



Снегири
СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

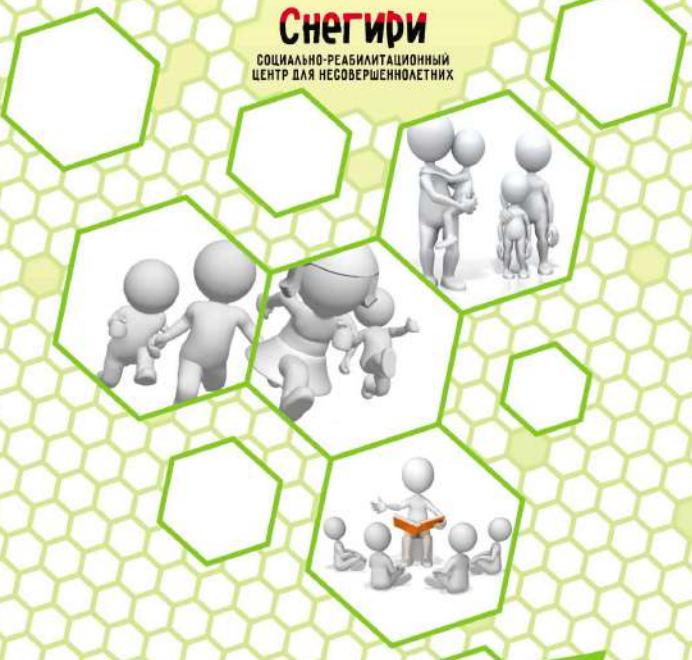
ГБУСО НСО СРЦН «Снегири»

г. Новосибирск
ул. Курчатова 3/1
Тел./факс: 282-27-49
Электронная почта:
snegiri1999@mail.ru



Снегири

СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



**СЕМЬЯ
ДОЛЖНА БЫТЬ
ГАРМОНИЧНОЙ**

Введение

Наша жизнь устроена так, что не всегда между людьми, которым от природы положено быть самыми родными друг для друга: речь о родителях и детях, устанавливаются теплые отношения. Зачастую обе стороны готовы пойти на преодоление сложившихся барьеров, но либо не могут сделать первый шаг, либо не знают, как на него решиться. В результате страдают и те, и другие. Хуже, если с течением времени ситуация усугубляется настолько, что дети оказываются в специализированном учреждении.

В новосибирском социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних «Снегири» уже не первый год успешно функционирует «Школа осознанного родительства», успевшая накопить некоторый опыт, которым мы всегда готовы поделиться с теми, кому это интересно. В числе наших достижений несколько десятков семей, стоявших на грани распада, которые удалось спасти. Методическое пособие, находящееся в Ваших руках, рассчитано на специалистов (психологов), в силу своих должностных обязанностей работающих над восстановлением детско-родительских отношений. Все предлагаемые тренинги прошли успешную апробацию и неоднократно использовались в процессе работы.

При работе с аудиторией, в которой есть хотя бы один «новенький», обязательно должно пройти принятие и обсуждение правил совместной деятельности, для чего требуется маркер и самый обычный плакат, где, в конце концов, должны появиться общие для соблюдения всеми условия:

- активно участвовать в занятиях;
- говорить от первого лица: «Я»;
- не давать оценок людям или их поступкам;
- открыто говорить о своих чувствах;
- использовать правило «Стоп!»;
- соблюдать конфиденциальность;
- неукоснительно придерживаться установленного режима, соблюдая границы времени перерыва и занятий.

По завершении обучающего дня рекомендуется рефлексия: подведение его итогов с тем, чтобы предоставить участником возможность рассказать о своих эмоциях, чувствах, приобретенных навыках. Делать это лучше не только в устной, но и в пись-

менной форме. Дети и родители поочередно высказывают свое мнение о трудностях, с которыми они столкнулись в ходе тренинга, отмечают понравившиеся моменты. После заполняют предлагаемую ведущим анкету с тем, чтобы можно было проанализировать мнение участников, внести корректизы в другой подобный тренинг.

Распределение упражнений, указанное в методическом пособии, проверено временем, но, если у готовящегося по нему психолога возникнет желание что-то перестроить, внося изменения, он, естественно, может действовать по своему усмотрению. Главное – это конечный результат.

Для удобства работы мы разбили тренинги на два раздела. Выражаем надежду на то, что наши материалы заинтересуют Вас и будут использованы при работе с родителями и детьми. Удачи Вам во всех благородных и трудных начинаниях!

І РАЗДЕЛ

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Эмоциональный интеллект

Продолжительность 4,5 часа
(делится на два занятия)

Целевая группа: родители детей, имеющих проблемы в процессе воспитания.

Занятие 1

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья родителей через понимание собственного мира эмоций с ориентированием на мир ребенка и активизацию личностных ресурсов.

Задачи:

- познакомить с составляющими компонентами эмоционального интеллекта;
- дать понятие значения эмоционального интеллекта в повседневной жизни человека и его роли в успешности воспитания ребенка;
- познакомить с методами оценки эмоционального состояния по жестам, мимике, позе, взгляду, голосу.

Структура занятия:

- упражнение «Визитка»;
- мини-лекция «Эмоциональный интеллект»;
- упражнение «Узнай эмоцию»;
- упражнение «Передай эмоцию»;
- мозговой штурм «Способы выражения чувств»;
- упражнение «Фантом»;
- беседа «Конструктивное выражение чувств»;
- упражнение «Личное пространство»;
- упражнение «Посылка «я-сообщений».

Содержание занятия:

1. Упражнение «Визитка»

Цель: снятие первичного напряжения, знакомство участников друг с другом, формирование комфортной рабочей атмосферы.

Содержание: ведущий предлагает создать проект «Личной визитки», для чего на листе формата А 4 просит указать фамилию, имя, отчество или любой ник по желанию участника;

хобби, характеристику самого себя и какое-либо интересное замечание. Затем совместно участники придумывают и рисуют собственный герб и девиз. Дополнительно можно указать профессию, должность, адрес и телефон (можно вымышленный), адрес сайта.

Затем каждый презентует проект своей «личной визитки».

2. Мини-лекция «Эмоциональный интеллект».

Цель: расширение знаний об эмоциональном интеллекте.

Содержание: ведущий рассказывает участником о том, что эмоциональный интеллект – это способность правильно истолковывать испытываемые эмоции, умение управлять ими. Шкалы для количественной оценки эмоционального интеллекта нет. Как правило, выделяют отдельные характеристики, по которым можно оценить личность. Из этих составляющих и складывается эмоциональный интеллект.

1) Способность выражать эмоции. У большинства людей присутствуют те или иные эмоции, которые они привыкли не показывать. Например, бизнесмену необходимо прятать свой страх или неуверенность при заключении сделки.

2) Оценка эмоций. Обратной стороной способности выражать эмоции является умение их понимать. Эмоции окружающих анализируются по внешнему виду, мимике, жестам, интонациям.

3) Использование эмоций в рассуждениях. Когда мы довольны жизнью, и когда мы в депрессии, будет ли наша оценка одних и тех же событий одинаковой? Очевидно, нет. Будет разной и скорость принятия решений в момент злобы и фрустрации. Поэтому умение понимать, как мы принимаем решения в том или ином эмоциональном состоянии, влияет на нашу успешность.

4) Понимание причин эмоций. Эмоции – это не случайные события. Наше тело, наша психика реагируют на различные события разными эмоциями. Понимание причины, по которой собеседник, например, раздражен, позволит сначала его успокоить, а потом получить то, что нужно.

5) Управление эмоциями. Не все причины появления эмоций можно изменить. Нельзя запретить дождю идти третий день подряд, а тоску он нагоняет. Можно управлять тем, как проявляются эмоции.

Эмоциональный интеллект состоит из 5 основных компонентов:

- 1) внутриличностные навыки (умение распознавать и применять свои личные эмоции);
- 2) межличностные навыки (навыки взаимодействия с другими);
- 3) стрессоустойчивость (способность справляться со сложными ситуациями);
- 4) приспособляемость (умение быстро, адекватно и эффективно реагировать на изменения);
- 5) жизненный фон (оптимизм, счастье).

Вот несколько сигналов о том, что нужно поработать над своим эмоциональным интеллектом:

- Вам часто кажется, что окружающие не понимают того, что Вы хотите им сказать, и это вызывает у Вас раздражение и фruстрацию;
- Вас удивляет, когда Ваши слова или шутки задевают окружающих, Вам кажется, что они реагируют излишне эмоционально;
- Вы считаете, что не так уж важно, любят Вас на работе или нет;
- Вы спешите вставить в разговор свое мнение и защищаете его с большим рвением;
- Вы предъявляете к другим такие же высокие требования, как и к себе;
- Вы считаете, что в большинстве проблем Вашей команды виноваты другие;
- Вас раздражает, когда окружающие ожидают от Вас, что Вы будете разбираться в их чувствах.

Главная функция эмоций – лучшее понимание людьми друг друга. Не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии другого человека, настроить его на совместную деятельность и общение.

3. Упражнение «Узнай эмоцию».

Цель: развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния неверbalным способом.

Содержание: участники садятся в круг, и каждый поочереди пантомимой показывает другим какую-либо эмоцию (эмоциональное состояние, чувство). Задача остальных – угадать, о

чем им пытаются сказать.

После окончания выполнения упражнения ведущий делает вместе с участниками тренинга вывод о том, что умение невербально понимать эмоциональное состояние другого человека очень важно, особенно в общении с ребенком, так как он не всегда может высказать то, какое чувство он сейчас испытывает. Родитель, понимая переживания своего ребенка на невербальном уровне, может помочь ему своей поддержкой, участием, правильным реагированием. Кроме того, в общении с ребенком взрослый должен осознавать те чувства, которые он сам в процессе общения передает своему ребенку.

4. Упражнение «Передай эмоцию».

Цель: развитие эмоционального мира родителя.

Содержание: упражнение проводится в мини-группах. Ведущий предлагает каждой из них по одному варианту родительских высказываний типа: «Убери свои игрушки», «Помой руки», «Выключи телевизор, ложись спать» и т.п. Также предлагается по три маски в образе пиктограмм из листов бумаги формата А4, соответствующих трем выражениям лица, отображающим следующие чувства: 1) любовь – «улыбка», 2) безразличие (нет эмоции) – «рот в виде горизонтальной черточки», 3) ненависть, злость – «улыбка вниз». Задача родителей – примерить маски и прочитать вслух высказывания.

После окончания упражнения ведущий вызывает участников на дискуссию, задавая им вопросы следующего содержания:

- Что чувствует ребенок, когда Вы разговариваете с ним, проецируя ту или иную маску?

- Как можно общаться с ребенком, чтобы он чувствовал Вашу любовь?

- Какую эмоцию следует «одевать» в тот момент, когда ребенок вызывает раздражение или требует наказания за плохое поведение?»

5. Мозговой штурм «Способы выражения чувств».

Цель: расширение знаний о способах выражения чувств и возможных последствиях, которые это может повлечь.

Содержание: ведущий сообщает участникам о том, что существует три варианта выражения чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение (трансформация). Например, «Пообещали помочь, но подвели – невыполне-

ненные обещания», в результате возникает некое негативное чувство (например, гнев). Это чувство можно:

- 1) подавить,
- 2) агрессивно выразить,
- 3) трансформировать.

Каждый способ выражения собственного отрицательного чувства имеет определенные последствия.

