



Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр социальной помощи семье и детям «Зазеркалье»

## **«МОЯ ЖИЗНЬ – МОЙ ВЫБОР»**

тренинг

для несовершеннолетних стационарного отделения

Автор:  
Беляева Л.А.,  
психолог

Сургут  
2017

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Актуальность**

В последние годы побеги совершают дети из весьма обеспеченных семей, появились целые сообщества «бомжующих» детей и подростков. Склонность к асоциальному поведению нередко является результатом попустительского или директивного воспитания. Многие дети живут в атмосфере эмоционального неблагополучия, напряжённости, что способствует отсутствию у подростков чувства защищённости и надёжности семейного окружения, а, вместе с тем, стабильности и безопасности окружающего мира. Печальная статистика констатирует, что с каждым годом в России все больше и больше несовершеннолетних уходят из дома и как показывает возрастная категория, чаще всего это происходит в возрасте от 9 до 14 лет.

Все чаще в обществе можно отследить рост числа детей и подростков, совершающих побеги из дома и бродяжничающих, выраженность наблюдающейся у них социальной дезадаптации, взаимосвязь с другими формами девиантного поведения и формирующееся расстройство личности. Сложившаяся ситуация делает крайне важной задачей оказание таким несовершеннолетним разных видов помощи (психологической, педагогической, медицинской, социальной), при этом коррекционно-реабилитационные мероприятия должны начинаться как можно раньше.

В целях профилактики самовольных уходов среди несовершеннолетних, зачисленных на социальное обслуживание в стационарное отделение бюджетного учреждения Ханты-Мансийского Автономного округа – Югры был создан социально-психологической тренинг «Моя жизнь – мой выбор»

### **2. Целевая группа**

Несовершеннолетние группы риска в возрасте 10-13 лет и 14-17 лет, зачисленные на социальное обслуживание в стационарное отделение

### **3. Цель**

Профилактика самовольных уходов несовершеннолетних из стационарного отделения учреждения.

### **4. Задачи**

- Развитие у несовершеннолетних коммуникативных умений и навыков.
- Овладение несовершеннолетними необходимыми социально-психологическими знаниями адекватного реагирования и поведения в обществе.
- Закрепление приёмов индивидуально-приемлемых межличностных взаимоотношений.
- Формирование активной социальной позиции у подростков, способности определять значимые изменения в своей жизни и в жизни окружающих людей.

### **5. Форма работы**

Тренинговые занятия проводятся в соответствии с возрастной группой.

### **6. Методы работы**

Проводится индивидуальная работа с участниками в те моменты, когда они пытаются решить собственные проблемы. Использование активных методов, таких как творческие, режиссёрские игры, направленные на активизацию потенциала подростков, способствует повышению эффективности групповой работы.

Таблица 1

Методы работы, применяемые в тренинге

1.	<b>Диагностические методы:</b>
–	Тест Люшера
–	Методика изучения потребности в общении
–	Шкала тревожности (автор А. М. Прихожан) (возраст несовершеннолетних 10-13 лет)
–	Тест Роджерса, Даймонда (СПА) (возраст несовершеннолетних 14-17 лет)
–	Методика изучения потребности достижения
–	Методика определения поведения в конфликте Томаса

2.	Метод групповой дискуссия
3.	Игровой метод
4.	Поведенческая терапия
5.	Арттерапия
6.	Диаграмма ответственности
7.	Мозговой штурм
8.	Метод моделирования желаемого поведения и анализа заданной ситуации
9.	Психологическое наблюдение
10.	Рефлексия

## II. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА

### 1. Этапы реализации тренинга:

#### Подготовительный

Развитие группового процесса во многом зависит от того как проходит подготовительный этап. Предварительная работа с несовершеннолетним начинается:

- с социальной адаптации подростков к изменившимся условиям проживания (с момента поступления в учреждение в течение последующих 10-ти дней);
- первичное диагностическое обследование возрастных и поведенческих особенностей;
- индивидуальное консультирование.

#### Практический

Тренинг рассчитан на курс из 6 занятий для разновозрастной группы подростков. Длительность каждого занятия составляет 60-90 минут. Тренинговые занятия проводятся на территории игровой комнаты (№2) стационарного отделения, сенсорной комнаты. Количество участников – 4-6 человек.

#### Аналитический

По окончании тренинга проводится диагностический срез для оценки эффективности работы с группой несовершеннолетних.

Таблица 2

Тематический план тренинговых занятий «Моя жизнь – мой выбор»  
для несовершеннолетних 10-13 лет»

Цель занятия	Содержание занятия
<b>Занятие 1.</b> Знакомство, установление контакта с группой. Активизация и настрой на дальнейшую работу. Развитие чувства общности	1. Разминка «Имя – качества» 2. Принятие групповых правил работы в тренинге 3. «Замороженные» 4. «Сядьте так как...» 5. «Карандаши»
<b>Занятие 2.</b> Осознание собственной индивидуальности	1. Разминка «Я человек, который...» 2. «Мы охотники на льва» 3. «Мой портрет в лучах солнца» (коллаж) 4. «Пройти за время» 5. «Мне удаётся»
<b>Занятие 3.</b> Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое настроение, развитие выразительных движений	1. Разминка «Кричалка» 2. «Многие боятся» 3. «Не смеяться» 4. «До черты» 5. «Походки»
<b>Занятие 4.</b> Осознание личной ценностной иерархии	1. Разминка «Плюсы и минусы». 2. «Найди хорошее» 3. «Волшебная подушка» 4. «Цепные вопросы»
<b>Занятие 5.</b> Снятие аутоагрессивного состояния. Повышение уверенности в себе, создание положительного эмоционального фона в группе	1. Разминка «Противоположные движения» 2. Игра «Умение сказать нет» 3. «Учимся противостоять влиянию» 4. «Я за тебя отвечаю»
<b>Занятие 6.</b> Отработка навыков самопрезентации.	1. Разминка «Что я люблю делать». 2. «Сказка за сказкой». 3. «Подарки». 4. Совместный рисунок.

Таблица 3

Тематический план тренинговых занятий «Моя жизнь – мой выбор»  
для несовершеннолетних 14-17 лет

Цель занятия	Содержание занятия
<b>Занятие №1.</b> Осознание собственной индивидуальности и ценности каждой личности.	1. «Снежный ком»; 2. Ознакомление с внутригрупповыми правилами, режимом работы в группе. 3. Индивидуальный коллаж «Моё настоящее и будущее». 4. Релаксация-визуализация «Радуга чувств».
<b>Занятие №2</b> Формирование личностной идентичности	1. Разминка «Имя-черта характера». 2. «Пословицы-поговорки о правилах и законах». 3. Упражнение «Подскоки от страха». 4. «Ты мне нравишься потому что...».
<b>Занятие №3</b> Обучение адекватным способам эффективного разрешения конфликта путём осмысления содержания конфликтной ситуации и оптимизации личного поведения	1. Разминка «Дотронься до ...». 2. «Ущерб». 3. «Я бы уступил тебе...». 4. «Чувство локтя» 5. «Правила круга»
<b>Занятие №4</b> Формирование полоролевой идентичности	1. Разминка «Комплименты» 2. «Если бы рядом был мужчина» 3. «Что я ценю в людях ...» 4. «Цепные вопросы»
<b>Занятие №5</b> Утверждение желательной Я-концепции и укрепление самооценки	1. Разминка «Махнёмся не глядя» 2. «Ситуации» 3. «Представь себе» 4. Игра «Подарки»
<b>Занятие №6</b> Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, настрой на дальнейшую самостоятельную работу	1. Разминка «Рукопожатие вслепую» 2. «Я вижу, что тебе эти занятия принесли пользу...» 3. «Чемодан в дорогу» 4. Итоговое анкетирование

**4. Ресурсы****4.1. Кадровые ресурсы**

В реализации программы задействованы следующие работники.

