ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Волгоградская региональная общественная организация «ПОИСК людей, идей, технологий»

Методическое пособие «Тренинг в социальной сфере: виды, технология, примеры»

Волгоград

2020

АННОТАЦИЯ

Методическое пособие состоит из теоретической части, раскрывающей понятие тренинга, его специфику, виды, структуру, технологию, а также практическую часть, в которой представлены тренинги, разработанные в ходе реализации проекта «Академия развития и творчества: ступени успеха».

Материалы пособия адресованы специалистам социальной сферы: педагогам, психологам, социальным работникам, сотрудникам и волонтерам НКО, а также широкому кругу лиц, интересующихся саморазвитием, воспитанием детей и подростков, сохранением психического здоровья.

Методическое пособие «Тренинг в социальной сфере: виды, технология, примеры»

Авторы-составители: И.Л. Ромашева, педагог-психолог, психолог-тренер; канд. пед. наук Н.А. Сысоева, руководитель проекта «Академия развития и творчества: ступени успеха», председатель правления ВРОО «ПОИСК ЛИТ».

Методическое пособие разработано в рамках проекта «Академия развития и творчества: ступени успеха», при реализации которого используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 января 2019 г. № 30 «О грантах Президента Российской Федерации, предоставляемых на развитие гражданского общества» и на основании конкурса, проведенного Фондом президентских грантов.

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

1. Тренинг как форма работы и метод обучения в социальной сфере....6

1.1. Тренинг как форма активного обучения....6

1.2. Особенности психологического тренинга....11

1.3. Социально-психологический тренинг:....16

виды, принципы, технология....16

2. Практическая часть: примеры тренингов....27

2.1. Тренинг-занятие по преодолению и профилактике синдрома профессионального выгорания для социальных работников....27

2.2. Сценарий тренингового занятия «Кто я? Какой я?» 34

2.3. Тренинг по стресс-менеджменту....40

2.4. Тренинг «Активная поддержка родителей»....54

2.5. Тренинг для детей 8-10 лет «Формирование....78

навыков эффективного общения» 78

2.6. Тренинг для подростков 11-13 лет «Уверенность в себе и самопознание» 80

Заключение....84

Список источников и литературы 88

Приложения....90

ВВЕДЕНИЕ

Тренинг (англ. training – обучение, тренировка, подготовка) – форма активного обучения, основу которой составляет выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие умений и социальных установок. Конечно, в ходе тренинга участники приобретают и новые знания, но это не теоретические знания в «чистом» виде, они обязательно связаны с практикой их использования.

Тренинг как особая форма обучения сформировался в начале XX в. В частности, в 1912 году в США автор популярных книг по психологии Дейл Карнеги организовал свой тренинговый центр «Dale Carnegie Training», в котором стали проводиться тренинги по развитию уверенности в себе, формированию навыков общения, делового взаимодействия с людьми, публичного выступления. Выдающийся психолог Курт Левин установил, что общение, организованное в ходе совместного выполнения специально подобранных упражнений, становится наиболее эффективным при анализе участниками собственных переживаний в группе. Вместе со своими коллегами во второй половине 1940-х гг. он стал использовать занятия с тренинговыми группами (Т-группами) для развития у участников навыков общения. Успешный опыт К. Левина и его учеников способствовал открытию в США Национальной лаборатории тренинга.

В 1950-е – 1970-е гг. тренинг развивается как форма развития социально-психологических умений, способности личности взаимодействовать с окружающими людьми. Контингент участников тренинга состоял из представителей тех профессий, которые ориентированы на работу с людьми: педагогов, менеджеров, консультантов и т.п. В настоящее время тренинг получил широкое распространение, выйдя за рамки практической психологии и подготовки специалистов. Он используется педагогами и психологами в работе с детьми и подростками, находит применение в общем и профессиональном образовании, в воспитании и развитии личности, в коррекционно-педагогической работе.

Тренинги, используемые в наше время, весьма разнообразны по форме, задачам и целевой аудитории. В сети Интернет есть довольно много специализированных ресурсов по тренингам, особенно в области бизнеса, менеджмента. Пример такого онлайн-ресурса - страница, посвящённая искусству переговоров в предпринимательской деятельности.

Сегодня среди видов тренинга выделяются…

Социально-психологический тренинг – вид тренинга, который был разработан в 1970-е гг. под руководством немецкого психолога М. Форверга и

явился логическим продолжением исследований тренинговых групп К. Левина и К. Роджерса. Цель социально-психологического тренинга состоит в развитии умений и навыков социального взаимодействия.

Психотерапевтический тренинг – тренинг, проводимый для изменения в сознании участников, для коррекции их поведения, для улучшения отношений в группе.