Способы выражения чувств	Проявления	Последствия
подавление	<ul style="list-style-type: none"> - чувство не выражается никак; - говорю, что не испытываю обиды, гнев...; - говорю дружелюбно (хотя испытываю обиду, гнев...) 	<p><i>«Можно лопнуть» – плохо самому.</i></p> <p>Сдерживание своих эмоций, их подавление не ведет к освобождению человека от этой эмоции: т.к. физиологические системы, обслуживающие эмоции, уже сработали (АД, вегетативная НС, кожно-галванические реакции и т.п.), но не до конца. Подавление эмоций ведет к заболеваниям и развитию комплексов, а также к неуверенности, заниженной самооценке, неуспешности в делах</p>
агрессивное выражение	<ul style="list-style-type: none"> - угрозы; - обвинения; - оскорблений; - ультиматумы; - приклеивание «ярлыков»; - поспешные обобщения, обвинения («ты всегда...», «ты никогда...», «из-за тебя...»); - говорю о своем чувстве, но не обвиняю 	<p><i>«Плохо мне – пусть всем станет плохо».</i></p> <p>Когда отрицательные эмоции овладевают человеком (гнев, раздражение), он проявляет агрессию. Он способен кричать, ругаться, а иногда даже бить других, в результате чего нарушаются отношения, в конечном итоге это отражается на авторитете человека, что снижает возможности жизненных достижений</p>
конструктивное выражение (трансфор-	<ul style="list-style-type: none"> - предлагаю выход из ситуации, но даю свободу выбора; - говорю дружелюбно, не 	<p><i>«Чтобы всем стало хорошо».</i></p> <p>Вместо того чтобы подвергать себя обидам или приступам раздражения (вместо того, что-</p>

мация)	ущемляю личность другого человека	бы кричать на окружающих или замыкаться в себе), нужно просто говорить о своих чувствах. Осознав и выразив свое чувство, человек может испытать облегчение. Люди, умеющие выражать свои эмоции в общении конструктивным способом, более здоровы физически, они успешнее в делах, менее закомплексованы, способны радоваться жизни. Пользуются большим уважением
--------	-----------------------------------	---

Участники знакомятся с различными способами проявления чувств, после чего стараются выбрать из них наиболее конструктивные в различных ситуациях. Предлагают пути выхода, позволяющие и снять напряжение, и разрядить ситуацию, и «сохранить лицо» (не обидеть своим поведением кого-либо из тех, с кем построено общение).

6. Упражнение «Фантом».

Цель: осознание взаимосвязи эмоционального состояния человека в зависимости от его состояния здоровья.

Содержание: участники получают листки бумаги со схематичным изображением человеческого тела и по одному карандашу синего, красного, желтого и черного цветов. Требуется заштриховать участки тела на рисунке следующим образом:

- черным цветом те места, которые реагируют на чувство страха (например, холода в желудке – заштриховываем область живота, и т.п.);
- синим цветом – места, которые реагируют на грусть;
- желтым – на радость;
- красным – на злость.

После выполнения упражнение проводится обсуждение проделанной работы.

7. Беседа «Конструктивное выражение чувств».

Цель: раскрытие методов конструктивного выражения чувств.

Содержание: ведущий рассказывает участникам о том, что существует два основных способа конструктивного выражения своих чувств:

- определение границы личностного пространства;

- использование «Я-Ты» высказывания или «Я-Ты» сообщения.

Первый способ предполагает наличие у каждого человека границ личностной территории, своего взгляда на жизнь, своего восприятия мира. Если человек по каким-либо причинам перестает видеть различия между собой и другим человеком, это приводит к серьезным социальным последствиям, к нарушению в общении. В таком состоянии человек требует от других сходства со своими взглядами и отказывается терпеть какие-либо различия. Наиболее часто это проявляется у родителей, которые отказываются признавать, что их дети могут отличаться от них хотя бы в чем-то, или когда дети не соответствуют их ожиданиям.

Проблемы нарушения границ (непринятия взглядов другого человека) существуют и в отношениях взрослых. Поскольку зачастую различия взглядов другого не уважаются, и каждый требует, чтобы другой разделял его взгляды даже в мелочах – конфликты и затруднения во взаимоотношениях продолжают существовать. Чем больше люди ценят и уважают различия друг друга, тем лучше и глубже оказывается контакт между ними, и тем проще им разрешать возникающие между ними проблемы.

Нарушение границ называют слиянием. Когда человек «В» желает, чтобы поведение человека «А» соответствовало его представлениям о том, «как следует» себя вести, он нарушает личную границу другого. Кроме того, у них появляется общая зона конфликта (область, где они пересекаются). Если человек «В» настаивает и добивается своего, он остается целостным, а человек «А» чувствует себя ущемленным, неполноценным. (Таким человеком любят пользоваться, он не может сказать «нет»).

Какова может быть его реакция? Он или подавляет собственные потребности, свою индивидуальность: последствиями такого выбора могут быть депрессии, стрессы, психосоматические заболевания; или же он возмущается подобными посягательствами на свою жизненную территорию и выталкивает человека «В» за установленную границу. Если он это делает грубо, испытывая чувство гнева, между ними происходит «внешний взрыв» или конфликт.

Для того чтобы между людьми «А» и «В» не было взаимных претензий они должны общаться на «границе контакта». В таком

случае каждый из них остается целостным, и никто не посягает на личную территорию другого. Очень важно защищать свои границы и не нарушать границы другого человека».

Вопросы, которые можно задать участником после этой части беседы для начала обсуждения:

- Какое слияние чаще встречается в вашем жизненном опыте?

- Умеете ли вы противостоять ущемляющему Вас воздействию?».

Второй способ включает в себя описание чувств говорящего, обозначение конкретного поведения, вызвавшего эти чувства, и информацию о том, что по мнению говорящего можно в этой ситуации предпринять. Ведущий предлагает участникам на доске схему «Я-высказываний»:

- «Я чувствую... (эмоция), когда ты... (поведение), и я хочу... (описание действия)».

Эта простая формула помогает не только выразить свои непосредственные чувства, но и дает человеку возможность ощутить себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видятся, прежде всего, в нем самом, а не во внешних обстоятельствах.

«Ты-сообщения» являются свидетельством агрессии в адрес партнера по общению, так как задевают чувства другого человека. В ответ на «Ты-сообщения» человек обычно закрываеться и старается уйти от разговора. Кто-то воспринимает их как обвинения и обижается, кто-то раздражается и защищается, а кто-то дерзит. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш собеседник изменил свое поведение, избегайте «Ты-высказываний», иначе он просто перестанет вас воспринимать.

По окончании этой части можно предложить проиграть ситуации:

- «Это просто твой эгоизм» (когда ты так поступаешь, я не чувствую прежней заботы. Мне бы хотелось, чтобы мы понимали друг друга, потому что для меня это важно);

- «Ты никогда не делаешь того, чего хочу я» (когда ты принимаешь решение за нас обоих, не спрашивая моего мнения, я чувствую обиду, и мне кажется, что тебя не интересует моя точка зрения. Мне бы хотелось, чтобы мы совместно обсуждали эти вопросы так, чтобы были учтены желания обоих).

8. Упражнение «Личное пространство».

Цель: осознание значимости своего личностного пространства.

Содержание: ведущий сообщает, что каждый человек имеет какое-то «свое» место, где он чувствует себя комфортно. Предлагает участникам походить по комнате и найти каждому такое место, где ему будет удобно. При этом ведущий говорит примерно следующее:

– Не спешите, постараитесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим (предоставьте членам группы больше времени и убедитесь, что каждый нашел себе такое, где ему нравится). Итак, ваше место находится там, где вы сейчас стоите. Никто другой не может находиться на нем. Сядьте на пол. Когда вы садитесь, вам нужно чуть-чуть больше пространства, чтобы удобно разместиться. И все это тоже ваше место. Попробуйте использовать его, ведь оно принадлежит вам. Почувствуйте его под ногами. Теперь вытяните руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий прилегающую территорию. Сделайте его таким большим, каким вы хотите. При этом обратите внимание на то, чтобы вы могли дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой вы можете свободно дотянуться, принадлежит вам. Теперь прикоснитесь к полу на своем личном месте. Это ваш собственный пол. Если хотите, в своем воображении вы можете окрасить его в любой цвет. Быть может, вы захотите обнести свое место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть ее из него как рыбку из пруда. Покажите это движение. Эту стену вы можете построить любой высоты. Она может быть низкой или такой высокой, чтобы вас никто не видел за ней. Стена может быть сделана из любого материала. Вы сами можете его выбрать. Это может камень. Эта стена очень крепкая – ее невозможно пробить. Стена может быть из дерева. Представьте себе, что стена сделана из ткани. А, может быть, вы оказываетесь вообще без стены.

А сейчас я прошу сделать в стене окошко. Оно может быть разной формы. Оно может быть похоже на круг или квадрат, на треугольник, а, возможно, и на сердце. Представьте, что в окне вы видите лица близких и любимых вами людей. Они смотрят на вас, улыбаются, они любят вас. Вы тоже можете им улыбаться и сказать, как вы их любите, как они дороги вам. А сейчас представьте себе, что в вашей стене появилась дверь. Она может

быть выполнена из любого материала. Она может быть железной, деревянной, или вместо двери может быть занавеска. Выберите дверь, которая вам подходит больше всего. Подумайте: «Это моя дверь, я хозяин этой двери. Я могу ее открыть ипустить туда своих близких, друзей, всех, кто мне нравится, если только я хочу. Я могу ее закрыть, если захочу побыть в одиночестве. Никто не имеет право открывать мою дверь, если мне этого не хочется».

Сейчас я громко скажу: «Поменяйтесь местами», и каждый из вас должен будет выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли место? Нравится ли оно вам так же, как прежде? А теперь вернитесь на свое место. Как вы чувствуете себя здесь? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство?

Далее ведущий поочередно внедряется в личное пространство каждого участника и своими действиями изменяют что-либо в нем: поворачивают участника в другую сторону, представляют близстоящие предметы и т.д.

– В ваше личное пространство входят без вашего приглашения и стараются изменить что-то в нем. Как вы чувствуете себя теперь? Нравится ли вам это? Что хочется сделать? Какие чувства вы испытываете при этом?

Теперь вернитесь в то исходное положение в своем личном пространстве, которое вы организовали себе сами. Еще раз ощутите себя хозяином, оно принадлежит только вам, и никто никогда не может войти без вашего согласия в ваше пространство. А теперь аккуратно «сложите и упакуйте» свое личное пространство и положите его рядом с собой.

После окончания упражнения ведущий задает вопросы, стараясь втянуть в обсуждение всех участников тренинга:

- Понравилось ли вам упражнение?
- Что показалось наиболее затруднительным?
- Что вы чувствовали, когда были в чужом месте и когда вернулись в свое?
- Какие чувства вызвали действия постороннего, когда тот стал хозяйничать в вашем личном пространстве?
- Что вы думаете о своем пространстве?
- Имеет ли право на личное пространство ребенок? Что будет чувствовать и делать ребенок, когда без его ведома внедря-

ются в его личное пространство?

Вывод, который должен быть сделан после окончания упражнения в том, что у каждого человека есть и должно быть свое личное пространство, которое он определяет для себя так, как ему это удобно и комфортно. Задача родителей сделать так, чтобы ребенок мог как в упражнении «открыть дверь и пустить тех, кто ему нравится, и закрыть, если захочется побывать в одиночестве».

9. Упражнение «Посылка «Я-сообщений».

Цель: развитие умений в построении общения с ребенком.

Содержание: ведущий напоминает участникам, что такое «Я» и «Ты» -сообщения», после чего они разбиваются на пары, и каждой из них раздаются карточки, содержащие примеры конфликтных ситуаций, к каждой из которых прилагается «Ты-сообщение». Задача состоит в том, чтобы в ходе совместной работы построить «Я-сообщение» ко всем ситуациям.