Должность	Количество единиц	Направления деятельности
заведующий отделением	1	- координирует деятельность программы, - осуществляет общий контроль за реализацией программы, - планирует мероприятия, проводимые в рамках программы, - организует межведомственное взаимодействие, - организует процесс реабилитации и адаптации несовершеннолетних и их семей, - анализирует опыт реализации программы
специалист по социальной работе	2	- организует тьюторское сопровождение семьи, - разрабатывает индивидуальные кейсы по проблемам семьи с несовершеннолетними
педагогические работники	8	- организуют и проводят подборку форм, средств и методов работы с семьями, несовершеннолетними,

(воспитатель)		- организуют и проводят просветительскую работу с несовершеннолетними, направленную на профилактику безнадзорности и беспризорности, формирование культуры, социальной ответственности и здорового образа жизни, - проводят тематические мероприятия, разрабатывают их сценарии.
психолог	1	- обеспечивает психологическое сопровождение программы, - проводит: - психологическое консультирование, - диагностику внутрисемейных отношений, - индивидуальные или групповые занятия с членами семьи, - психологическое обследование личности клиента, - анализ поведения, - тестирование для определения оптимального варианта социально-психологической помощи, - подготавливает отчет о психологическом сопровождении программы и предоставляет его заведующему отделением
методист	1	- обеспечивает методическое сопровождение программы, - подбирает и систематизирует методическую литературу по тематике программы, - координирует работу по распространению опыта программы, - проводит работу со средствами массовой информации.
юрисконсульт	1	- обеспечивает законные права и интересы несовершеннолетних, - оказывает содействие в получении полагающихся мер социальной поддержки клиентам целевой группы, - проводит юридическое консультирование клиентов

#### 4.2. Материально-технические ресурсы

Для реализации программных мероприятий в учреждении имеются материально-технические ресурсы:

- транспорт,
- спортивный инвентарь (обручи, кегли, мячи и др.)
- фотоаппарат,
- музыкальное оборудование,
- микрофоны,
- канцелярские товары,
- бумага для печати,
- цветной картридж,
- компьютер.

#### 4.2. Информационные ресурсы

Мероприятия программы освещаются на информационных стендах учреждения, на методических секциях и методическом совете учреждения на сайте учреждения (зазеркалье86.рф).

#### 4.3. Методические ресурсы

- подбор и систематизация методической литературы по тематике программы;
- разработка плана реализации программы, методических рекомендаций, памяток, анкет, оформления стендов: для родителей «Как преодолеть конфликт», «Приемы конструктивного взаимодействия с детьми», «Почему подростки уходят из дома», «Причины самовольного ухода из дома детей» и др., для несовершеннолетних «Секреты выбора профессии», «Жизненные ценности подростка», «Толерантность-дорога к миру и согласию», «Твой возраст - твои права» и др.

### 5. Контроль и управление

Заместитель директора осуществляет контроль качества оказания социальных услуг и их соответствие системе менеджмента качества, выполнение мероприятий тренинга два раза за период реализации.

Заведующий отделением постоянно координирует деятельность специалистов отделения по выполнению поставленных задач.

## **6. Результаты**

### **6.1. Ожидаемые результаты**

1. Формирование у несовершеннолетних способности к планированию своего поведения и прогнозирования разрешения конфликтных ситуаций.
2. Выработка у несовершеннолетних внутриличностной стабильности, снижение эмоционального возбуждения.
3. Снижение самовольных уходов несовершеннолетних из учреждения

### **6.2. Полученные результаты**

Созданы благоприятные условия для формирования ответственного поведения несовершеннолетних, зачисленных в стационарное отделение.

Несовершеннолетние могут получить следующую поддержку:

- консультации психолога, социального педагога, юриста, фельдшера
- психологически благоприятный круг общения и взаимодействия, содействующий в формировании конструктивной личностной позиции

По окончании тренинговых занятий были достигнуты следующие результаты: на основе наблюдения, обратной связи после занятий, потребность в объединении и установлении отношений в группе увеличилась. У подростков появилась самостоятельность, уверенность в себе, в своих действиях, умение эффективно взаимодействовать в конфликтах со сверстниками, что подтверждается повторной психодиагностикой. Также появилось умение организованно выполнять задания, увеличилась сплочённость детей, повысился уровень коммуникативных навыков, кооперации.

Выстраивая стратегию работы с родителями детей зачисленных в стационарное отделение, мы учитываем разные аспекты социально-психологической поддержки, получаемой подростками от их окружения. Это нужно, во-первых, для того чтобы получить более широкое и дифференцированное представление о ресурсах семьи, во-вторых, чтобы помочь несовершеннолетним в осознании своих отношений с близкими, взаимных ожиданий, неозвученных обязательств и т.д.

### **6.3. Критерии оценки эффективности**

Критерии	Индикаторы
Качественное предоставление психологических услуг.	1. Отсутствие жалоб со стороны несовершеннолетних. 2. Соответствие предоставляемых услуг государственным стандартам.
Эффективность психологических работ.	1. Положительная динамика изменений в поведении и осознании несовершеннолетних. 2. Расширение эмоционального опыта несовершеннолетних, принятие ими эмоций и чувств других детей. 3. Оптимизация групповых решений путем организации равенства влияния участников на игровой процесс. 4. Усвоение несовершеннолетними определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущей семейной роли.
Оперативность в работе.	Своевременное планирование и предоставление отчетной документации.

## **7. Список литературы**

1. Вачков И. В. Психологические основы группового тренинга. Психотехники.- Ось – 89, Москва, 2000.
2. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. СПбНИИ физической культуры, СПб., 2006.
3. Джемс М., Джонгвард Д.Рожденные выигрывать.- Прогресс, Москва, 1993.
4. Игры – обучение, тренинг, досуг/ Под ред. Петрусинского В. В. – Новая школа, Москва 1994.
5. Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – Стрингер, Москва, 1992.
6. Марасанов Г. И. Социально – психологический тренинг.- Совершенство, Москва, 1998.
7. Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – Речь, СПб., 2006.
8. Шаповал И.А. Методы изучения и диагностики отклоняющегося развития: Учебное пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2005. – (Учебное пособие).
9. Шамарина Е.В. Основы специальной педагогики и психологии: Учебное пособие. - М.: Книголюб, 2007.
10. Шаульская Н.А., Лифшиц О.А. Летний лагерь: день за днем. Навстречу чудесам. – Ярославль, 2006г.
11. Юдина Н. Программа «Навстречу»: воспитание коммуникативной культуры у учащихся. //Школьный психолог. Приложение к пер. сент. – 2007. -№12. с.с.18-32, 2008. - №1. - с.с.209-212.



## IV. ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1. Методическое обеспечение тренинга

#### Тренинг «Моя жизнь – мой выбор» для несовершеннолетних с 10-13 лет

##### Занятие 1

**Тема занятия:** Знакомство с группой и групповыми правилами

**Цель занятия:** Установление контакта с группой. Активизация и настрой на дальнейшую работу.

##### **Разминка «Имя-качество».**

Инструкция: придумать какое-нибудь качество личности, свойства характера, начинающиеся на ту же букву, что и имя. Например, «Лариса – ленивая, ласковая».

Для удобства работы в группе ведущий предлагает обсудить и принять **основные правила**, которые будут соблюдаться всеми участниками тренинга (автор И. В. Вачков):

1. Здесь и теперь (этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, появляющиеся в конкретный момент).
2. Искренность, открытость (самое главное в группе не лицемерить и не лгать).
3. Принцип «Я» (данный принцип сосредоточен на процессах самопознания участниками и анализа самого себя; все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «Я чувствую...», «Мне кажется...»).
4. Активность (в группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться»; большинство упражнений подразумевает включённость всех участников).
5. Конфиденциальность (всё, о чём говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы – как естественное этическое требование необходимое для создания психологической безопасности и самораскрытия).

##### **Упражнение «Замороженные»**

##### **Описание упражнения:**

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперёд).

Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать всё что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений.

Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр или присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоём. Каждый последующий уже «разморозившийся» тоже выходит к ним.

Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

##### **Смысл упражнения:**

Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

##### **Обсуждение:**

Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей.

Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

### **Упражнение «Сядьте так, как...».**

#### **Описание упражнения:**

Участникам упражнения предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например такие:

- Школьник, получивший двойку за контрольную.
- Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали.
- Футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол.
- Котёнок, выпрашивающий у своей хозяйки еду.
- Собака, которая очень хочет колбасы.
- Учитель, проявляющий строгость.
- Спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно её изображают, а потом обсуждается, чьё изображение оказалось самым интересным и чем именно.
2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая её другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чём речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответы «Да» или «Нет»).

#### **Смысл упражнения:**

Упражнение учит контролировать собственную позу и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развивает артистизм.