Обучающий («навыковый») тренинг, направленный на выработку навыков: учебных и профессиональных; физических (силовых) и умственных; социальных; специальных (например: навыков закаливания организма; психологической саморегуляции; выживания в сложной ситуации и т.д.).

Бизнес-тренинг, проводимый для повышения эффективности управления и производственной деятельности.

Аутотренинг – тренинг, который человек «проводит сам с собой», выполняя определённые упражнения, помогающие расслабиться или сосредоточиться, преодолеть усталость и болезненные ощущения, избавиться от негативного отношения к другому человеку, развить в себе полезные качества.

Тренинг личностного роста, направленный на личностное развитие. Выполняемые упражнения помогают человеку избавиться от недостатков и развить в себе полезные качества личности. Может проводиться как с группой, так и индивидуально, как под руководством тренера, так и самостоятельно.

Тренинг общения – часто встречающееся название вида тренингов, используемого в воспитательной работе с подростками. Как следует из названия, для этого тренинга подбираются упражнение на развитие коммуникативных умений, а содержанием деятельности является общение в тренинговой группе. Для организации общения моделируются разнообразные ситуации, используются элементы игры и драматизации.

ГЛАВА 1. ТРЕНИНГ КАК ФОРМА РАБОТЫ И МЕТОД ОБУЧЕНИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

1.1. Тренинг как форма активного обучения

Поиск новых путей организации позитивного взаимодействия между педагогом и обучающимися в образовательном процессе способствует использованию активных методов обучения. Предпочтение все больше отдается тренингу.

В последнее время появились исследования, авторы которых предлагают разнообразные тренинги, в том числе и профессионально-педагогические (В.Ю. Васкаков, С.В. Кривцова, Г.И. Марасанов, Б.Д. Парыгин, А.М. Прихожан, А.С. Прутченков, Е.В. Руденский, В.В. Харин).

Согласно современным исследованиям ученых, тренинг не только развивает социальные навыки и навыки общения, но и совершенствует профессионально-психологическую компетенцию субъектов общения.

Тренинг – это прежде всего способ программирования модели управления своим поведением и деятельностью. В организации тренинговых занятий мы опирались на положение о единстве теоретических знаний и практических действий, исходили из того, что тренинг как совокупность продуманных психолого-педагогических действий и шагов, осуществляемых в определенной последовательности, дает знания и возможность их использовать; способствует приобретению или коррекции уже сформированных умений; любое тренинговое занятие – это осознание целей, мотивов, содержания общения, личностной или профессиональной позиции будущего профессионала.

Тренинг – это, прежде всего, познание через переживание, на тренинге человек, испытывая сильные положительные эмоции, сам находит эффективные способы общения, на практике закрепляет необходимые навыки.

Тренинг – это:

- познание себя и окружающего мира;
- изменение собственного «Я» через общение;
- общение в доверительной атмосфере и неформальной обстановке;
- эффективная форма работы в группе для усвоения знаний;
- метод, инструмент для формирования умений и навыков

Правила общения в группе

Назначение правил состоит в обеспечении психологической безопасности участников тренинга. ***Правила*** – это законы группы, по которым она живет во время тренинга. Они необходимы для создания такой обстановки, чтобы каждый участник мог:

- получить информацию сам и не мешал получить ее другим;
- открыто высказывать свое мнение, выражать свои чувства и взгляды;
- быть уверенным в том, что все личное, что обсуждается на занятиях, не выйдет за пределы группы и др.

Существует несколько основных правил, которые помогают обеспечить атмосферу доверия:

- конфиденциальность;
- взаимоуважение;
- пунктуальность;
- «не давать оценок»;
- право будущего.

Задача тренера – объяснить эти правила участникам тренинга перед его началом и контролировать их соблюдение в дальнейшем. При этом важно получить согласие на введение этих правил у самой группы. Так с самого начала будет закладываться доверие и понимание в отношениях тренера и участников тренинга.

В ходе проведения тренингов используются следующие методы групповой работы:

Мозговой штурм – это хорошо известный и широко используемый интерактивный метод. Он побуждает участников тренинга использовать свое воображение и творчество, помогает находить несколько решений какой-то конкретной задачи. Например, «Что мне делать в этой ситуации?», «Как Я, мы можем преодолеть это препятствие?». Во время процесса «выдвижения идей» одним участником тренинга не допускаются никакие оценочные суждения со стороны других участников. Если вы будете судить об идеях и оценивать их во время их высказывания, слушатели сосредоточат больше внимания на отстаивании своих идей, чем на попытках предложить новые и более совершенные. Оценка должна быть исключена.

Мини-лекция – краткое изложение определенной темы, после которого полезно провести ее неформальное обсуждение для разъяснения тех или иных вопросов, содействия переносу идей и понятий в практическую плоскость.