Ситуация	Ты-сообщение
Отец читает газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец раздражен	Никогда не мешай, когда кто-то читает
Мать пылесосит. Ребенок выдергивает шнур из розетки. Мать торопится и потому сердится	Ты несносный
Ребенок садится за стол с грязными руками	Ты как маленький, а не взрослый и самостоятельный мальчик
Родители хотят поговорить о своих делах, а ребенок отказывается ложиться спать, крутится рядом	Ты знаешь, что уже пора спать. Ты стараешься досадить нам? Тебе уже пора идти в постель
Ребенок упрашивает взять его в кино, но он не убирал свою комнату несколько дней, хотя и обещал это	Ты не заслуживаешь похода в кино, раз ты такой невнимательный и эгоистичный
Ребенок весь день ходит хмурый и молчаливый. Мать не знает, в чем дело	Иди сюда, не хмурься. Надо быть веселее. Ты что-то принимаешь проблемы чересчур всерьез
Ребенок включил музыку слишком громко. Это мешает родителям разговаривать	Ты что не можешь быть внимательнее к другим? Почему ты включил так громко?
Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата	Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким невнимательным и безответственным?
Девочка не пришла домой в назначенное время, поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь	Тебе должно быть стыдно! После того, как мы с тобой договорились, ты являешься не вовремя

После выполнения упражнения идет его обсуждение, в ходе которого участники предлагают свои варианты «Я-высказываний» к каждой из предложенных ситуаций. Ведущий должен подвести участников к выводу о том, что «Ты-сообщения» являются плохими кодами для сообщения о том, что родитель чувствует, т.к. они чаще всего декодируются ребенком в терминах того, что ему следует делать (посылка решения) или какой он плохой (через порицание и оценку). «Я-сообщения» более эффективны, поскольку налагают ответственность на ребенка за изменения его поведения.

Занятие 2

Цель: формирование у родителей навыков понимания собственных чувств и чувств детей.

Задачи:

- расширить осознание родителями сильных сторон своей личности, связанных с эмоциональным интеллектом;
- развить умение контролировать собственные эмоции;
- ознакомить участников с методами оценки эмоционального состояния ребенка по его жестам, мимике, позе, взгляду, голосу;
- актуализировать внутренние ресурсы родителя.

Структура занятия:

- упражнение «Ступая тихими шагами»;
- мини-лекция «Восприятие»;
- упражнение «Меняются местами...»;
- упражнение «Я благодарен себе за...»;
- упражнение «Письмо»;
- упражнение «Треугольник силы»;
- упражнение «Пирог «Счастье мое».

Содержание занятия:

1. Упражнение «Ступая тихими шагами».

Цель: развитие навыков акцентирования внимания на своем внутреннем состоянии.

Содержание: участники встают со своих мест и медленно перемещаются по аудитории, аккуратно с перекатом ступая от пятки к носку, после чего происходит обсуждение их душевного состояния и готовности к началу работы.

2. Мини-лекция «Восприятие».

Цель: развитие навыков восприятия окружающего мира.

Содержание: ведущий сообщает участникам о том, что дети воспринимают мир всеми пятью органами чувств. Для развития своего эмоционально-чувственного ощущения мира взрослым необходимо в течение 21 дня каждые полчаса задаваться одним и тем же блоком вопросов:

- Что чувствует сейчас мое тело?
- Что я вижу?
- Что я слышу?
- Какой запах я чувствую?
- Какой вкус у меня во рту?

Уже через несколько дней восприятие мира расширится настолько, что можно будет почувствовать по-новому то, что казалось давно знакомым. Кто-то обнаружит более короткий путь до работы, кто-то увидит еще один способ решения какой-либо проблемы.

Ученые подсчитали, что ребенок до 6 лет живет осознанно 30 минут в день, а взрослые – всего 15. Наши мысли находятся либо в прошлом, где мы что-то недосказали, недоделали или хотели бы изменить, либо в будущем, где мы окажемся уже вот-вот или совсем не скоро. Но жизнь идет именно здесь и сейчас. И часто мы делаем годами то, что надо, не думая о том, чего хочется, потому что мы не привыкли слушать свои чувства.

Ведущий предлагает участникам 21 день каждые полчаса спрашивать себя: «Что я чувствую?» Это упражнение делает жизнь наполненной осознанными чувствами, а не только действиями. Понимание своих эмоций открывает мир заново, и мало кого учили обращать на это внимание. Выполнение упражнения поможет по-иному смотреть на других людей в попытке прочитать и понять их эмоции.

3. Упражнение «Меняются местами...».

Цель: разминка, развитие навыков группового взаимодействия.

Содержание: участники садятся на стульях в кругу. Ведущий выходит в его середину и говорит: «Поменяйтесь местами те, кто... (чувствует... любовь к своим детям)». В конце называется любое чувство. Задача тех, кому знакомо данное чувство поменяться между собой местами; задача ведущего – успеть занять любой временно освободившийся стул. Если ему это удастся – роль водящему переходит к тому, кто его потерял.

4. Упражнение «Я благодарен себе за...»

Цель: актуализация внутренних ресурсов участников.

Содержание: каждый участник самостоятельно прописывает на листе бумаги постулаты о том, за что он может быть себе благодарен и о том, что помогает ему жить (минимум 10 пунктов). Затем ведущий делит участников на малые группы, работая в которых участники поочередно знакомят одногруппников с благодарностями себе, после чего следует общее обсуждение наличествующих эмоций, появившихся в процессе выполнения упражнения.

5. Упражнение «Письмо».

Цель: поиск способов эмоциональной поддержки своего «внутреннего ребенка».

Содержание: ведущий под сопровождение тихой классической мелодии предлагает участникам написать письмо себе в прошлое – в то время, когда они были еще детьми. В письме они могут отразить любовь к себе далекому, поддержать себя в чем-то, высказать наставления, предложить определенный сценарий жизненного пути. Через некоторый промежуток времени, когда большинство приступили к письму, ведущий предлагает остановить процесс, забрать начатое с собой, но берет слово со всех участников, что работа обязательно будет закончена, когда времени, отводимого на письмо, будет значительно больше.

6. Упражнение «Треугольник силы».

Цель: актуализация ресурсного состояния, релаксация.

Содержание: ведущий предлагает участникам встать, ноги расставить на ширине плеч, сделать вдох через левую ногу, начиная со стопы до живота и выдох через правую ногу и таким образом продолжать делать вдох и выдох.

7. Упражнение «Пирог «Счастье мое».

Цель: развитие навыков командной работы.

Содержание: упражнение проводится в мини-группах. Участникам предлагаются виртуальные ингредиенты для приготовления пирога: улыбка, радость, тепло души, радуга, солнце, голубое небо, благополучие, доброта, щебет птиц. Задание: записать рецепт приготовления пирога из полученного набора. После окончания один из представителей от каждой группы озвучивает итог совместной деятельности.

Основы эмоционального интеллекта

Продолжительность: 4,5 часа
(делится на два занятия)

Целевая группа: дети подросткового возраста.

Занятие 1

Цель: знакомство с понятием «эмоции». Развитие навыков владения своими эмоциями, обучение умению отслеживать, понимать и принимать эмоции других людей.

Задачи:

- актуализировать представления о значимости развития своего эмоционального интеллекта;
- развить способности понимания эмоционального состояния другого человека;
- научить выражать свое душевное состояние, регулировать способы проявления эмоций;
- отработать в командном взаимодействии полученные знания и умения.

Структура занятия:

- градусник настроения «Смайлики» (начало);
- знакомство «Это я»;
- упражнение «Обмен местами»;
- упражнение «Карандаши»;
- теория «7 базовых эмоций»;
- упражнение «Успешный неудачник»;
- упражнение «Какой кошмар! Какая прелесть!»;
- упражнение «Эмоции в книге»;
- упражнение «Чувства похожи на...»;
- градусник настроения «Смайлики» (завершение).

Содержание занятия:

1. Градусник настроения «Смайлики» (начало).

Цель: определение общего настроя группы. Включение в процесс работы.

Содержание: ведущий обращает внимание участников на большие листы, на которых обозначены смайликами различные человеческие эмоции (грусть, радость, удивление и т.п.), затем раздает разноцветные стикеры и предлагает закрепить их на изображение, отвечающее имеющемуся настроению.

2. Знакомство «Это я».

Цель: представить всех участников друг другу и ведущему.

Содержание: все участники поочередно представляются и называют эмоции, испытываемые ими в настоящий момент.

3. Упражнение «Обмен местами».

Цель: быстрое включение в процесс работы, сплочение группы.

Содержание: участники рассаживаются в круг, в центре которого остается ведущий, держа в руках мячик (либо иной по-добрый предмет), предлагающий любому участнику, взглянув ему в глаза, поменяться с ним местами, потому что ему нравится его улыбка. Это предложение должно быть обязательно принято.

Участник поднимается со своего места и идет навстречу ведущему. Ведущий передает ему мяч и занимает освободившийся стул. Новый ведущий предлагает другому члену группы поменяться с ним местами. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник хотя бы один раз не побывает ведущим.

4. Упражнение «Карандаши».

Цель: развитие координации совместных действий, точного соизмерения своих движений с совершаемыми партнерами.

Содержание: сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см. Каждые двое участников пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев обеих рук. Для усложнения задания предлагается, не выпуская карандашей, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После подготовки идет основной этап. Группа встает в свободный круг, поддерживая расстояние между соседями 50-60 см, карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

- поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение;
- вытянуть руки вперед, отвести назад;
- сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга);
- наклониться вперед; назад; выпрямиться;
- присесть, встать.

При обсуждении выполнения задания можно предложить участникам следующие вопросы:

- Какие действия должен выполнять каждый из участни-

ков, чтобы карандаши в кругу не падали?

- На что следует ориентироваться при выполнении данного задания?

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

5. Мини-лекция «7 базовых эмоций».

Цель: расширение знаний участников об эмоциональном состоянии человека.

Содержание: сначала ведущий в формате мозгового штурма предлагает участником вспомнить о том, какие они знают эмоции, обсудить их отличие и способы выражения друг от друга. Затем следует краткая лекция о том, что по версии Пола Экмана, американского психолога и специалиста в области изучения эмоций, мы имеем 7 базовых эмоций (гнев (злость), печаль (грусть), презрение, отвращение, страх удивление, радость). Они смешиваются в коктейли и образуют базу автоматических реакций на происходящее. При этом несколько эмоций (обычно две) являются в нашей жизни ведущими. И важно отследить, какие именно.

После рассказа ведущий, подчеркнув, что положительных эмоций выделяется меньше, предлагает каждому из участников понять, какие именно две эмоции он чаще испытывает в течение дня.

6. Упражнение «Успешный неудачник».

Цель: ознакомление с влиянием мимики, жестов, поз на состояние уверенности в себе, самооценку, настроение. Отработка «сильных поз», как одного из приемов для восстановления своего эмоционального состояния.

Содержание: участники встают в круг лицом друг к другу. Ведущий предлагает им поочередно опустить голову, брезвально понурить плечи и, глядя в пол, грустным голосом произнесите: «Я успешный человек, у меня все получается...». Затем поднять руки вверх, и расправив спину и сказать уверенным голосом: «Я неудачник, у меня все идет наперекосяк, ничего не получается...».

После выполнения упражнения участники совместно отвечают на следующие вопросы:

- Что почувствовали, когда говорили одну и другую фразу?

- Было ли чувство уверенности и веры в свои силы в первый раз?