#### **Обсуждение:**

На что конкретно нужно обращать внимание, чтобы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите, что выражает ваша поза, какое впечатление она производит со стороны? Хотите регулировать впечатление, которое вы вызываете у других людей – значит привыкайте задумываться над подобными вопросами, учитесь глядеть на себя глазами окружающих...

### **Упражнение «Карандаши»**

#### **Описание упражнения**

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев (см. рис.). Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверхвниз, вперед-назад.

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

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- Сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед — поднять руки).
- Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
- Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью.
- Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

### **Смысл упражнения**

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий, точное соизмерение своих движений с теми, что совершают партнеры. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

### **Обсуждение**

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? На что ориентироваться при их выполнении?

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

### **Занятие 2**

**Тема занятия:** Знакомство с самим собой.

**Цель занятия:** Осознание собственной индивидуальности.

### **Разминка.**

#### **Упражнение «Я – человек, который...»**

Инструкция: продолжи предложение, обозначив, что для тебя более характерно. Например, «Я, человек, который не выносит однообразия, не любит неожиданностей...» и т. д.

#### **Смысл упражнения:**

Осознание собственной индивидуальности.

#### **Обсуждение:**

Ведущий проводит шеринг по окончании упражнения с целью привлечения внимания группы к понятию «индивидуальность», стимулирует групповую рефлекссию и осознание индивидуальных высказываний (представлений) участников.

#### **Упражнение «Мы – охотники на льва».**

##### **Описание упражнения:**

Ведущий говорит по строке из стихотворения, а участники повторяют за ним с характерными движениями:

Мы – охотники на льва

Не боимся мы его.

У нас огромное ружьё

И острый меч «ух»!

Ой! Что это?

Ой! Что это?

Ой! Что это?

Впереди гора!

Над ней не пролететь.

Под ней не проползти.

Её не обойти.

Дорога только напрямик.

##### **Комментарии для ведущего:**

При выполнении упражнения эмоции группы необходимо постоянно наращивать. Когда дело доходит до льва все дружно кричат от страха и показывают как они убегают ото льва по пустыне, болоту, реке и горе. В заключение, «вытирают лоб от пота» - «как славно мы поохотились». Стихотворение повторяется несколько раз.

##### **Смысл упражнения:**

Эмоциональная разрядка и сплочение группы.

#### **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».**

##### **Описание упражнения:**

Ведущий просит ответить на вопрос: Почему я заслуживаю уважение? – следующим образом: (инструкция)

«Нарисуй солнце, в центре солнечного круга, напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, всё хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей».

**Смысл упражнения:**

Формирование позитивной Я-концепции.

**Упражнение «Пройти за время»**

**Описание упражнения:**

Участникам намечают дистанцию длиной 6-10 м и дают задание пройти её с закрытыми глазами, потратив на это ровно одну минуту. Старт даётся одновременно для нескольких участников (их количество зависит, в первую очередь, от размеров помещения), ведущий фиксирует, по происшествии какого времени пересёк финишную черту каждый участник. Побеждает тот, чьё время окажется точнее. Команда об остановке игры подаётся тогда, когда финишную черту пересечёт последний участник.

Два-три участника, не принимающие участие в этом старте, назначаются ассистентами ведущего. Их функция направлять в сторону финиша тех участников, которые сбились с пути, а также останавливать тех, кто уже преодолел дистанцию. Чтобы не отвлекать других участников, это делается без слов, путём лёгких касаний за плечи.

**Смысл упражнения:**

Ситуация, когда нужно выполнять привычные движения в подчёркнуто-медленном темпе, эффективно для развития умения контролировать и произвольно регулировать своё поведение. Кроме того, упражнение способствует развитию внутреннего «чувства времени» и даёт материал для обсуждения того, от чего оно зависит и где требуется.

**Обсуждение:**

Участники делятся чувствами и эмоциями, возникшими при выполнении этого упражнения. Те, кто выдержал время прохождения дистанции точнее всего, рассказывают, что с их точки зрения, помогло им в этом, как им удалось определить нужный временной интервал.

**Упражнение «Мне удаётся»**

**Описание упражнения:**

Участники поочерёдно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удаётся. Потом они отвечают на два вопроса:

Как им удалось этому научиться?

Где может пригодиться это умение?

**Смысл упражнения:**

Создание условий для самопрезентации, знакомства, повышения мотивации к обучению новым видам деятельности.

**Обсуждение:**

Чему из того, про что рассказали другие участники, захотелось научиться каждому из вас?

**Занятие 3**

**Тема занятия:** Чувства и действия в стрессовой ситуации.

**Цель занятия:** Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно сообщать о своём настроении; развитие выразительных движений.

**Кричалка**

**Инструкция:** повторять за ведущим каждую строку отдельно с заданной интонацией.

Мы маленькие

Мы маленькие, треугольные

Мы маленькие, треугольные, динозаврики

Мы маленькие, треугольные, динозаврики зелёные

Мы маленькие, треугольные, динозаврики зелёные начинаем

Мы маленькие, треугольные, динозаврики зелёные начинаем запуск

Мы маленькие, треугольные, динозаврики зелёные начинаем запуск, астрального таза.

### **Упражнение «Многие боятся»**

#### **Описание упражнения:**

Каждого участника просят в течение 3-5 минут придумать, как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4-5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, с их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удаётся преодолевать свой страх.

В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует (письменно) названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8-12 минут, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые рассказывают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

#### **Смысл упражнения:**

Упражнение способствует повышению уверенности в себе, поскольку создаёт условия для так называемой «фиксации на положительных исключениях» - даже у самого боязливового участника наверняка найдётся что-то такое, что не вызывает у него страха, хотя у многих окружающих вызывает, или этот страх ему уже удалось преодолеть. Кроме того, оно создаёт хорошую почву для разговора о способах преодоления страха.

#### **Обсуждение:**

Что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения? Какие из обсуждавшихся способов преодоления страха представляются более эффективными? Когда вообще возникает необходимость подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих его ситуаций?

### **Упражнение «Не смеяться»**

#### **Описание упражнения:**

Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые вызывают быстро смех у большей части из них. Например, это могут быть такие действия:

- по хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» и хором говорят: «Я – Буратино!» Это повторяется с интервалом в 2-3 секунды.

- все участники движутся по кругу в приседе, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я – луноход!»

- водящий поочерёдно задаёт участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать на них одним словом «колбаска». Например: «Что у тебя надето поверх рубашки? – Колбаска!»

#### **Смысл упражнения:**

Формирования произвольного контроля за своими эмоциями, поступками.

#### **Обсуждение:**

Где это упражнение может быть использовано участниками в реальных бытовых ситуациях?

### **Упражнение «До черты»**

#### **Описание упражнения:**

Участников просят, закрыть глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5-6 метров от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят её. Ведущий и 2-3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно, если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально быстро от черты, но не заступил за неё. Если позволяет время, желательно дать участникам по две попытки. Когда участников много целесообразно разделить их на несколько групп по 6-7 человек, каждый из которых стартует отдельно.

#### **Смысл упражнения:**

Обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска: чем дальше пройдёшь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша, в случае заступа. Кроме того, упражнение даёт материал обсуждения того, как в нашей жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация избегания неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ним или заступает – к достижению успеха.

**Обсуждение:**

Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться. Осторожные люди, останавливались заранее, имеют мало шансов на победу. А те, кто идёт далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть», они готовы к риску. С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», то есть приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

**Упражнение «Походки»**

**Описание упражнения:**

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому даётся три-четыре попытки, в них нужно выражать каждый раз новое состояние. Участники идут поочерёдно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что выражает демонстрируемая походка.

В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки:

- Уверенная.
- Застенчивая.
- Агрессивная.
- Радостная.
- Обиженная.

**Смысл упражнения:**

Обучение способу саморегуляции через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности, а также умение выражать своё эмоциональное состояние и понимать их выражение у окружающих.

**Обсуждение:**

На что именно в походке нужно обратить внимание, чтобы понять, что она выражает? Как менялось психологическое состояние участников, когда они демонстрировали различные варианты походки? Скорее всего, оно действительно начинало приближаться к тому, что демонстрировалось. Где и как можно использовать такой способ саморегуляции – внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать?

