда близкий человек доставил им приятные чувства.

7. Ритуал прощания

Занятие 12 «Я И ДРУГИЕ»

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.

1. Приветствие

2. Рефлексия состояния здесь и теперь

3. Разминка *Упражнение «Путанка»*

Цель: сплачивание при решении общей задачи.

Все становятся в тесный круг. Правую руку выставляют вперед, левой берутся за правую руку соседа напротив. Нельзя браться за одну руку вдвоем, втроем. Нельзя брать руку рядом стоящего соседа. Затем общими усилиями необходимо распутаться. В результате распутывания должен получиться круг.

4. **Обсуждение домашнего задания**

1) Подсчитывается количество плюсов. Положительные ответы указывают на присутствии в мышлении иррациональных суждений, каждое из которых обсуждается в общем кругу.

2) Каждый участник рассказывает о тех ситуациях, когда близкий человек доставил им приятные чувства: поблагодарил ли рассказчик близкого человека, было ли партнеру приятно узнать о чувствах рассказчика?

5. Основная часть.

1. Игра «Театральные лица»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Каждый игрок ищет себе партнера, который бы существенно отличался от него темпераментом и чувством юмора (при необходимости, ведущие должны помочь сделать выбор). Партнеры становятся спиной друг к другу, и один из них начинает игру с вопроса: «Какое у меня лицо, когда мой компьютер зависает?» или «Какое у меня лицо, когда утром я понимаю, что совсем не выспался?»

После краткого периода молчания и непродолжительной подготовки партнеры разворачиваются лицом друг к другу и мимикой демонстрируют, какое лицо у них было бы в описанной ситуации. Потом игроки опять становятся спиной друг к другу – и второй игрок предлагает свои варианты, например: «Как я буду выглядеть, когда узнаю, что мой дальний родственник назначил меня своим единственным наследником?»

Партнеры должны сыграть несколько раз, чтобы их мимика стала более живой и подвижной. После этого, стоя спиной к спине, они обсуждают, как выглядят лица людей, которых разбирает смех или охватили ярость, испуг. Затем, по заранее оговоренному

сигналу игроки поворачиваются лицом друг к другу. Их цель – показать одно и то же выражение лица.

2. Сообщение ведущего. Общение с близкими – одна из самых наших насущных потребностей. Люди, общаясь, обмениваются поглаживаниями, о которых мы уже говорили неоднократно. Это вовсе не комплименты и похвалы, это те дозы внимания, которые мы получаем друг от друга, о чем бы мы ни говорили. Поглаживания могут быть долгими и короткими, теплыми и прохладными, позитивными и негативными – все равно это внимание, которое мы получаем друг от друга. Исследователи установили, что хотя мы больше любим «теплые» поглаживания, тем не менее предпочитаем «холодные» полному их отсутствию. При этом поглаживания имеют свой баланс. Например, излишне щедрые (длинное, многословное внимание) с одной из сторон могут утомить и даже рассердить вторую. Недостаточная или неравноценная отдача поглаживаний может разочаровать или даже обидеть.

Получается, что общение можно считать успешным, если нам удалось обменяться достаточным и сбалансированным количеством поглаживаний.

При этом, общаясь, мы сообщаем друг другу различную информацию. От того, как мы слушаем, зависит, насколько точно мы услышим, что хочет сообщить нам собеседник. От того, как мы говорим, зависит, услышит ли наш собеседник именно то, что мы хотели ему сказать. Значит, общение можно считать успешным, если благодаря нашему умению говорить и слушать мы получаем максимально точную информацию.

А что же нам мешает общаться успешно?

1. Незнание такой функции общения, как поглаживания, или пренебрежение ею.

2. Неумение не только слушать, но и слышать, то, что нам говорит собеседник, а также неумение точно и четко выражать свои мысли.

3. Неуверенность в себе или излишняя агрессивность при общении.

4. Неумение убеждать другого человека.

5. Отсутствие представления о том, как можно наиболее эффективно разрешать конфликты.

6. Неумение управлять своими эмоциями.

****3. Упражнение «Делаем комплименты»***

Подросткам предлагается внимательно посмотреть друг на друга и найти что-либо, что им нравится в поведении одного из них. Затем нужно сказать этому участнику группы следующую фразу: «У тебя лучше, чем у меня получается…. У тебя так же хорошо, как и у меня, получается…». При этом необходимо концентрироваться на конкретных особенностях поведения, а не на абстрактных качествах.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда слышали, что некоторые вещи вам удаются лучше, чем другим людям? Насколько трудно было вам определить, что конкретно вам нравится в других людях?

4.Упражнение «Прекрасно, что ты здесь».

Цель: развитие способности видеть в окружающих положительные черты и говорить об этом.

Сообщение ведущего: Даже когда мы знакомы с каким-то человеком весьма поверхностно, у нас спонтанно возникают как положительные, так и отрицательные реакции на него. Как правило, нам нравятся в других людях те качества, которые мы ценим и хотели бы развить в себе, и нам трудно переносить то, что мы критикуем и осуждаем в самих себе, в чем не желаем себе признаться и т.д. В этом упражнении я предлагаю вам попытаться выразить словами положительные впечатления друг о друге.

Группа образует два круга, внутренний и внешний. Участники внутреннего круга и участники внешнего должны стать друг напротив друга.

Каждой паре отводится 1 минута на то, чтобы партнеры поделились своими впечатлениями друг о друге. Участники должны охарактеризовать те качества, которые они заметили у партнера, рассказать о своих ожиданиях и т.п.

Затем оба круга начинают двигаться в противоположных направлениях и после сигнала «Стоп» останавливаются. Теперь напротив друг друга оказываются новые участники и нужно повторить задание: высказать положительные впечатления о партнере.

Обсуждение: Какие стороны – положительные или отрицательные – вы замечаете в людях, когда только знакомитесь с ними? Кем считаете себя, пессимистом или оптимистом? Какое чувство вы хотели бы вызвать в других: уважение, страх, симпатию, агрессию, любопытство? Как вы реагируете на комплименты и положительные отзывы о себе? Сохраняете ли вы присутствие духа, если чувствуете, что вами недовольны окружающие? Насколько легко задеть вас словом?

5. Завершение занятия

1. «Через три года»

Цель: Развитие умения взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим.

Участникам предлагается составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают. Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» - словно с тех пор прошло уже три года. Раздумывая над этим, нужно ответить на следующие вопросы:

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Обсуждение: Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности-неважности решения этих же проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через три года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал для себя каждый из участников?

Рефлексия проведенного занятия

6.Ритуал прощания

Список литературы

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму, в условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (методическое пособие).- М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2015.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей.- Новосибирск: Изд-во Новосибирского университета; М.: Совершенство, 1997.
3. Игры – Обучение. Тренинг. Досуг./ Под ред. В.В. Петрусинского.- М.: Новая школа, 1994.
4. Малкин-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. -М.: Эксмо, 2008.
5. Мэнделл Дж.Г., Дамон Л. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими сексуальное насилие.- М.: Генезис, 1998.
6. Психогимнастика в тренинге/ Под ред. Н.Ю. Хрящевой.- СПб: Речь, Институт тренинга, 2006.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ., 2-е изд.-М.: Прогресс, 1993.
8. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса.- СПб: Питер, 2001.