- Какие чувства вызвала вторая часть упражнения, когда поднимали руки вверх?

В конечном итоге ведущий должен подвести участников к тому, что мозг не понимает слов, а мимика и жесты посылают сигналы в его подкорку, и человек начинает чувствовать то, что транслирует тело. Для того чтобы научить управлять своим внутренним миром, ведущий предлагает участникам ежедневно выполнять упражнения «на дыхание». Например, удобно сесть, отдохнуть и сосредоточиться на своем дыхании. Сделать спокойный вдох на 4 счета, задержать дыхание на 4 счета, выдохнуть на 4 счета. Затем на 6, потом довести до 8 и продолжать дышать таким образом пока не восстановится эмоциональное состояние.

7. Упражнение «Какой кошмар! Какая прелесть!».

Цель: развитие креативности и гибкости мышления.

Содержание: группа встает в круг. Первый игрок вытаскивает одну из метафорических карт «Тропинка к своему я». Его задача – определить, каким образом изображение на карточке можно интерпретировать как «Кошмар». Например, «Какой кошмар! У ежа острющие колючки!» Второй участник, принимая карточку, должен выразить свой восторг. Например, «Какая прелесть! Этот ежик просто лапочка!». Важно, чтобы все передавали соответствующие эмоции. В дальнейшем можно менять карточки и порядок их обыгрывания.

8. Упражнение «Эмоции в книге».

Цель: развитие креативности и гибкости мышления.

Содержание: участники получают небольшие тексты, имеющие какую-либо эмоциональную окраску, после чего «втемную» вытаскивают карточки с названием эмоций. Задача состоит в том, чтобы прочитать полученный текст, передав голосом «выпавшую» эмоцию. Слушателям при этом предлагается угадать ее.

9. Упражнение «Чувства похожи на...»

Цель: активизация отслеживания своих чувств, их легализация. Развитие ассоциативного мышления.

Содержание: на столе выкладываются сюжетные ассоциативные карты и карты-слова с названиями настроений и эмоций. Участники поочередно вытягивают карту-эмоцию, подбирают к ней на их взгляд подходящее изображение и произносят ниже-

следующую фразу, подставляя в нее попавшуюся эмоцию/настроение/чувство: «Эмоция похожа на..., потому что...»

Например, «Страх похож на ночь, потому что ночью темно и страшно», «Любовь похожа на цветок, потому что его дарят, когда влюбляются» и т.д. объясняя изображение на картинке.

10. Градусник настроения «Смайлики» (завершение).

Цель: отслеживание динамики изменения настроения участников в ходе тренинга.

Содержание: всем участникам раздаются стикеры, цвет которых отличен от тех, что выдавались в начале тренинга. Предлагается прикрепить их на тот же лист, с которого начиналось занятие. Задача – проследить изменения, произошедшие в настроении участников за период проведения тренинга.

Занятие 2

Цель: предоставление участникам возможности открыто проявлять свои чувства, предлагать варианты их выражения.

Задачи:

- закрепить знания, полученные об эмоциональном состоянии человека;
- познакомить с игрой, которую для развития эмоций можно использовать и в домашних условиях.

Структура занятия:

- градусник настроения «Высоко-низко»;
- игра «Эквики».

1. Градусник настроения «Высоко-низко».

Цель: определение общего настроя группы. Включение в процесс работы.

Содержание: по команде ведущего каждый участник показывает рукой свою готовность к работе во время тренинга, где низко у пола – «совсем не готов, нет настроения», высоко – «давайте уже быстрее начинать».

2. Игра «Эквики».

Цель: активизировать и усилить проявление эмоций у участников тренинга в естественных условиях.

Содержания: для проведения занятия потребуется набор для игры «Эквики». Участники делятся на команды по 3-5 человек любым способом. Если число участников нечетное, то можно назначить судью, который будет следить за временем и подсчетом баллов. Ведущий объясняет правила игры участни-

кам и просит отслеживать у себя проявляющиеся эмоции, чувства, настроения на всем ее протяжении. Участникам в зависимости от того, какое число покажет кубик, предстоит: объяснять слово при помощи синонимов; читать загаданное слово наоборот так, чтобы товарищи могли его безошибочно повторить; изображать слово при помощи листа бумаги и ручки (карандаша, фломастера, красок и кисти...); лепить его из пластилина; изображать слово жестами и пантомимой или же отвечать «да» и «нет» на вопросы команды о загаданном слове.

Путешествие в мир эмоций

продолжительность: 4,5 часа.
(делится на два занятия)

Целевая группа: дети младшего школьного возраста.

Занятие 1.

Цель: повышение сплоченности группы, обучение детей навыкам отождествления своих переживаний и чувств с конкретными словами. Предложить способы определение эмоционального состояния других людей (научиться адаптивности и гибкости по отношению к меняющимся чувствам другого, сотрудничеству, принятию и эмпатии).

Задачи:

- дать знания, позволяющие контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край»;
- развить способность сознательно влиять на свои эмоции;
- развивать умение определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть: признавать их;
- заложить основы умения анализировать и понимать себя и собственное поведение.

Структура занятия:

- упражнение «Мое любимое занятие»;
- упражнение «Путаница»;
- мозговой штурм «Рассказ об эмоциях и их видах»;
- упражнение «Коробка эмоций»;
- упражнение «Крокодил эмоций»;
- упражнение «Рисуем эмоции»;
- упражнение «Повтори за мной»;
- упражнение «Кто громче?»;
- упражнение на релаксацию «Парящий орел».

Содержание занятия:

1. Упражнение «Мое любимое занятие».

Цель: обучение умению использовать язык тела, жеста, мимики.

Содержание: ведущий предлагает участникам лучше узнать друг друга, для чего один из них выбирает что-то, что он очень любит делать, и начинает без слов, пантомимой, рассказать о своем увлечении остальным, задачей которых является угадать, что он хочет сказать им. Высказывать свои предположения до окончания «выступления» нельзя, лишь по завершении действия предлагается проговаривать догадки. Когда высажутся все – «актер» говорит: прозвучал ли в числе предложенных вариантов правильный ответ. В дальнейшем озвучить свои желания предлагается и остальным участникам.

2. Упражнение «Путаница».

Цель: повышение рабочего тонуса группы, сплочение участников.

Содержание: участники, число которых должно быть четным, встают в круг и протягивают правую руку к центру. По сигналу ведущего каждый из них находит себе «партнера по рукопожатию». Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (важно, чтобы это не был тот же самый человек). В дальнейшем задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук. Процесс можно усложнить, запретив всякое словесное общение.

3. Мозговой штурм «Рассказ об эмоциях и их видах».

Цель: введение понятия «эмоции», обучение основам управления ими.

Содержание: ведущий говорит о том, что эмоции – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения. При этом существуют шесть уникальных эмоций: грусть, злость, отвращение, страх, счастье и удивление. Способ их выражения зависит от многих составляющих, в том числе от общей культуры и социума. Тематикой мозгового штурма предлагается коллективный подбор обоснованных ответов на следующие вопросы:

- Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?

- Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам

мешали?

- Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

- Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?

- Случалось ли, что вы не понимали чувств других людей?

- Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Вывод, формулируемый ведущим, зависит от полученных им ответов.

4. Упражнение «Коробка эмоций».

Цель: осознание несходства темперамента людей, их способности выражения собственного эмоционального состояния.

Содержание: участники по очереди просовывают руку в специальное отверстие в коробке, в которой лежит какой-то предмет. Это может быть что угодно от овсяной каши до молотка. На ощупь они определяют содержимое коробки и, используя только мимику, пытаются дать понять остальным, какой там предмет: приятный или нет, съедобный или нет, нужный или не очень и т.д.

5. Упражнение «Крокодил эмоций».

Цель: развитие творческих способностей с помощью эмоций, мимики, жестов, повышение уровня внимательности, понимания эмоций другого человека.

Содержание: участники получают карточки, на которых написана какая-то эмоция. Их задача без слов доступным им способом показать ее.

6. Упражнение «Рисуем эмоции».

Цель: показать возможность передать эмоцию в рисунке.

Содержание: участники в произвольной форме рисуют любую актуальную для них на данный момент эмоцию.

7. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: развитие умения импровизировать.

Содержание: участники становятся в круг, по очереди под музыку показывать по одному движению – остальные должны его повторить.

8. Упражнение «Кто громче?».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Содержание: участники встают напротив зеркала и начи-

наают громко кричать, глядя на свое отражение.

9. Упражнение на релаксацию «Парящий орел».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Содержание: ведущий предлагает всем лечь в удобное положение, закрыть глаза и, дыша медленно и легко, слушать его голос: «Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Он свободно парит в небе, крылья ее распостерты в стороны. Время от времени он медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают его. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближаетесь к земле.

Вот вы и вернулись. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение от полета, которое сохранится на весь день.

Занятие 2.

Цель: обучение отождествлению переживаний и чувств конкретным словам, управлению своими эмоциями, распознаванию эмоционального состояния других людей.

Задачи:

- развить способность сознательно влиять на свои эмоции;
- научить определять свои чувства, и принимать их такими, какие они есть; признавать чувства других, развивать сочувствие;
- формировать способность использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- предложить способы эффективного общения с другими людьми, находя для этого точки соприкосновения интересов.

Структура занятия:

- упражнение «Хвастунишка»;
- мозговой штурм «Эмпатия»;
- упражнение «Улыбнись соседу»;
- упражнение «Снежки»;
- упражнение «Убеди меня»;

- упражнение «Настроение Бабы Яги»;
- упражнение на релаксацию «Волшебное путешествие».

Содержание занятия:

1. Упражнение «Хвастунашка»

Цель: способствовать осознанию участниками своих положительных качеств.

Содержание: ведущий предлагает посоревноваться в умении хвастать. Они расхваливают себя по очереди, например, одна говорит: «Я красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я доброжелательный», и т.п. Взрослый при этом подбадривает детей, стремясь к тому, чтобы они сказали о себе как можно больше хорошего.

2. Мозговой штурм «Эмпатия».

Цель: закрепление понятий об эмпатии, развитие способности к сопереживанию.

Содержание: ведущий предлагает участникам вспомнить все то, что они вынесли с первого занятия об эмпатии. Записать чувства, свойственные человеку, проговорить приемлемые и отличающиеся от общепринятых способы их выражения.

3. Упражнение «Улыбнись соседу».

Цель: создание атмосферы единения, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Содержание: дети становятся в круг и берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, смотря при этом им в глаза.

4. Упражнение «Снежки».

Цель: ознакомление со способами снятия напряжения.

Содержание: ведущий предлагает участникам взять по несколько листов бумаги и как можно плотнее скомкать их: это будут своеобразные снежки. Затем, разделив участников на две команды и проведя черту, которую нельзя пересекать, дает возможность «закидать снежками» команду соперников. Выигрывает та, на чьей половине окажется по завершении отведенного времени меньше «снежков».

5. Упражнение «Убеди меня».

Цель: укрепление веры в собственной правоте, обучение приемам отстаивания своей точки зрения.

Содержание: ведущий спрашивает кого-либо из участни-

ков о том, какая книга из недавно прочитанных нравится ему больше всего, после чего делает заявление о том, что считает ее абсолютно неинтересной. Задачей участника, которому могут помогать и другие в том, чтобы найти аргументы для того, чтобы переубедить взрослого, сделавшего такое необоснованное заявление.

6. Упражнение «Настроение Бабы Яги».

Цель: обучение различать и понимать характер эмоционального состояния людей, научить дифференцировать поступки знакомых персонажей и давать им моральную оценку.