**Занятие 4**

**Тема занятия:** Я и мир вокруг меня.

**Цель занятия:** Осознание личной ценностной иерархии.

**Разминка.**

**Упражнение «Плюсы и минусы»**

**Описание упражнения:**

Предлагается придумать и кратко одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по три-четыре человека, в них обменяться своими примерами и найти в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Это должно касаться и хороших и плохих событий. Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как

они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» - дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. После обсуждения (через 10-15 минут) представители от каждой подгруппы озвучивают примеры событий, а так же положительных и отрицательных следствий каждого из них.

**Смысл упражнения:**

Демонстрация возможности неоднозначной трактовки даже тех событий, которые на первый взгляд воспринимаются как определённо «хорошие» или «плохие». Упражнение учит смотреть на события более гибко, находить в них как положительные и отрицательные стороны; дают понять, что оценка ситуации зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем.

**Обсуждение:**

Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них присутствуют и положительные, и отрицательные стороны, но часто мы замечаем, лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как её можно преодолеть?

**Упражнение «Найди хорошее»**

**Описание упражнения:**

Каждый участник тренинга пишет (1 мин) одно утверждение по поводу не устраивающей черты характера, после чего предъявляются заявленные черты остальным участникам группы. Далее каждый член группы находит позитивное переопределение этой черты и вписывает в листок участника.

**Смысл упражнения:**

Формирование личного мнения в процессе самоанализа, развитие уверенности в себе.

**Обсуждение:**

Участники делятся впечатлениями, ведущий организует процесс обратной связи в группе.

**Упражнение «Волшебная подушка»**

Цель: предоставление возможности участникам выразить свои желания и получить поддержку группы.

**Описание упражнения:**

Ведущий сообщает, что у него есть волшебная подушка. «Я положу её в центр комнаты волшебную подушку и каждый, по желанию, может сесть на неё и рассказать нам о каком-то своём желании. Тот, кто сидит на подушке начинает свой рассказ со слов «Я хочу...». Все остальные внимательно слушают. Желание может быть связано с чем угодно». Не следует усаживать подростков на подушку насильно. Они могут делиться своими желаниями только добровольно.

**Смысл упражнения:**

Помогает закреплять способность совершать эмоционально-волевое усилие над собой, осознание собственных стремлений и целеполагания в личностном развитии. Используется техника направленного воображения.

**Обсуждение:**

Что вы чувствовали, когда сидели на «волшебной подушке»? Что вы ощущали, когда слышали о желаниях других, не появились ли у них какие-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

**Упражнение «Цепные вопросы»**

Цель: достижение сплочённости группы при помощи обучения способам самовыражения и обратной связи участников группы.

**Описание упражнения:**

Тренер или один из участников круга задаёт вопрос. Например, зачем нам нужны психологические знания? Следующий за ним участник в кругу пытается по-своему ответить на вопрос, и ответ перефразирует в вопрос следующему участнику.

**Смысл упражнения:**

Один из эффектов данного упражнения состоит в том, что спонтанно отвечая на вопрос, участник может осознать свои внутренние вопросы, которые актуальны внутреннему состоянию подростка.

### **Занятие 5**

**Тема занятия:** Когда тебе плохо

**Цель занятия:** Снятие аутоагрессивного состояния и создание положительного эмоционального фона в группе.

#### **Разминка «Противоположные движения»**

##### **Описание упражнения:**

Участники разбиваются на пары. Один из партнёров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнёра – выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через полторы – две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

##### **Смысл упражнения:**

Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действие партнёра, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнёров, способствует сплочению команды.

##### **Обсуждение:**

Кому, кем больше понравилось быть – демонстрирующим движение, или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а поступать с точностью наоборот?

#### **Игра «Умение сказать «нет»**

Цель: знакомство с различными формами отказа.

##### **Описание упражнения:**

Первый этап. Ведущий кидает мяч любому члену группы, тот, в свою очередь, делает ведущему любое предложение. Каждый раз ведущий отвечает отказом, однако, в каждом случае отказ имеет различную направленность: на внешние обстоятельства, на самого предлагающего, на предложение. Участники должны самостоятельно определить, чем различные виды отказа отличаются друг от друга.

Схема отказа: я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты пригласил + но я не могу + так как у меня важная встреча + пойдём лучше завтра в кино»).

Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти? + Хочется, но я не могу!»).

Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

Второй этап. Кто-нибудь из участников кидает мяч другому и делает предложение, и тот должен ответить отказом. Потом тот, кто отказывал, кидает мяч следующему и делает предложение и т. д.

##### **Обсуждение:**

Выделяются варианты отказа (отказ-соглашение, обещание, альтернатива, отрицание, конфликт) и определяется целесообразность их использования в различных ситуациях.

#### **Игра «Я за тебя отвечаю»**

##### **Описание игры:**

Вызывается доброволец, он выбирает из группы того человека, с кем по его мнению у него возникло наибольшее взаимопонимание. Эти двое садятся рядом и договариваются, кто за кого будет сейчас отвечать. Игра состоит в том, что на вопросы группы, задаваемые одному человеку, отвечает другой, стремясь угадать, как бы на его вопросы ответил напарник. Напарник же помалкивает и слушает, отмечая мысленно, где отвечающий за него игрок попал в точку, а где ошибся. Вопросы можно задавать любые. Можно вводить ограничения, либо временные, либо на количество задаваемых вопросов.

##### **Смысл упражнения:**



Формирование чувственного опыта и избегания искажений взаимовосприятия, что позволит избежать нарушений в общении.

**Обсуждение:**

Может строиться из следующих этапов:

1. Посвящён впечатлениям молчащего в паре. Он сообщает какого ему было слушать, где бы он ответил иначе, затем впечатлениями делится второй игрок, взявший на себя ответственность за первого.
2. Обсуждение связано с вопросом о том, почему именно этой паре были заданы именно эти вопросы.

**Занятие 6**

**Тема занятия:** Завершение работы

**Цель занятия:** Развитие навыков личностной самопрезентации.

**Разминка «Что я люблю делать»**

Цель: настройка участников на плодотворную командную работу, помогает повысить концентрацию внимания.

**Описание упражнения:**

Один участник без слов показывает, что он любит делать. Все остальные смотрят и пытаются угадать это. После завершения пантомимы высказываются догадки. Выступающий говорит, кто понял его правильно. После чего выступает следующий.

**Упражнение «Сказка за сказкой»**

Цель: формирование представлений о необходимости законов, развитие способности к анализу чувств и поступков.

**Описание упражнения:**

Ведущий предлагает сочинить сказку про тридевятое царство-государство, в котором жили-были король и его народ.

I группа – пишет сказку про царство, где существуют законы и король следит за их исполнением.

II группа – сочиняет сказку про жизнь в царстве-государстве без законов. На работу даётся 15 минут. Затем участники зачитывают сказки.

Вариант: нарисовать сказку.

**Обсуждение:**

Обсуждается вопрос: В каком государстве людям жилось лучше и почему? Не нужно тормозить фантазию подростков – пусть они придумывают всё, что считают нужным. Самоанализ позволит развивать у них способность к прогнозированию оптимальных действий в реальных условиях жизни.

**Игра «Подарки»**

**Описание игры:**

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ни чем. Для этого игроки запасаются маленькими листочками бумаги в количестве, на единицу меньшем числа участников. Затем ведущий объявляет, что начат сбор подарков для игрока Р. Все пишут названия. Наименования, обозначения, характеристики и количество тех вещей предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно игроку Р. Каждый пишет свой подарок на одном из листков своего набора. Подарки не подписываются. Ведущий собирает подарки и складывает пачкой, не передавая адресату до тех пор, пока не будут собраны подарки для всех желающих. Затем подарочные наборы раздаются. Некоторое время участники изучают содержание записок.

**Обсуждение:**

Участники свободно обмениваются впечатлениями. При этом неплохо поинтересоваться, есть ли у кого-нибудь несколько совпавших по содержанию записок, т. е. одинаковых подарков. Есть ли у кого-нибудь подарки, оказавшиеся неприятным сюрпризом, или, наоборот, приятно удивившие. Сколько кому подарено вещей, имеющих практическое бытовое значение, а сколько подарков романтического характера.

Выводы, догадки, соображения, связанные с характером подаренного друг другу, участники делают сами. Ведущий лишь подхватывает, повторяет, резюмирует выводы. Поскольку дарить можно всё, что угодно, от «увядшей розы, забытой в вазе на дачной веранде», до «необитаемого острова», от «стройных ног» до «доброты», то понятно, какие неожиданности таит в себе на первый взгляд наивная процедура.

### **Упражнение «Общий групповой рисунок»**

Цель: получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

#### **Описание упражнения:**

Всем участникам предлагается на одном листе ватмана нарисовать общий рисунок.

Рефлексия всех занятий (примерный перечень вопросов для круга участников):

1. Как вы себя сейчас чувствуете?
2. Что особенного понравилось/не понравилось на занятиях?
3. Что ценного и важного для себя узнали?
4. Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего?
5. Как это вас изменило?

### **Итоговое анкетирование (проводится на усмотрение ведущего как альтернатива устному шерингу)**

Тренинг «Моя жизнь – мой выбор»  
для несовершеннолетних с 14-17 лет

#### **Занятие 1**

**Тема занятия:** Осознание собственной индивидуальности и ценности каждой личности.

**Цель занятия:** знакомство, осознание необходимости тренинговой работы, снятие психологического дискомфорта.

#### **Разминка «Снежный ком»**

##### **Ход:**

Участники рассаживаются по кругу. Каждый называет своё имя, добавляя к нему ассоциацию-прилагательное. Например, Вика – весёлая. Следующий участник в круге повторяет имя-ассоциацию предыдущего и добавляет своё.

Для удобства работы в группе ведущий предлагает обсудить и принять **основные правила** (правила круга), которые будут соблюдаться всеми участниками тренинга (автор И. В. Вачков):

1. Здесь и теперь (этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, появляющиеся в конкретный момент).
2. Искренность, открытость (самое главное в группе не лицемерить и не лгать).
3. Принцип «Я» (данный принцип сосредоточен на процессах самопознания участниками и анализа самого себя; все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «Я чувствую...», «Мне кажется...»).
4. Активность (в группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться»; большинство упражнений подразумевает включённость всех участников).
5. Конфиденциальность (всё, о чём говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы – как естественное этическое требование необходимое для создания психологической безопасности и самораскрытия).

#### **Индивидуальный коллаж «Моё настоящее и будущее»**

Цель: развитие внутренней рефлексии, создание более уверенного образа себя.

##### **Описание упражнения:**

Начинать упражнение можно по-разному. Детям напоминают, что в коллаже нет «правильного» и «неправильного». Им рассказывают, что существует много способов выразить мысли, чувства и идеи:

- посредством различных форм, цвета и текстуры;
- посредством предметного изображения;

- с помощью символов;
- с использованием фигурок из палочек и готовых картинок;
- сочетая все эти способы.

### **Смысл упражнения:**

Работа с коллажем позволяет поделиться надеждами и страхами по отношению к будущему, исследовать то, как меняются люди и предметы, выразить свой опыт.

### **Обсуждение:**

Можно начать с обсуждения того, что мы подразумеваем под этими понятиями, затем детей просят изобразить и рассказать о своём опыте, чувствах и ожиданиях.

### **Релаксация-визуализация «Радуга чувств»**

Цель: коррекция эмоциональной сферы при помощи символического восприятия, развитие чувственного опыта.

### **Описание упражнения:**

Упражнение проводится в сопровождении спокойной музыки.

Ведущий:

- Каждый из нас видел на небе радугу. Сейчас мы попытаемся ассоциировать свои чувства с цветами радуги. Ваша задача – запомнить свои ощущения.

Вы будете спокойно передвигаться по комнате и запоминать, как себя чувствуете в полосе того или иного цвета.

Обычно радуга появляется после дождя, когда весь мир особенно свеж и радуется солнышку. Сначала представьте себе, что вся комната наполнена красным воздухом. Смотрите на этот сияющий красный воздух и вдыхайте его свежесть. Если хотите, то вы можете даже дотронуться до этого чудесного красного сияния или почувствовать его красный аромат.

Продолжайте двигаться по комнате и представьте себе, что вся комната наполнена оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотронуться до него. Вам не кажется, что оранжевый воздух пахнет апельсинами?

А теперь воздух вокруг нас стал жёлтым. Наслаждайтесь светящимся жёлтым воздухом. Вы как будто купаетесь в лучах солнца. Цвет окружающего нас воздуха снова изменился. Теперь он излучает зелёное сияние. Это цвет первых зелёных листьев. Мы как будто окунулись в весну. Почувствуйте её прекрасную свежесть и аромат.

Чудеса продолжаются. Воздух заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснитесь к цветку бездонного утреннего неба. Наслаждайтесь сияющей голубизной небес.

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

Воздух в комнате окрасился в фиолетовый цвет. Прикоснись к нему руками почувствуй его глубину и вечернюю прохладу.

А теперь представьте, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите цвет, который наполняет нашу комнату. Медленно и спокойно усаживайтесь на свои места.

Сейчас вы вспомните свои чувства в разных цветах радуги и расскажите нам о них.

### **Обсуждение:**

1. Как вы себя ощущали в полосах разного цвета?
2. Как зависит настроение человека от того, что его окружает?

Чувства отмечаются в бланке.

### **Занятие 2**

**Тема занятия:** Я и общественные правила

**Цель занятия:** Формирование личностной идентичности

### **Разминка «Имя-черта характера»**

Инструкция: придумать какую-нибудь черту характера, начинающуюся на ту же букву, что и имя. Например, «Даша – добрая, достойная».

### **Упражнение «Пословицы-поговорки о правилах и законах»**

Цель: формирование убеждения в необходимости соблюдения законов.

### **Описание упражнения:**

Наиболее удачные законы и правила нашли своё отражение и закреплены в пословицах и поговорках. Участникам тренинга предлагается вспомнить такие пословицы и поговорки. Далее (по кругу) подростки припоминают знакомую им поговорку на тему и объясняют скрытый смысл. Ведущий отмечает многозначность и многоаспектность пословиц и предлагает им выполнить следующее задание: участники делятся на две группы:

1 группа – отстаивает правоту пословиц-поговорок, опираясь на реальный жизненный опыт;

2 группа – ищет аргументы в пользу обратных утверждений (например, «нужно садиться не в свои сани», «необходимо приходить в чужой монастырь со своим уставом»).

**Смысл упражнения:**

Упражнение формирует критическое мышление, помогает актуализировать знания в данной области и социальную уверенность.

**Обсуждение:**

Где в каких местах существуют свои правила и порядки?

Где существуют правила «писанные» (в транспорте, в школе, в театре) и «неписанные» (в семье, в гостях, компании, на пляже)?

Зачем людям столько правил, норм, законов?

Заострить внимание на том, что регламентация имеет своей целью обеспечение безопасности людей.

Вариант проведения обсуждения: ведущий на листках бумаги предлагает закончить предложения «Законы, правила людям нужны для того, чтобы...»

**Упражнение «Подскоки от страха»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

**Стимульный материал (пословицы-поговорки)**

Дураку закон не писан.

Закон – не игрушка.

Перед законом все равны.

Не в свои сани - не садись.

Не так плох закон, как беззаконие.

В чужой монастырь со своим уставом не ходят.

**Описание упражнения:**

Исходное положение не имеет значение. Представьте, что вы находитесь рядом с телефоном. Дождавшись телефонного звонка, не берите трубку, повернитесь к телефону спиной и в ответ на каждый звонок подскакивайте от страха, пока не надоеет тому, кто звонит. Ведущему можно имитировать звонок свистком или колокольчиком.

**Смысл упражнения:**

Эмоциональное отключение и переключение – в реальной жизни является необходимым навыком для сохранения эмоционально-психологического здоровья.

**Обсуждение:**

Ведущий проводит мозговой шторм на тему: «Какие существуют способы для соблюдения по телефону во время общения межличностных и внутриличностных границ».

**Упражнение «Ты мне нравишься, потому что...»**

Цель: развитие способности к самооцениванию и формированию личностных подструктур «Я-реальное», «Я-идеальное».

**Описание упражнения:**

Упражнение имеет игровой характер и выполняется по кругу. Начиная с фразы «Ты мне нравишься, потому что...», участник предлагает другому догадаться с двух попыток, в каких симпатиях он намерен признаться. Если участник не угадывает, тогда – симпатии сообщаются участнику, который, в свою очередь, говорит о своих симпатиях следующему подростку по кругу.