Содержание: каждому участнику выдается карточка с нарисованным на ней сказочным персонажем. Спустя непродолжительное время, отводимое на подготовку, ребята, опираясь на изображение, должны рассказать о личных качествах героя, которые, по их мнению, присущи тому.

7. Упражнение на релаксацию «Волшебное путешествие».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Содержание: ведущий предлагает участникам лежь на пол, закрыть глаза, дыша спокойно: вдох-выдох, слушать его голос: «Ты совершенно спокоен. Спокойствие распространяется по всему телу. Ты расскован, расслаблен, совершенно спокоен. Представь себе, что мы вместе отправляемся в волшебное путешествие. Перед тобой лежит тропинка. Она уходит вдаль. Идти по ней легко и приятно. Ты ощущаешь своими босыми ногами теплую, сухую землю. Легкий ветерок колышет твои волосы. Воздух прозрачен и свеж. Ты вдыхаешь запах удивительных цветов, которые растут на лугу. Рассмотри эти цветы. Что напоминают они тебе? Ты идешь по этому лугу, срываешь букет цветов. Ты чувствуешь себя спокойно и безопасно. Ты ложишься в зеленую травку, пахнущую летом. Смотришь в синее небо на облака, плывущие высоко-высоко. Ты совершенно спокоен. Приготовься к тому, чтобы потянуться. Вытянись как кошка, глубоко вдохни, резко выдохни, после этого открай глаза».

Укрепление основ эмоционального интеллекта

продолжительность 2 часа

Целевая группа: разновозрастные дети и их родители.

Цель: отработка навыков распознавания и осознания своих и чужих эмоций в процессе семейного взаимодействия.

Задачи:

- развить навыки понимания эмоционального состояния ребенка в ходе его тактильного контакта с родителем;
- закрепить важность осознания собственного эмоционального состояния каждого члена семьи в процессе взаимодействия внутри нее;
- актуализировать ресурсное состояние участников тренинга.

Структура проведения:

- упражнение «Нас с вами объединяет»;
- упражнение «Общение руками»;
- обобщение полученного опыта «Эмоциональный интеллект»;
- упражнение «Проигрывание ситуаций»;
- упражнение «Все равно ты хороший!»;
- упражнение «Пицца».

Содержание:

1. Упражнение «Нас с вами объединяет».

Цель: знакомство, определение общего настроя группы.

Содержание: участники вытягивают рубашкой вниз метафорические карты. Задача каждого подготовить небольшое сообщение на тему «что есть общего между изображением на карте и вашей семьей» и выступить с ним.

2. Упражнение «Общение руками».

Цель: развитие эмоционального интеллекта в процессе тактильного контакта.

Содержание: дети садятся напротив своего родителя. Взрослые завязывают им глаза и осваивают необычный способ общения – руками. Родителям предлагается закрыть глаза, сделать три спокойных вдоха и выдоха под тихую легкую музыку, затем вытянуть вперед руки и найти руки своего партнера: поздороваться с ним, познакомиться, подружиться, выполняя все вводные ведущего. Затем побороться, поссорится, помириться, попросить прощения. В завершении поблагодарить за совместную работу и попрощаться, после чего снять повязки и открыть глаза. Для передачи своих ощущений участникам предлагается поделиться поученными ощущениями.

3. Обобщение опыта «Эмоциональный интеллект».

Цель: закрепление имеющихся знаний.

Содержание: группа делится на три подгруппы, каждая из них обобщает имеющиеся знания по теме «Эмоциональный интеллект». Важно выслушать каждого члена группы (дети младшего школьного возраста, подростки и взрослые) и резюмировать высказанное.

4. Упражнение «Проигрывание ситуаций».

Цель: развитие навыков эффективного семейного взаимодействия путем понимания эмоционального состояния каждого участника процесса.

Содержание: семьи-участницы вытягивает карточку с заданной ситуацией. Задача семьи проиграть данную ситуацию в двух направлениях «неконструктивный выход» и «конструктивный выход» после чего представить оба остальным участникам тренинга.

Примеры возможных ситуаций:

- подросток с разрешения ушел гулять с друзьями до 20.00, но вернулся в 22.00. На звонки на сотовый телефон не отвечал;
- мальчик 13 лет стал регулярно меняться своей одеждой со своими друзьями, при этом его собственная одежда не всегда возвращается обратно;
- учитель сообщает родителям мальчика 10 лет о том, что он отказывается петь на уроке музыки. Выясняется, что одноклассники смеются над тем, как он это делает;
- у девочки 10 лет умерла крыса. Перед смертью животного девочка рассердилась и бросила ее на пол;
- мальчик 13 лет отказывается принимать участие в репетиции для подготовки к празднику в школе. Причина: нужно участвовать в танце, а ему не нравится девочка, с которой его поставили в пару;
- в электронном дневнике девочки 13 лет родители видят «двойку» по биологии. Дочь объясняет ее тем, что мальчик, партнер по проекту, отказался выполнять его вместе с ней;
- родители обнаруживают в вещах сына 9 лет 1000 руб. Он говорит, что они гуляли с другом, который эти деньги нашел, но потом обронил. Мальчик взял эти деньги, сказав другу, что он тоже их нашел;
- девочка 11 лет просит родителей забрать ее из летнего оздоровительного лагеря, плачет. Выясняется, что мальчика, который ей нравится, и с которым она дружила, забрали из лагеря

раньше срока;

- девочка 15 лет просится сходить переночевать к новой подруге;

- мальчик 10 лет бьет одноклассницу и всячески срывает ответственные для нее задания. Эта девочка ему нравится.

5. Упражнение «Все равно ты хороший!».

Цель: актуализация ресурсного состояния семьи.

Содержание: участники тренинга (члены семьи) поочередно называют «трудные», по их мнению, черты собственной личности. Остальные члены семьи одобряют данную черту, находят в ней позитивный смысл и сообщают об этом участнику («Это прекрасная черта...»). Например:

- упрямый – устойчивый;

- дерзкий – не боится признанного авторитета, умеет высказывать свою точку зрения;

- лживый – осторожный, хитрый, способный получить выгодные для себя условия даже в сложной ситуации (настоящий дипломат!);

- импульсивный – имеющий хорошую реакцию;

- обидчивый – ранимый, чувственный;

- ленивый – умеющий сберегать энергию;

- ворует – подготовленный к выживанию в разных, даже экстремальных, ситуациях;

- не знает, чего хочет – зато имеющий четкое представление о том, чего НЕ хочет;

- не хочет ни учиться, ни работать – в состоянии не спеша точно подобрать то, чем с удовольствием будет заниматься в жизни.

6. Упражнение «Пицца».

Цель: развитие внимания и навыков взаимодействия.

Содержание: участники встают паровозиком в круг (спина последнего перед глазами первого) и дружно начинают делать пиццу на спине впередистоящего соседа: просеивают муку, крошат дрожжи, добавляют теплое молочко, разбивают 2 яйца, раскатывают тесто, добавляют сверху ложечку томатной пасты, равномерно распределяя ее, поочередно режут и выкладывают сверху ветчину, грибы, прочие ингредиенты. Затем трут сыр и посыпают будущее лакомство.

Готово! Можно доставать, разрезать. Откусываем! Как вкусно!

II РАЗДЕЛ

РАЗВИТИЕ СЕМЕЙНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

Взрослые дети

Продолжительность 2 часа

Целевая группа: члены семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Цель: формирование умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья родителей через овладение ими способами дисциплинарного воздействия на ребенка и активизацию их личностных ресурсов.

Задачи:

- донести понимание того, какое влияние оказывают отношения внутри семьи на развитие самоуважения, осознания себя как личности;
- помочь понять важность заботы о своем ребенке для формирования чувства привязанности и понимания его потребностей;
- обучить родителей приемам взаимодействия с ребенком, развить чувство родительской ответственности, сформировать воспитательную уверенность родителей.

Структура занятия:

- упражнение «Поза Наполеона»;
- упражнение «Лепестки»;
- мини-лекция «Нарушения привязанности»;
- упражнение «Эти трудные дети»;
- мини-лекция «Пирамида Маслоу»;
- упражнение «Правила»;
- упражнение «Бутерброд»;
- мини-лекция «Дисциплина и наказания»;
- упражнение «Шлепки»;
- упражнение «Личное пространство».

Содержание занятия:

1. Упражнение «Поза Наполеона».

Цель: создание комфортной психологически безопасной атмосферы для работы группы.

Содержание: участникам показываются три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два,

три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Это упражнение показывает, насколько группа готова к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

2. Упражнение «Лепестки».

Цель: знакомство участников друг с другом, создание атмосферы доверия и открытости.

Содержание: ведущий просит каждого участника на стикерах разного цвета написать ответы следующие вопросы:

- мои сильные стороны – на стикере красного цвета;
- мои слабые стороны – на стикере синего цвета;
- мои ожидания от сегодняшнего тренинга – на стикере желтого цвета;
- мои опасения – на стикере фиолетового цвета;
- мои пожелания – на стикере зеленого цвета.

На ответы каждому участнику дается 3-5 минут. Желательно, чтобы члены пришедших на занятия семейных пар на вопросы отвечали отдельно друг от друга.

3. Мини-лекция «Нарушение привязанности».



Цель: информирование о факторах, влияющих на нарушения привязанности у детей.

Содержание: ведущий на примере младенца, который лежит мокрый в кроватке (см. рисунок) дает три варианта развития

событий:

И. Показано круглыми линиями:

1) ребенок испытывает дискомфорт, у него мокрые пеленки;
2) через плач ребенок выражает свою потребность. К нему сразу подходит мама для того, чтобы выяснить проблему;

3) обнаружив, чего требует ребенок, она удовлетворяет потребность малыша, переодевая его. При этом мама разговаривает с ним, ласкает, поддерживает физический контакт;

4) малыш испытывает комфорт, ему сухо, он засыпает.

В данном случае, ближайшее окружение (мама) полностью удовлетворяет потребности ребенка, тем самым, формируя стойкую положительную привязанность.

II. Показано слабыми кривыми линиями:

1) ребенок испытывает дискомфорт, у него мокрые пеленки;
2) через плач ребенок выражает свою потребность. Крики малыша, которые становятся все громче, раздражают мать. Она подходит к нему, но не сразу, ведь она занята и считает, что ребенок может и подождать;

3) обнаружив, что ребенок мокрый, она переодевает его, однако физический контакт при этом беден: мать молча удовлетворяет потребность ребенка;

4) малыш после удовлетворения потребности замолкает.

В этом случае возникает нарушение привязанности. Мама не сразу удовлетворяет потребности ребенка, вызывая у него противоречивые чувства к ближайшему окружению и самому себе. Это вариант дисфункциональной семьи.

III. Показано толстыми кривыми линиями:

1) ребенок испытывает дискомфорт, у него мокрые пеленки;
2) через плач ребенок выражает свою потребность, но на его крики никто не реагирует. Он кричит все громче. Но в ответ нет реакций ближайшего окружения. Крики ребенка все слабее и слабее, от изнеможения он засыпает. Ребенок понимает, что он не нужен.

В данном случае привязанности не формируются, потребности ребенка не удовлетворяются. (Вариант Дома ребенка, когда потребности удовлетворяются по режиму и графику учреждения, а не по потребности ребенка).

Стойкость и ригидность схем поведения, представляющих собой обобщенный опыт отношений с матерью, во многом объясняет длительные кризисы, неизбежно возникающие у детей из неблагополучных семей. Необходим новый, достаточно длительный опыт иных позитивных отношений, чтобы прежние

схемы перестроились. Образцы поведения родителя или человека, заботящегося о ребенке, укрепляют поведение привязанности ребенка. Роль родителя в том, чтобы быть внимательным и способным отвечать на просьбу ребенка.