**Смысл упражнения**

Улучшение процесса общения, рекомендуется играть чаще, пока ситуация общения не станет наиболее позитивной. Один из наиболее частых эффектов данного упражнения – внутригрупповое сплочение.

**Обсуждение:**

После упражнения участники обмениваются впечатлениями, в результате которых обратная связь участников может содержать большое количество инсайтов, т. е. «открытий» участниками качеств личности, возможностей узнавания друг друга через приёмы самораскрытия.

**Занятие 3**

**Тема занятия:** Ответственность

**Цель занятия:** Обучение техникам разрешения конфликта путём осмысления содержания конфликтной ситуации и оптимизации личного поведения.

**Разминка «Дотронься до...».**

Цель: эмоциональный разогрев, активация контакта в группе – подготовка внимания и восприятия участников к рефлексивной работе.

**Описание упражнения:**

Участникам предлагается найти в комнате и дотронуться до:

- стеклянного;
- металлического;
- прозрачного;
- тёплого;
- красного цвета и т. д.

Упражнение-активатор следует проводить во всё ускоряющемся темпе.

**Групповая дискуссия «Может ли несовершеннолетний привлекаться к правовой ответственности»**

Цель: актуализация имеющихся у подростков представлений об ответственности за правонарушения.

Содержание:

Участникам предлагается ответить на вопрос: как им кажется, с какого возраста и по каким правонарушениям несовершеннолетний привлекается к ответственности. Ведущий не поправляет ребят и не хвалит за правильные ответы, а лишь выслушивает предположения. Затем подросткам предлагают заполнить анкету, выбирая и указывая в ней на интересующие их темы социально-правовых знаний.

**Упражнение «Ущерб»**

Цель: тренировка навыков сотрудничества, коллективно-конструктивного взаимодействия.

Оборудование: бумага А-1 (ватман) – 2 листа, карандаши, краски, кисти.

**Описание упражнения:**

Участники делятся на две команды.

Инструкция 1: нарисовать общий рисунок, тему выбирают самостоятельно.

Инструкция 2: испортить рисунок другой команды (запрещено рвать и уничтожать рисунок).

Инструкция 3: исправить «испорченности» в возвращённом рисунке.

**Смысл упражнения:**

Отреагирование деструктивных чувств участниками, получение опыта влияния конфронтации на внутригрупповые отношения и обретение способов выхода из неё. Для организации опыта проживания участниками упражнения используется способ ситуативного моделирования (арттерапевтический метод). Поэтапная подача инструкции ведущим обеспечивает возможность динамизации внутреннего плана восприятия участниками учебного содержания невербального упражнения.

**Обсуждение:**

По окончании упражнения участниками обсуждается результат – командный, и индивидуальные чувства каждого из участников, прожитые в процессе различных эффектов упражнения.

### **Упражнение «Я бы уступил тебе...»**

#### **Описание упражнения:**

Участники делятся на две группы и встают в два ряда друг напротив друга. В одном ряду все стоят на месте, в другом передвигаются: тот, кто стоял с одного края, переходит на другой, и все остальные сдвигаются на одного человека. Каждый участник должен сказать каждому и получить ответ в виде продолжения фразы «Я бы уступил тебе...» (ребята приводят друг другу примерные ситуации).

#### **Упражнение «Чувство локтя»**

Цель: создание благоприятного эмоционального фона, усиление групповой сплочённости.

#### **Описание упражнения:**

Это упражнение на синхронное выполнение каких-либо действий. В нём все участники встают в круг, причём им нужно соприкоснуться обувью со своими правыми и левыми соседями. Все берутся за руки и выполняют следующие простые действия:

- синхронно приседают, не разрывая контакта ног и рук;
- подпрыгивают на месте в едином ритме;
- запускают «волну» и т. д.

При всём этом участникам запрещено издавать какие-либо звуки, соответственно, договариваться они могут только невербально.

#### **Смысл упражнения:**

Посредством упражнения участники узнают о возможности предугадывать намерения партнёров и умении сдерживать свои импульсы для достижения коллективного результата.

#### **Обсуждение:**

Как достигали договора в начале упражнения и в конце?

#### **Упражнение «Правила круга»**

Цель: закрепление полученных знаний.

#### **Описание упражнения:**

Участники по кругу называют правила круга (см. занятие 1).

Занятие 4

**Тема занятия:** Я с противоположным полом

**Цель занятия:** Формирование поло-ролевой идентичности

#### **Упражнение «Комплименты».**

Цель: формирование стереотипов поведения при знакомстве и осознания необходимости учитывать особенности друг друга при общении.

#### **Описание упражнения:**

Все участники делают комплименты тому, кто сидит справа. При этом нужно взяться за руки и смотреть в глаза собеседнику.

Психолог просит представить, как выглядят для каждого из участников добрые слова, которые они слышали в качестве комплиментов, и отобразить это на бумаге (подростки рисуют под музыку).

#### **Обсуждение:**

Ведущий просит всех высказать своё мнение о том, нужно ли говорить друг другу комплименты. Какие бывают комплименты? Когда это делать уместно? В каких ситуациях? Кому?

#### **Упражнение «Если бы рядом был мужчина...»**

Цель: Формирование поведенческих характеристик мальчиков (девочек).

#### **Описание упражнения:**

Ведущий предлагает фрагмент сказок или рассказов, содержащих диалог персонажей. Тренер предлагает всем участникам доиграть прерванное событие, но уже в иных условиях: рядом вдруг оказался мужчина – не мужик, не парень, не пацан, не мальчик, а именно Мужчина, как собрание всех прекрасных достойных качеств представителя сильного пола.

Группа наблюдателей, посмотрев и прослушав вольное разрешение ситуации, сообщает о своём мнении: выполнял ли мужчина роль сильного, роль лидера, помощника и почитателя

Дамы, брал ли на себя ответственность за слабость другого? Предостережением является следующее: не в коем случае не превращаем игру в шоу дешёвого эстрадного плана.

#### **Упражнение «Я ценю в людях ...»**

Цель: обучение обозначению внутренней направленности личности несовершеннолетнего, его целеполагания в межличностных отношениях.

#### **Описание упражнения:**

Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество личности (характера) он ценит в людях, в партнёрах по общению, общему делу. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте или вспомните короткий рассказ, историю притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве, услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идёт речь.

#### **Обсуждение:**

После последующего рассказа ведущий спрашивает у группы:

О каком качестве, как вам кажется, шла речь?

Что необходимо делать для того, чтобы развить это качество в себе?

#### **Смысл упражнения:**

Упражнение позволяет участникам лучше узнать друг друга, оно побуждает членов группы к проявлению творческой активности, развивает воображение. Кроме того оно побуждает вникать в смысл того, что рассказывает один из них.

#### **Упражнение «Ценные вопросы»**

Цель: достижение сплочённости группы при помощи обучения способам самовыражения и обратной связи участников группы.

#### **Описание упражнения**

Тренер или один из участников круга задаёт вопрос. Например, зачем нам нужны психологические знания? Следующий за ним участник в круге пытается по-своему ответить на вопрос, и ответ перефразирует в вопрос следующему участнику.

#### **Смысл упражнения:**

Один из эффектов данного упражнения состоит в том, что спонтанно отвечая на вопрос, участник может осознать свои внутренние вопросы, которые актуальны внутреннему состоянию подростка.

#### **Обсуждение:**

Во время обсуждения после упражнения организуется обмен впечатлениями, инсайтами.

### **Занятие 5**

**Тема занятия:** Уверенное поведение

**Цель занятия:** Утверждение желательной Я-концепции и укрепление самооценки.

#### **Разминка «Махнёмся не глядя».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, стимулирование индивидуальной рефлексии участников.

#### **Описание упражнения:**

Участникам предлагается написать или нарисовать на листках бумаги то, что не жалко обменять. Листки складываются так, чтобы не было видно написанного, или нарисованного. Затем подростки подходят к тому, с кем хотели бы обменяться. После того, как обмен произойдёт, листки разворачивают, и участники зачитывают, или показывают, что на них написано или нарисовано.

#### **Обсуждение:**

Подростки индивидуально отреагируют впечатления и эффекты упражнения, оказавшиеся полезными.

Остались ли участники довольны обменом?

Что считается самым ценным?

Что не хотели бы обменять ни с кем?

С чем легко расстались?

#### **Упражнение «Ситуации»**

Цель: развитие социального интеллекта и способности анализировать свои поступки и их последствия.

**Описание упражнения:**

Задаётся определённая ситуация. Участники игры должны придумать, почему она возникла, а также развить ситуацию дальше, чтобы показать её последствия.

Варианты:

«Стас прогулял урок...»

«Коля взял телефон своего друга без разрешения...»

«Лёша пришёл домой в двенадцать часов...»

**Смысл упражнения:**

В игровых моментах упражнения анализируются последствия развития заданных ситуаций. Необходимо сделать акцент на том, как реагируют другие ребята на те, или иные поступки.

**Обсуждение:**

Можно предвидеть последствия своих поступков? Есть ли необходимость считаться с мнением окружающих?

**Упражнение «Представь себе»**

**Описание упражнения:**

Психолог просит всех занять удобное место, чтобы не мешать друг другу включается фоновая музыка, психолог предлагает поработать с образами (далее текст упражнения-медитации):

Лягте комфортно, чтобы можно было максимально расслабиться. Закройте глаза, вспомните лёгкий, тёплый летний ветерок... Вот он касается ваших глаз, носа, губ, и вы расслабляетесь, чувствуете, как легко становится вашему лицу, как ветерок, нежно касаясь, расслабляет шею, плечи, руки... вы начинаете ровнее дышать, в животе проходит напряжение, расслабляются и мышцы таза... ветер тёплым дыханием медленно окутывает ноги сначала до колен, потом ниже, затем опускается на ступни... И вот сейчас вы легки как пух, переносите себя на зелёную поляну... Идите по ней, на ней нет ни одного дерева, только вдалеке виднеется тёмное пятно, идите к нему... Вот вы приближаетесь и видите зеркало, подойдите, посмотрите в него, скажите себе: «Да, это Я, это Я! Я! Я!» Рассмотрите каждую деталь своего тела, примите всё своё тело, со всеми своими достоинствами и особенностями, это не недостатки, это именно особенности, скажите своему отражению, что считаете нужным, у вас есть три минуты, потом нужно будет идти дальше... Теперь пойдёмте дальше. То, что вы считали зеркалом, это не зеркало, а зеркальная дверь, которая ведёт в большую светлую, радостную комнату со множеством зеркал. Найдите ручку на двери и зайдите туда... Вот стоит столик с туалетными принадлежностями, начиная с расчёски, мыла, зубной пасты, бритвенного станка и заканчивая косметическими средствами, у вас есть время, чтобы привести себя в порядок, когда закончите, положите руку на грудь, но имейте терпение дождаться продолжения пути... Вот вы привели в порядок свою внешность, посмотрите в одно из зеркал, как вы хорошо выглядите, похвалите себя, погордитесь собой, и будьте уверены, люди захотят посмотреть вам вслед... Теперь перед вами целый шкаф одежды, к такой внешности, как ваша, нужна чистая выглаженная одежда, переоденьтесь... Ну вот теперь снова посмотрите на своё отражение. Обратите внимание не только на одежду, а вообще на себя! НА СЕБЯ... если вы девушка – на настоящую ЖЕНЩИНУ, и на себя – настоящего МУЖЧИНУ, если вы мужчина. Это вы... уважайте себя. Только уважающий себя человек не позволит себе ходить неухоженным, только уважающему себя человеку, по-настоящему уважающему всего себя, наплевать на насмешки окружающих над недостатками фигуры. И ещё, уважающий себя человек никогда не станет смеяться над недостатками других. Поговорите с отражением ещё три минуты и прощайтесь... Ну вот, пора возвращаться в круг...

**Смысл упражнения:**

Обучение несовершеннолетних навыкам самоподдержки, эмоциональному самооцениванию и самопринятию, позволяющим в последствии укреплять индивидуальную Я-концепцию формирующейся личности подростка.



**Обсуждение:**

Психолог просит желающих высказаться, рассказать, что делали, идёт обсуждение в рамках ситуации. Когда дискуссия закончена, подводятся краткие итоги того, каким является самодостаточный и уверенный в себе человек.

**Игра «Подарки»****Описание упражнения:**

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ни чем. Для этого игроки запасаются маленькими листочками бумаги в количестве, на единицу меньшем числа участников. Затем ведущий объявляет, что начат сбор подарков для игрока Р. Все пишут названия. Наименования, обозначения, характеристики и количество тех вещей предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно игроку Р. Каждый пишет свой подарок на одном из листков своего набора. Подарки не подписываются. Ведущий собирает подарки и складывает пачкой, не передавая адресату до тех пор, пока не будут собраны подарки для всех желающих. Затем подарочные наборы раздаются. Некоторое время участники изучают содержание записок.

**Обсуждение:**

Участники свободно обмениваются впечатлениями. При этом неплохо поинтересоваться, есть ли у кого-нибудь несколько совпавших по содержанию записок, т. е. одинаковых подарков. Есть ли у кого-нибудь подарки, оказавшиеся неприятным сюрпризом, или, наоборот, приятно удивившие. Сколько кому подарено вещей, имеющих практическое бытовое значение, а сколько подарков романтического характера.

Выводы, догадки, соображения, связанные с характером подаренного друг другу, участники делают сами. Ведущий лишь подхватывает, повторяет, резюмирует выводы. Поскольку дарить можно всё, что угодно, от «увядшей розы, забытой в вазе на дачной веранде», до «необитаемого острова», от «стройных ног» до «доброты», то понятно, какие неожиданности таит в себе на первый взгляд наивная процедура.

**Занятие 6**

**Тема занятия:** Завершение работы

**Цель занятия:** Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, настрой на дальнейшую самостоятельную работу.

**Разминка «Рукопожатие вслепую»**

Цель: активизация творческих способностей, тренировка внимания и воображения.

**Описание упражнения:**

Один доброволец выходит в круг лицом ко всем и слегка вытягивает руку для рукопожатия. Все остальные участники по одному подходят к нему и молча здороваются с ним за руку. Участник, который принимает рукопожатие, должен предположить, кто с ним здоровался.

**Обсуждение:**

Участники сообщают по каким признакам они строили предположения для угадывания.

Психолог всех приветствует, говорит о том, что ему очень приятно видеть то, как выглядят участники, сообщает, что сегодня последнее занятие, на котором нужно подвести итоги работы участников в тренинге.

**Упражнение «Я вижу, что тебе эти занятия принесли пользу...»****Описание упражнения:**

Подростки делятся на две группы и встают друг напротив друга. Каждый крайний участник из одной шеренги по очереди переходит на другой край. Подростки в другой шеренге стоят на месте. Ребята должны поздороваться с участниками напротив, как здороваются в их понимании культурные, самодостаточные и успешные люди, и продолжить предложение «Я вижу, что тебе эти занятия принесли пользу...». Участники во второй шеренге должны ответить то, что они заметили (почувствовали) и отметить появившиеся изменения в участнике.

**Смысл упражнения:**

Формирование чувственного опыта и способности анализировать качество собственных коммуникативных связей, уточнение своих интересов, способностей и предпочтений в опыте развития навыков общения.

**Обсуждение:**

После этого проводится обсуждение того, что происходило, кому было сложно и почему, а кому очень просто. Участники также высказывают своё мнение о том, что они услышали.

**Упражнение «Чемодан в дорогу»**

Цель: актуализация знаний и навыков, полученных на занятиях.

**Описание упражнения:**

Ведущий: «Вспомните, чему вы научились на занятиях. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того, чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений – «чемодан» с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

**Смысл упражнения:**

В образной и неназидательной форме проигрываются индивидуальные способности каждого участника к жизненному целеполаганию, возникают возможности самоизучения на бессознательном уровне собственных ресурсов и словесного обозначения направленности внутриличностной мотивационной сферы.

**Обсуждение:**

Во время обсуждения ведущий старается, чтобы кроме обсуждения и перечисления содержимого «чемодана» - участники группы ответили бы себе на вопрос: А действительно ли багаж пригодится в жизни или он собран на всякий случай?

**Итоговое анкетирование** [Приложение 3].

Анкета

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

1. Что вам понравилось на занятиях?

\_\_\_\_\_

2. Что вам не понравилось?

\_\_\_\_\_

3. Чего хотели бы ещё?