4. Упражнение «Эти трудные дети».

Цель: уточнение представлений кровных родителей о трудностях во взаимоотношениях с детьми.

Содержание: каждому участнику выдаются стикеры двух цветов и предлагается написать:

- «Трудный взрослый ребенок – это...» – желтый стикер (на каждом стикере по одному качеству);
- «Идеальный взрослый ребенок – это...» – зеленый стикер (на каждом стикере по одному качеству).

Ведущий предлагает, озвучивая, «одевать» стикеры на силуэты детей, изображенных на флипчарте. При этом он проводит ранжирование трудного поведения детей участниками. Вопросы для дискуссии:

- Чем отличаются проблемы родителей от проблем детей?
- Что похожего в этих проблемах?
- Почему появляются эти проблемы?
- Становится ли это проблемой, когда вы пытаетесь выполнить свои желания?

5. Мини-лекция «Пирамида Маслоу»

Цель: информирование о потребностях ребенка.

Содержание: ведущий предлагает участникам рассмотреть «Пирамиду Маслоу», нарисовав ее на ватмане (см. рисунок). Знаменитый психолог-гуманист Абрахам Маслоу считал главной тенденцией человека стремление к удовлетворению своих врожденных потребностей. По его мнению, все человеческие потребности организованы в систему с учетом доминирования

Пирамида потребностей Маслоу



мотиваций. Эта система была названа пирамидой его имени.

Сам Маслоу выделяет следующие потребности:

1 уровень – физиологические (органические) потребности: голод, жажда, половое влечение и т.д.;

2 уровень – потребность безопасности и защиты: безопасность существования, комфорт, постоянство условий жизни, чувство уверенности, избавление от страха и неудач;

3 уровень – потребность в принадлежности и любви: социальные связи, общение, привязанность, забота о другом; внимание к себе, совместная деятельность;

4 уровень – потребность в уважении (почтании): самоуважение, одобрение, уважение со стороны других, признание, достижение успеха и высокой оценки, служебный рост;

5 уровень – познавательные потребности: знать, уметь, исследовать;

6 уровень – эстетические потребности: гармония, порядок, красота;

7 уровень – вершина всей пирамиды – это потребность в самоактуализации: реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности.

Базовые физиологические потребности и потребности в безопасности и защите удовлетворяются с началом формирования привязанности ребенка к близкому человеку. При нарушениях привязанности эти потребности или удовлетворяются неполностью, или не удовлетворяются вообще. Родителям необходимо помнить, что сначала важно удовлетворить физиологические потребности ребенка: в еде, сне, безопасности. Только после удовлетворения этих потребностей, могут развиваться ментальные потребности (т.е. стоящие сверху, над физиологическими). Зная это, родители будут развивать ребенка гармонично и испытывать при этом эмоциональное удовлетворение.

6. Упражнение «Правила».

Цель: актуализация представлений о значимости общих для всех правил внутри семьи.

Содержание: участники распределяются на 2 мини-группы: «дети» и «родители». Ведущий предлагает обеим написать свои правила, по которым хотелось бы взаимодействовать. При этом участники, выступающие в роли детей, составляют правила для

родителей, а выступающие в роли родителей – для детей.

По окончании работы каждая группа вывешивает написанные правила, а участникам параллельной группы предлагается уточнить их содержание и выяснить: присутствует ли там попытки дискриминации другую сторону. Затем подводится итог всему сказанному и происходит доработка правил так, чтобы они удовлетворяли и тех, и других.

7. Упражнение «Бутерброд».

Цель: создание условий для понимания родителями важности и значимости выбора правильной стратегии при общении с ребенком.

Содержание: ведущий предлагает каждому участнику написать рецепт бутерброда (в зависимости от имеющегося набора продуктов на тренинге). Рецепты собираются и передаются одному из участников, который зачитывает любой, выбранный случайно. Ведущий поэтапно согласно выбранному рецепту демонстрирует приготовление бутерброда, после чего происходит обсуждение с использованием следующих вопросов:

- Что чувствовали?
- Почему не получился бутерброд?
- Что мешало?
- Попытайтесь вспомнить, о чем чаще вы говорите своим детям, когда стремитесь научить, объяснить?
- Какие выводы для себя вы можете сделать?

8. Мини-лекция «Дисциплина, наказание».

Цель: определение методов дисциплинарного воздействия, соответствующих развитию ребенка и не связанных с физическими наказаниями, которые используются для достижения задач эффективной дисциплины.

Содержание: ведущий дает определение термина «дисциплина», указывает на существующие различия между дисциплиной и наказанием. Предлагает участникам познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х. Джайнотта:

- 1) признать, что некое желание вполне может возникнуть у ребенка (Я понимаю, что тебе хочется...);
- 2) четко определить запрет на какое-либо действие (Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, так как...);
- 3) указать, каким образом ребенок может осуществить свое

желание (Можешь попробовать добиться этого таким способом...);

4) помочь ребенку выразить свое законное недовольство (Конечно, тебе это не нравится...).

9. Упражнение «Шлепки».

Цель: определение негативного влияния физического наказания.

Содержание: ведущий вызывает для участия добровольца, которому необходимо найти спрятанный предмет. Он выходит из аудитории, ведущий прячет предмет, ситуация проигрывается в трех вариантах. Сначала участник заходит, ведущий за руку подводит его к предмету, во второй раз участник ищет предмет по хлопкам всех слушателей (по принципу «холодно-горячо»), в третьей раз, если участник идет в неправильном направлении, ведущий его шлепает.

По окончании обсуждаются чувства участника во время выполнения упражнения и его желание найти предмет. Решение положиться на наказание как средство реагирования на поведение ребенка обычно основано на прошлом опыте родителей. Некоторые энергичные родители верят, что они должны наказывать ребенка время от времени, другие считают, что смогут справиться с поведением детей, не наказывая их. Многое зависит от отношения к этому взрослых и к тому, как процесс воспитания был поставлен в их семье.

Искусство эффективного общения

Продолжительность: 4,5 часа
(делится на два занятия)

Целевая группа: дети подросткового возраста.

Занятие 1

Цель: развитие навыков вербальной и невербальной коммуникации.

Задачи:

- актуализировать представления о значимости эффективного общения;
- развить способность понимания эмоционального состояния другого человека, выражение собственного состояния;
- отработать навыки командной работы.

Структура занятия:

- упражнение «Хлопки»;
- упражнение «Паутина»;
- мозговой штурм «Общение»;
- упражнение «Пять общих вещей»;
- упражнение «Слишком много говоришь»;
- упражнение «Рисунок на двоих»;
- упражнение «Интервью»;
- упражнение «Инструкция инопланетянину».

Содержание занятия:

1. Упражнение «Хлопки».

Цель: определение общего настроя группы. Включение в процесс работы.

Содержание: ведущий ставит задачу участникам тренинга: он задает условие, а они каждый от своего имени хлопками дает положительный ответ на него. В противном случае – молчание. Слова ведущего:

- на улице хорошая погода;
- я рад, что скоро каникулы;
- я пришел сюда, потому что сказали прийти;
- я ничего не понял, что мы тут будем делать;
- у меня хорошее настроение;
- я готов к работе в нашей группе;
- мне нравится правило «не перебиваем друг друга»;
- мне нравится правило «тихий телефон»;
- мне нравится правило «активное участие»;
- я ждал начала этого тренинга.

2. Упражнение «Паутина».

Цель: помочь познакомиться друг с другом дать навыки работы в команде.

Содержание: участники садятся, образуя круг. Ведущий предлагает всем подумать над тем, что бы они хотели рассказать о себе (любимой игрушке, хобби, друзьях, семье и т.п.). Через непродолжительное время ведущий берет в руки заранее приготовленный клубок ниток и начинает упражнение с себя. Например, «Меня зовут Светлана Александровна, я очень люблю танцевать, а на досуге читать книги Иоанны Хмелевской». После своего рассказа ведущий зажимает свободный конец нитки в руке, а клубок перекидывает кому-либо из сидящих и предлагает ему принять его эстафету-рассказ. В случае отказа выходить на

общение (что нежелательно) участник может просто взять нитку, завершив натянутый отрезок, а клубок перебросить другому. Таким образом клубок передается дальше и дальше, пока все не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины.

По завершении ведущий спрашивает участников о том, все ли успели высказаться, помогло ли упражнение знакомству, чьи рассказы показались наиболее занимательными, кто вызвал наибольшее любопытство.

Распутывание клубка идет в обратном направлении. Участник, получая его от предыдущего, называет того по имени. При возникновении и затруднений ведущий помогает их решать.

3. Мозговой штурм «Общение».

Цель: отработка навыков конструктивной совместной деятельности актуализация, совместная выработка определения термина.

Содержание: ведущий предлагает участникам общими усилиями записать определение термина «общение». Все предлагаемые мысли и формулировки он фиксирует на флипчарте. В конечном итоге должно получиться примерно следующее: «Общение – сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга».

4. Упражнение «Пять общих вещей».

Цель: отработка навыков верbalного общения.

Содержание: участники группы делятся на пары. За 2-3 минуты им внутри их необходимо найти 5 общих объединяющих их вещей (что-то любят, были в одном и том же месте, имеют одинаковое хобби, мечтают об одном и том же и т.д.). После завершения выполнения задания участники представляют в устной форме результат своего совместного труда.

5. Упражнение «Слишком много говоришь».

Цель: предоставление возможности освоить способы отстаивания своих прав в приемлемой для других форме, исключающей вероятность нанесения обиды.

Содержание: ведущий во вступлении говорит о том, что иногда взрослые используют чересчур много слов для объяснения понятного. После чего он предлагает участникам взять по листу бумаги и записать на нем пять различных алгоритмов того, как можно объяснить учителю или члену семьи, что они зна-

чительно быстрее смогут с вами договориться, если прекратят бомбардировку лишними словами. Следующий этап работы: предложить внимательно просмотреть записанные варианты и поставить «плюс» около тех формулировок, которые не должны обидеть другого человека. В противном случае – «минус», если ответ не ясен – знак вопроса. В заключение после общего обсуждения можно предложить участникам составить ТОП 3 из всех поступивших предложений.

6. Упражнение «Рисунки на двоих».

Цель: отработка навыков неверbalьного общения.

Содержание: участники делятся на пары. Ведущий дает следующую инструкцию: «У вас есть один лист бумаги и одна ручка на двоих. Вам необходимо нарисовать рисунок, не прибегая к вербальному общению. Каждый из вас за раз может изобразить только один элемент общей композиции». Тема рисунка не задается ведущими и не обсуждается участниками заранее.

7. Упражнение «Интервью».

Цель: отработка навыков собственной техники активного слушания.

Содержание: ведущий записывает на флипчарте и проговаривает правила активного слушания, после чего участники делятся на тройки. Ведущий предлагает внутри каждой из них распределить роли по следующему принципу: 1) говорящий, 2) активный слушатель, 3) наблюдатель. Задача: «говорящий» в течение 5 минут рассказывает «слушателю», соблюдающему правила активного слушания и тем самым помогающему «говорящему» рассказывать о себе, какую-то историю из своей жизни. «Наблюдатель», не вмешиваясь, следит за «слушателем», поддерживая эффективную коммуникацию.

После окончания упражнения ведущий проводит анализ выполнения упражнения.

8. Упражнение «Инструкция инопланетянину».

Цель: наглядно доказать сложность процесса составления и понимания инструкций, как составляющей процесса коммуникации.