\_\_\_\_\_

Попытайтесь сравнить:

- ваше эмоциональное состояние к началу занятий (нужное обведите)

1 2 3 4 5

- ваше эмоциональное состояние к концу занятий (нужное обведите)

1 2 3 4 5

Большое спасибо!

Анкета

Ф.И.О.

Дата

1. Что вам хотелось бы написать о занятиях?

---

2. Что вам не понравилось в ведущем?

---

3. Что бы вы хотели посоветовать психологу?

---

Попытайтесь сравнить:

- ваше эмоциональное состояние к началу занятий (нужное обведите)  
1 2 3 4 5
- ваше эмоциональное состояние к концу занятий (нужное обведите)  
1 2 3 4 5

Большое спасибо!

**Методика изучения потребности общения  
(ПО) и потребности достижения (ПД)**

Цель: изучение уровня сформированности потребности общения и потребности достижения.

Инструкция. В анкете содержатся 22 утверждения, которые позволят испытуемым уточнить свои мнения, интересы и оценку себя. Если испытуемый согласен с утверждением, он напишет - «да» рядом с номером этого утверждения, если не согласен - «нет» никаких дополнительных записей ему делать не следует.

Заполняя анкету, испытуемый должен иметь в виду, что утверждения коротки и не содержат всех необходимых подробностей. Поэтому ему необходимо представлять себе типичные ситуации и не задумываться над деталями, не тратить время на обдумывание, отвечать быстро, давать первый ответ, который приходит в голову, отвечать по порядку и обязательно на каждый вопрос.

Возможно, некоторые утверждения испытуемому будет трудно отнести к себе, тем не менее, он должен постараться ответить «да» или «нет», не стремясь произвести своими ответами заведомо благоприятное впечатление и не боясь свободно выразить свое мнение.

Тестовый материал. Опросник ПД.

1. Я думаю, что успех в жизни скорее зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее процесс его выполнения, а не конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач в работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живет далекими, а не близкими целями.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои родители считали меня ленивым ребенком.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.
12. Мои родители слишком строго контролировали меня.
13. Терпения во мне больше, чем способностей.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы не в мою пользу.
17. Я не усердный человек.
18. Когда все идет гладко, энергия у меня прибавляется.
19. Если бы я был журналистом, то об оригинальных изобретениях людей писал бы охотнее, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не поддерживают моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Обработка результатов. Испытуемый выбирает один из предлагаемых ему на каждое утверждение ответов, за который ему присуждаются баллы. Они указаны после каждого ответа, в скобках. Итоговый показатель получают, суммируя баллы. Он может находиться в диапазоне от 7 (Очень неблагоприятная оценка) до 26 баллов (очень высокая оценка).

Итоговые показатели анализируются в первую очередь для того, чтобы выделить учеников с крайними оценками. После этого подробно рассматривается распределение ответов по каждому вопросу с целью выделения наиболее серьезных проблем, подсчитываются индивидуальные и групповые показатели.

Затем подсчитывается количество баллов, полученных каждым отвечающим, по следующему «ключу» один балл за каждый «да» на утверждения: 2,6,7, 8, 14, 16, 18, 19, 21,22 и по одному баллу за ответ «нет» на утверждения 1,3,4,9,10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Интерпретация результатов. Сумма баллов говорит об уровне потребности в достижениях.

Тестовый материал. Опросник ПО.

1. Мне удовольствие участвовать в различного рода торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится высказывать кому-либо свое расположение к нему.
4. Я больше сосредоточен на приобретения влияния, чем дружбы.
5. Я чувствую, что в отношении с друзьями у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе моего товарища, у меня почему то ухудшается настроение.
7. Чтобы быть удовлетворенным собою, я должен кому-то в чем-то помочь.
8. Я забываю о личных проблемах, когда нахожусь среди товарищей .
- 9 Мои друзья мне основательно надоели.
10. Когда я выполняю ответственную работу, присутствие людей меня раздражает.
11. «Прижатый к стене», я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению не повредит моим друзьям.
12. В трудной ситуации я думаю не только о себе, сколько о близком мне.
13. Неприятности друзей вызывают у меня такое сострадание, что я могу заболеть.
14. Мне приятно помогать другим, даже если это трудно.
15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если считаю, что он не прав.
16. Мне большее нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.
17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.
18. В одиночестве я испытываю большую тревогу и напряженность чем среди людей.
19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.
20. Мне жалко бездомных собак и кошек.
21. Я предпочитаю иметь немногих, но близких друзей.
22. Я люблю бывать среди людей.
23. Я долго огорчаюсь после ссоры с близкими.
24. У меня гораздо больше близких людей, чем у многих других.
25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.
26. Я больше доверяю собственной интуиции, воображению, когда сужу о людях, чем мнениям о них со стороны.
27. Я придаю большее значение материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.
28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.
29. По отношению ко мне люди часто неблагодарны.
30. Я люблю рассказы о бескорыстной любви и дружбе.
31. Ради друга могу поступиться своими интересами.
32. В детстве я входил в компанию, члены которой всегда держались вместе.
33. Если бы я был журналистом, мне нравилось бы писать о дружбе.

Обработка результатов. По одному баллу ставится за каждый ответ «да» на утверждения: 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18,19, 20, 21, 22, 23, 26, 28, 31, 32 и за каждый ответ «нет» 3, 4, 5, 6, 9, 10, 16, 25, 29. Результаты суммируются.

Интерпретация результатов. Чем больше суммарный показатель, тем выше уровень потребности в общении. Результат исследования уточняется при сравнении с оценочной шкалой (см.. табл.).

Шкала для оценки результатов.

Уровни		Ниж	Ср	Выш	Выс
Показатели	Низкий	е среднего	едний	е среднего	окий

Юноши							
Потребность в достижении	2-10	11- 12	13- 14	15- 16	17- 21		
Потребность в общении	3-21	22- 23	24- 25	26- 28	29- 33		
Девушки							
Потребность в достижении	6-10	11- 12	13- 14	15- 16	17- 21		
Потребность в общении	9-23	24- 26	27- 28	29- 30	31- 33		

### Оценка способов реагирования в конфликте

(К. Н. Томаса (1973), адаптация Н. В. Гришиной)

**Цель методики:** определение типичных способов реагирования на конфликтные ситуации, а также оценка степени адаптации каждого члена коллектива к совместной деятельности.

#### Обработка результатов:

По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом. Полученные количественные оценки сравниваются между собой для выявления более предпочитаемой формы социального поведения испытуемого в ситуации конфликта, тенденции его взаимоотношений в сложных условиях.

Инструкция: Внимательно прочитайте утверждения и выберите вариант ответа, наиболее соответствующий вашему поведению.

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
б) Чем обсуждать то, в чём мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чём мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.  
б) Я пытаюсь уладить его с учётом интересов другого человека и моих собственных.
3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.  
б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я всё время пытаюсь найти поддержку у другого.  
б) Я стараюсь делать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.  
б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.  
б) Я считаю возможным в чём-то уступить, чтобы добиться своего в другом.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
б) Я первым делом стараюсь определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.  
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твёрдо стремлюсь, добиться своего.  
б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
б) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
б) Я даю возможность другому в чём то остаться при своём мнении, если он также идёт навстречу.
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.  
б) Я настаиваю, чтобы всё было сделано по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.  
б) Я пытаюсь доказать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.  
б) Я стараюсь сделать всё необходимое, чтобы избежать напряжения.



16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.  
б) Я обычно стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
б) Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.
18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.  
б) Я дам другому возможность остаться при своём мнении, если он идёт мне навстречу.
19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, с тем чтобы со временем решить их окончательно.
20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.  
б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. а) Во время переговоров стараюсь быть внимательным к другому.  
б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и позицией другого человека.  
б) Я отстаиваю свою позицию.
23. а) Как правило, я озабочен (а) тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас.  
б) Иногда представляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему встречу.  
б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.
25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.  
б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.  
б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров.  
б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.
28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29. а) Я предлагаю среднюю позицию.  
б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.  
б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

**Спасибо за внимание!**

тест К.Томаса  
тест К.Томаса

№	а)	б)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

тест К.Томаса

№	а)	б)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

тест К.Томаса

№	а)	б)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

### Ключ для опросника

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

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

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

Избегание: 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

Приспособление: 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

**Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.**

**Инструкция**

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.

27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными..
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
3. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

**Благодарим за участие!**