Содержание: участники делятся на 2-3 команды. Каждая из них получает задание составить инструкцию так, чтобы инопланетянин, никогда не делавший этого мог бы легко выполнить задание: т.е. инструкция должна быть четкой, полной, наглядной

и пошаговой. Формы представления инструкции может быть любой. Темы:

- как завязать шнурки на ботинках;
- как приготовить омлет;
- как пришить пуговицу.

После выполнения упражнения ведущий выступает в роли инопланетянина, который пытается выполнить работу, следуя предложенной инструкции. Он отмечает моменты, которые авторы считают само собой разумеющимися – умение завязать узелок на нитке, разбить яйцо и т.д.

Занятие 2

Цель: отработка навыков вербальной и невербальной коммуникации, полученных ранее.

Задачи:

- осознать степень верности получаемой информации, научиться отсеивать сомнительное, строить свое суждение и принимать решение на основе проверенных данных;

- улучшить возможности понимания другого человека или группы лиц;

- получить дополнительные навыки командной работы в ходе совместной деятельности.

Структура занятия:

- упражнение «Включайся»;
- упражнение «Имя – качество»;
- мозговой штурм «Наша Таня»;
- упражнение «Слухи»;
- упражнение «Поезд»;
- упражнение «Кораблекрушение»;
- упражнение «Гармошка-чепуха».

1. Упражнение «Включайся».

Цель: определение общего настроя группы, скорейшее включение в процесс работы.

Содержание: участники встают круг и каждый по очереди как-либо необычно приветствуют остальных действиями и словами.

2. Упражнение «Имя – качество».

Цель: повышение активности, развития навыков общения.

Содержание: участники по очереди называют свое имя и придумывают качество, начинающееся на первую его букву, которое, по их мнению, свойственно им. Например, «Антон – ак-

тивный», «Надя – надежная». Ведущий старается не допускать повторов.

3. Упражнение «Наша Таня».

Цель: развитие навыков эффективного взаимодействия.

Содержание: ведущий выбирает одного участника, которого просит удалиться за дверь. Между остальными распределяется по одному слову из четверостишия Агнии Барто «Наша Таня громко плачет» и инструкция: после того, как водящий заходит, все одновременно должны произнести каждый свое слово. Если он просит повторить, то все снова одновременно произносят свое слово. Так продолжается до тех пор, пока он не догадается или не начнет просить говорить по-отдельности.

Из упражнения ведущий должен помочь участникам сделать вывод о том, как трудно что-то понять, когда все шумят, и каждый пытается одновременно со всеми доказывать что-то свое.

4. Упражнение «Слухи».

Цель: определение факторов, влияющих на искажение, замену и утрату информации.

Содержание: за дверь выходят 5 человек. Из оставшихся выбирается один, которому зачитывается несложный текст газетной статьи, состоящий приблизительно из 2000 – 2500 знаков, после чего приглашается один из тех, кто находился за дверью. Задача прослушавшего текст пересказать его максимально полно. Затем приглашается второй – ему текст пересказывает первый, третьему – второй и т.д.

Группа должна не просто наблюдать за процессом, а следить на каком этапе (человеке) происходит искажение, отчего теряется исходный смысл статьи: что добавляется нового, чего раньше не было, что теряется.

5. Упражнение «Поезд».

Цель: отработка навыка неверbalного общения.

Содержание: участники делятся на две половины. Одна выходит за дверь, где получает инструкцию: «Вы сели в поезд, но забыли кое-что сказать провожающему. Вокруг шум и проговорить что-то так, чтобы он услышал, нет возможности. Необходимо без слов попытаться передать следующую информацию: «Вернись домой, открай синюю сумку, достань из нее зеленую рубашку, погладь ее и в следующий вторник передай тете».

Второй половине участников дается иная инструкция: «Вы

проводите человека, он пытается из вагона вам что-то объяснить, но проговорить так, чтобы вы услышали или написать так, чтобы вы увидели, он не имеет возможности. Вы должны, не используя вербальную коммуникацию, понять, что именно он желает до вас донести».

После того, как первая группа готова, все участники встают в две шеренги друг против друга – одни пытаются без слов передать, а другие принять текст.

6. Упражнение «Кораблекрушение».

Цель: развитие лидерских качеств; отработка навыка работы в команде и умения приходить к компромиссу.

Содержание: ведущий предлагает участникам представить, что они совершили кругосветное путешествие на яхте, которая потерпела кораблекрушение где-то в водах Тихого океана и теперь медленно тонет. У всех есть большой плот с веслами, который может выдержать всю команду и какую-то часть вещей с яхты, которая неотвратимо идет ко дну, и поэтому нужно как можно быстрее принять решение о том, какие предметы понадобятся на плоту в первую очередь. Для выбора у группы есть следующие варианты:

- секстант (навигационный измерительный прибор);
- зеркало для бритья;
- пятилитровая канистра с водой;
- противомоскитная сетка
- одна коробка с армейским рационом (набор продуктов на одного человека на три дня);
- карты Тихого океана;
- плавательная подушка;
- двухлитровая канистра нефтегазовой смеси;
- маленький транзисторный радиоприемник;
- средство, отпугивающее акул;
- двадцать квадратных метров непрозрачного пластика;
- пять бутылок питьевого спирта;
- девять метров нейлонового каната;
- две коробки шоколада;
- рыболовная снасть.

Далее участникам предлагается в течение 5 минут самостоятельно определить значимость предметов для выживания и спасения, присвоив наиболее значимому номер один, чуть менее

важному – номер два и так далее. Наименее нужный предмет получает, соответственно, номер пятнадцать. Команда должна объединиться и прийти к общему решению. Ведущий подчеркивает, что группа обязательно должна найти такой вариант, с которым каждый участник будет согласен хотя бы отчасти.

После составления командой общего списка ведущий предлагает обсудить конечный вариант, сравнив его с тем, который предлагают эксперты. С их точки предметы следует ранжировать следующим образом:

- 1) зеркало для бритья (им можно подавать сигналы о своем местонахождении воздушным и морским спасателям);
- 2) двухлитровая канистра нефтегазовой смеси (может быть зажжена (естественно, вне плата) и будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей);
- 3) пятилитровая канистра с водой (необходима для утоления жажды);
- 4) одна коробка с армейским рационом (обеспечит питание хотя бы на первое время);
- 5) двадцать квадратных метров непрозрачного полиэтилена (пригодится для сбора дождевой воды, при необходимости обеспечит защиту от дождя);
- 6) две коробки шоколада (резервный запас пищи);
- 7) рыболовная снасть (оценивается ниже шоколада, потому что нет уверенности в том, что, используя ее, удастся поймать рыбу);
- 8) девять метров нейлонового каната (можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не уплыло за борт);
- 9) плавательная подушка (может послужить дополнительным спасательным средством в случае, если кто-то упадет с плата);
- 10) средство, отпугивающее акул (назначение очевидно);
- 11) пять бутылок питьевого спирта (возможно, пригодится для растирания тела при охлаждении и в качестве антисептика при травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание);
- 12) маленький транзисторный приемник (ценность сомнительна, так как нет передатчика);
- 13) карты Тихого океана (практически бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Куда важнее знать

не то, где вы находитесь, а где находятся спасатели);

- 14) противомоскитная сетка (почти бессмысленна – москитов в океане нет; найти иное применение сложно);

- 15) секстант (без дополнительных таблиц и хронометра относительно бесполезен).

7. Упражнение «Гармошка-чепуха».

Цель: получение обратной связи от участников тренинга.

Содержание: каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего (отвечать нужно не «вообще», а применительно к прошедшему тренингу), после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос, вновь загибает лист и передает дальше. Когда вопросы заканчиваются, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и в свою очередь вслух читает получившийся при ответах текст.

Вопросы, задаваемые ведущим:

- кто?

- где?

- с кем?

- чем занимались? Что делали?

- как это происходило?

- что запомнилось?

- какое упражнение понравилось?

- что не понравилось?

- что в итоге получилось?

- пожелания организаторам тренинга.

Плечом к плечу

продолжительность 4,5 часа

(делится на два занятия)

Целевая группа: дети младшего школьного возраста.

Занятие 1.

Цель: повышение сплоченности группы, развитие умений, направленных на повышение культуры общения.

Задачи:

- заложить основы доброжелательного и доверительного отношения друг к другу;

- сформировать навык, направленный на согласование сво-

их действий с другими людьми, помогающий в разрешении конфликтных ситуаций;

- побудить участников к совместной деятельности, сотрудничеству, развить желание совместно решать поступающие задачи;

- развить чувство эмоционального сопереживания.

Структура занятия:

- упражнение «Поменяйтесь местами»;

- мозговой штурм «Самоуважение»;

- упражнение «Хорошие и плохие поступки»;

- упражнение «Поздороваемся»;

- упражнение «Прекрасный сад»;

- упражнение «Построимся»;

- мини-лекция «Невербальные способы передачи информации»;

- упражнение «Рисунок на спине»;

- коллаж «Дружба».

Содержание занятия:

1. Упражнение «Поменяйтесь местами».

Цель: создание условий сближения членов семьи между собой, повышение их заинтересованность к внутреннему миру друг друга.

Содержание: ведущий, рассадив участников на стульях в круг, предлагает поменяться местами тем, кто... после чего называет любое условие: причину или признак (...умеет жарить яичницу; ...имеет зеленые глаза). Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего – успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

2. Мозговой штурм «Самоуважение».

Цель: расширение знаний о чувственном опыте человека.

Содержание: ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос: что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться на заданную тему, после чего ведущий подводит итог услышанного, обобщая данные о том, какое значение имеет психологический комфорт человека, от чего зависит самоуважение, говорит о хвастовстве, маскирующемся под самоценность, о желании быть идеальным человеком и о том, к чему это может привести.

3. Упражнение «Хорошие и плохие поступки».

Цель: осознание детьми связи между поступками и последующим самоуважением. Выделение самого понятия «самоуважение» и обнаружение его связи с взаимоуважением.

Содержание: участников делят на две команды случайным образом. Каждой выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага формата А4. Задача одной команды записать как можно больше вариантов поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно, задача другой – записать как можно больше поступков, способствующих потере уважения человека к себе. При желании команды могут подкрепить слова рисунками соответствующих поступков. В дальнейшем представители команд представляют презентацию своей деятельности, а ведущий суммирует сказанное.

Важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

4. Упражнение «Поздороваемся».

Цель: установление доверительного контакта между участниками.

Содержание: психолог предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только тогда, когда найден тот, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача в том, чтобы пожать руки всем участникам группы, при этом какие-либо разговоры в процессе выполнения упражнения не допускаются.

Психологический смысл упражнения. Рукопожатие – это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами – это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелест новизны.

5. Упражнение «Прекрасный сад».

Цель: развитие межличностных навыков в поддержании отношений, укрепление положительной самооценки и уверенности в себе.

Содержание: участники рассаживаются в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыв глаза, и предста-

вить себя цветком, мысленно вообразив то, каким бы он был: листья, стебель, а может быть шипы(?) высокий или низкий; яркий или блеклый. Затем предлагается нарисовать свой цветок, для чего раздается бумага, фломастеры, мелки. Далее участников просят вырезать цветок, после чего все снова занимают свои места. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют к ней свой цветок.

В процессе обсуждения предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатльть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Ведущий должен заострить внимание на том, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Участники должны увидеть в окружении каких разных, непохожих друг на друга растений растет тот, что сделан каждым из них, и быть подведены к выводу о том, что ни окраска, ни форма, ни раскраска не имеют особого значения – всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

6. Упражнение «Построимся».

Цель: демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Содержание: участникам предлагается поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. В первой части упражнения дается задание участникам выстроиться по росту, во второй оно усложняется: нужно построиться по дате рождения. После выполнения второго задания участники поочередно озвучивают свои дни рождения – при этом происходит проверка правильности выполнения поставленных условий.

7. Мини-лекция «Невербальные способы передачи информации».

Цель: расширение знаний о коммуникативных способах взаимодействия.

Содержание: детям передается информация о том, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции; манера си-

деть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления – важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя – идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать некоторые эмоции.

Далее объясняется, что такое конгруэнтная коммуникация. Конгруэнтность подразумевает совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм выражения (ощущение + осязание + сообщение), определяет надежность коммуникации, ее четкость и осуществление без защитных механизмов и барьеров. Конгруэнтность – предварительное условие положительного и продуктивного взаимодействия.

Чтобы получить представление о неконгруэнтной коммуникации, участникам предлагается искать несоответствия (различия), разыгрывая сцены: например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»). Затем ведущий объясняет, что неконгруэнтность может быть осознанной или нет. Например, человек в гостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивные тенденции, говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. В этом случае неконгруэнтность бессознательна.

8. Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды.

Содержание: участники делятся произвольно на три команды и строятся в три параллельных колонны. Каждый участник смотрит при этом в спину своего впередистоящего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку на спине последнего в колонне, точно такую же выполняет на небольшой карточке и прячет ее. Получивший образ должен этот же рисунок изобразить пальцем на спине того, кто стоит перед ним, тот – дальше и так до стоящего первым члена команды. Задание состоит в том, чтобы почувствовать и передать рисунок как можно точнее. В завершении стоя-

щие первыми в командах рисуют то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку для сравнения.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые возникли в процессе выполнения упражнения, сделать выводы, после чего с учетом полученного опыта повторить выполнение упражнения, но при этом первые и последние члены команд меняются местами.

После выполнения второй части участникам предлагается подумать над тем, что помогало понимать и передавать ощущения; что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае, что мешало выполнять упражнение.

9. Коллаж «Дружба».

Цель: предоставление возможности научиться выражению своих чувств, расширение представления о себе и окружающих.

Содержание: группа произвольно делится на команды по 5 человек, каждой из которых выдается лист ватмана, пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и предлагает выполнить коллаж, рассказывающий о том, что такое дружба в понимании членов команды. По готовности представители команд рассказывают о том, что хотели передать своей работой, а ведущий объединяет их в одну композицию, создавая «Картину дружбы».

Занятие 2.

Цель: снижение уровня агрессивности младших школьников путем снятия эмоционального напряжения.

Задачи:

- познакомить с понятиями «агрессивность», «агрессивный человек», «агрессивное поведение»;
- предложить варианты выражения гнева, при котором не страдают окружающие;
- обучить основным приемам саморегуляции;
- заложить основы формирования позитивных качеств личности;
- оказать содействие в проявлении позитивных эмоций и переживаний. Развить чувство эмпатии.

Структура занятия:

- методика «Градусник»;
- методика «Мешочек для крика»;

- упражнение «Подари улыбку»;
- мозговой штурм «Агрессия»;
- упражнение «Рассерженный шарик»;
- упражнение «Белый шарик»;
- упражнение «Вымещаем агрессию»;
- упражнение «Волшебный шарик»;
- упражнение «Встретимся опять».

Содержание занятий:

1. Методика «Градусник»

Цель: наблюдение за изменением эмоционального состояния участников на протяжении тренинга.

Содержание: ведущий обращает внимание участников на прикрепленный на рабочей доске нарисованный градусник, имеющий десятибалльную шкалу, и, раздав всем смайлики одного цвета, предлагает закрепить их рядом с тем показателем, который, по его мнению, отвечает его эмоциональному состоянию «здесь и сейчас». После окончания тренинга ведущий выдает участникам смайлики иного цвета и просит повторить процедуру. Вывод делается по общему показателю того, выше ли по шкале оказались размещены вторые смайлики в сравнении с первыми.

2. Методика «Мешочек для крика».

Цель: стабилизация эмоционального состояния, знакомство со способами погашения гнева.

Содержание: в первой части тренинга всем участникам предлагается взять у ведущего «мешочек для крика», в качестве которого можно использовать обыкновенный фасовочный пакет, и, прижав его ко рту, громко в него прокричать. После этого мешочек завязывается и хранится где-то у ведущего. По окончании тренинга при желании участников он раздает им их «на память» для того, чтобы «отпустить» или «сохранить» крик.

3. Мозговой штурм «Агрессия».

Цель: ознакомление с понятием «агрессия», расширение знаний о способах ее проявления.

Содержание: ведущий предлагает участникам проговорить мотивы, ведущие к физическому выяснению отношений друг с другом (к дракам), подводит их к мысли, что это следствие агрессивности человека. Пользуясь словарем, психолог доводит до участников, что «агрессия – физическое или вербальное (сло-

весное) поведение, направленное на причинение вреда другим», после чего предлагает вместе подумать над тем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие.

Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т.п. Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблении, издевательствах, драках, избиениях.

4. Упражнение «Рассерженный шарик».

Цель: расширение знаний с использованием наглядных примеров о разрушающих чувствах человека.

Содержание: участникам предлагается надуть и завязать красные шарики, после чего представить, будто каждый из них это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева. Задается серия вопросов: может ли сейчас воздух входить и выходить из шарика? Что может случиться, когда гнев и раздражение переполняют человека? Может ли человек, переживающий раздражение и гнев, оставаться спокойным?

После получения ответов ведущий предлагает участникам прыгнуть на свой шарик так, чтобы он взорвался. Затем следует новая серия вопросов: Что случилось с шариком? Может ли такой способ выражения и гнева быть безопасным? Почему? Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? (Если кто-нибудь из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх). Следствием обсуждения должно стать понимание того, что если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает совершение какого-либо агрессивного поступка, например, нападение на другого человека.

5. Упражнение «Белый шарик».

Цель: наглядное обучение способам самоконтроля.

Содержание: ведущий надувает воздушный шарик, но не завязывает его, держа крепко в руке и не давая воздуху выходить наружу. Он напоминает, что при выполнении предыдущего упражнения все поняли, что шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева. Понемногу выпуская из шарика воздух и вновь перекрывая выход, ведущий спрашивает: «Заметили, что шарик уменьшился? Взорвался ли шарик, когда из него выпустили воздух? Можно ли такой способ выражения гнева считать безопасным? Остался ли шарик целым? Напугал

ли он кого-нибудь?» Вывод: контролируемое выражение гнева никому не причинит вреда.

6. Упражнение «Вымешаем агрессию».

Цель: обучение приемлемым способам выражения гнева.

Содержание: ведущий делит поверхность рабочей доски на две части. В одной он демонстрирует красную надпись (красный цвет – цвет опасности), и на эту половину доски участникам предлагается прикреплять выбранные таблички с опасными способами выражения агрессии. Вторая половина доски видится зеленой (цвет спокойствия и уравновешенности): сюда будут крепиться таблички, где написаны различные упражнения, которые можно выполнять для того, чтобы снять агрессивное состояние, уменьшить чувство гнева.

Участники поочередно берут заранее приготовленные таблички, объясняют: куда и почему они будут их помещать. Ведущий при этом может иметь в руках надутый красный шарик и с каждым правильным ответом выпускать из него честь воздуха до тех пор, пока тот полностью не сдуется. Закончить упражнение можно словами: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

7. Упражнение «Волшебный шарик».

Цель: знакомство со способности расслабления мышц.

Содержание: ведущий предлагает представить участникам, что внутрь каждого из них помещен воздушный шарик и его надо надуть. Ведущий рассказывает, как это сделать, дублируя объяснение действием: «Положите руку на живот – шарик сейчас без воздуха, и наша задача его наполнить. Надуваем живот, будто он большой воздушный шарик. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуваем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох-выдох, еще один вдох-выдох». После выполнения упражнения ведущий объясняет, что оно – один из способов борьбы с собственной агрессией, предлагая активно использовать его в дальнейшем при необходимости.

8. Упражнение «Встретимся опять».

Цель: закрепление состояния сложившейся дружеской атмосферы.

Содержание: все дети встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» от чего получается пирамида из ладошек, и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четы-

ре, пять – скоро встретимся опять!»

Мы вместе!

продолжительность 2 часа

Целевая группа: разновозрастные дети и их родители.

Цель: воспитание взаимоуважения, развитие самокритичности, умения посмотреть на себя глазами другого.

Задачи:

- укрепить детско-родительские отношения в процессе взаимодействия внутри семьи;

- обучить сотрудничеству внутри семьи и умению слышать и слушать друг друга;

- актуализировать личностный ресурс участников.

Структура проведения:

- упражнение «Снежинка индивидуальности»;

- упражнение «Угадай: кто это?»;

- упражнение «Коллаж «Наше общее будущее»;

- упражнение «Устав семьи».

Содержание занятия:

1. Упражнение «Снежинка индивидуальности».

Цель: погружение участников «в себя» с тем, чтобы прощувствовать собственную индивидуальность и уникальность.

Содержание: тренер раздает участникам одинаковые по размеру и цвету квадратики бумаги, точно такой же берет сам, инструктирует о том, что все должны без вопросов выполнять задание вслед за ним. Затем отворачивается от аудитории и поэтапно дает указания, одновременно выполняя его и сам:

- сверните листок бумаги пополам;

- оторвите верхний правый угол;

- еще раз сверните лист и оторвите верхний левый угол;

- вновь сверните бумагу и оторвите нижний правый угол;

- в последний раз сверните бумагу и оторвите нижний левый угол.

После этого тренер поворачивается к участникам и просит всех развернуть свои «снежинки», поднять их и показать всем.

Тренер: «Попробуйте найти копию своей «снежинки». Ее нет! – Точно также нет одинаковых детей (подростков, людей). Все мы индивидуальны!».

2. Упражнение «Угадай, кто это?».

Цель: улучшение детско-родительских отношений посредством тактильного контакта между членами семьи.

Содержание: ведущий предлагает детям закрыть глаза и встать в круг. Родители поочередно подходят к ним, соблюдая случайно сложившуюся последовательность (не обязательно именно к своему ребенку!). Задача детей в том, чтобы попытаться угадать своего родителя. Если ребенок решил, что это его папа или мама, он произносит: «Я тебя люблю». В том случае, если пара действительно совпадает – она выходит из круга. Если нет, то движение родителей продолжается до тех пор, пока не соберутся все пары.

Желающие могут поделиться своими переживаниями.

3. Упражнение «Коллаж «Наше общее будущее».

Цель: помочь в развитии семейных коммуникаций в процессе творческого взаимодействия членов семьи.

Содержание: каждая семья за определенный промежуток времени оформляет коллаж, используя ватман, фотографии, журналы, карандаши и все, что попадется им в руки. По готовности все участники совместного творчества проводят презентацию получившегося произведения.

4. Упражнение «Устав семьи».

Цель: развитие семейной коммуникации и детско-родительских отношений.

Содержание: работа ведется между членами одной семьи. Задача сводится к тому, чтобы каждая из них, опираясь на полученный в ходе занятия опыт, обсудила Правила семьи, которым впоследствии будет следовать каждый из них. Правила должны быть просты и понятны, и устраивать обе стороны (в них не могут быть только запрещающие или, наоборот, исключительно попустительские пункты). Через заданный промежуток времени участники презентуют результаты своего труда.

Сборник подготовлен под общей редакцией
Е. Леоновой авторским коллективом
в следующем составе: А. Гранкина, Т. Ковякина,
С. Литвинова, И. Николаенко, Т. Пономаренко, А. Стакович