Такое обсуждение проводится ведущим тренинга, который должен стремиться вовлечь в обсуждение всех слушателей. Желательно, чтобы проводящие занятия, заранее подготовили вопросы для начала обсуждения. После представления материала и его обсуждения ведущий тренинга должен подвести итог или дать резюме. Рекомендуются дополнять мини-лекцию заранее подготовленными наглядными пособиями или учебными материалами, которые нужно раздать всем участника перед занятием.

Энерджайзер – это упражнение, направленное на разминку или привлечение внимания участников тренинга. Разминкой может служить любая игра или упражнение. Энерджайзер можно проводить как в начале тренинга, так и в середине или в конце, в любой момент, когда это необходимо.

Работа в команде (микрогруппе) – позволяет участникам приобрести навыки сотрудничества, межличностного и делового общения. Кроме того, использование данного метода помогает участникам научиться разрешать возникающие между ними разногласия.

Хороший тренер:

- владеет необходимой информацией;
- знает основы возрастной психологии и физиологии;
- умеет работать с аудиторией и знает, как ее заинтересовать;
- обладает навыками ведения группы;
- имеет в запасе дополнительные упражнения, игры и др.

Какие методы работы в группе наиболее эффективны?

«Скажи – я забуду.

Покажи – я замечу.

Дай сделать – и я пойму!»

Китайская пословица

Специфическими чертами тренинговых занятий как формы обучения являются:

- наличие постоянной группы участников (10-12 человек);
- направленность на приобретение определенных знаний, практических умений и личностных качеств;
- объектизация чувств и эмоций участников тренинга, рефлексии;
- углубление способности к созданию атмосферы раскованности, свободного и психологического безопасного общения участников.

При конструировании тренинговых занятий выделяются ключевые моменты:

- определение целей тренинга,
- проектирование,
- создание атмосферы занятий.

Средний процент усвоения информации при помощи методов и форм работы:

Центральным звеном является проектирование тренинга, включающего в себя разработку содержания занятия, выбор упражнений, отбор методов реализации упражнений, оценки занятия.

Содержание занятия. Охватывает три области: знания, умения, ценности; касается четырех сторон личности участника тренинга: физической, эмоциональной, духовной, интеллектуальной.

Выбор упражнений для занятия. Упражнения, входящие в состав того или иного занятия, могут даваться всей группе, нескольким подгруппам, персонально каждому участнику тренинга.

Отбор методов реализации упражнений, которые должны быть направлены на приобретение обучающимися профессиональных качеств, умений и навыков через воздействие на личностную сферу участников тренинга. Как правило, предпочтение отдается групповой дискуссии, ролевым играм, элементам проективного рисования, музыкальной терапии, психогимнастике и др.

Оценка занятия. Оцениваются результаты тренингового занятия в целом, деятельность каждого участника по достижению целей занятия и личностных целей. Критериями оценки эффективности занятия и значимости его для каждого участника могут служить: успешность (были ли достигнуты цели, тренинга и какова его значимость для каждого его участника); эффективность (какие изменения произошли в развитии личностно-профессиональных качеств и умений участников тренинга); производительность (достижение лучших результатов).

Важным элементом тренинговых занятий являются домашние задания, которые представлены двумя блоками:

- аутотренинговые упражнения, цель которых заключается в овладении участником тренинга элементарными навыками воздействия на свое физическое, психическое состояние с помощью самовнушения и полного мышечного расслабления;
- задания на закрепление умений по теме занятия, его рефлексию;
- реализацию впечатлений от него.

При организации учебных тренингов ведущий тренинга может встретиться с трудностями. Часто обучающиеся не осознают значимости тренинга как способа углубления их личностно-профессиональных качеств; ограниченные временные рамки учебного занятия не дают возможности полностью реализовать все принципы тренинговых занятий как формы активного социального обучения. Исходя из календарных сроков прохождения той или иной темы курса, каждое последующее занятие отсрочено по времени от предыдущего, поэтому наблюдается сложность в закреплении полученных сведений.

Тренинговые занятия по теме какого-либо курса – это учебные занятия, поэтому педагоги должны стараться, чтобы тренинг не превратился в некое подобие развлечения или, наоборот, затянувшейся дискуссии.

По окончании тренинговых занятий участникам предлагается ответить на вопросы экспресс-опроса:

- В чем вы видите цели тренинговых занятий?
- Как отдельное занятие и занятия по всему курсу способствовали вашей профессионализации?

- Удалось ли вам в процессе тренингов овладеть механизмами педагогического взаимодействия?
- Что дали вам тренинговые занятия в плане личностного и профессионального развития?

Организация тренинга

Созданию доверительной и непринужденной обстановки на тренинге способствует помещение, изолированное не только от посторонних звуков и шумов, но и от случайных зрителей. Поэтому занятия нужно проводить в отдельном помещении, где можно быстро организовать учебное пространство – переставить стулья и столы, освободить место для выполнения упражнений, связанных с двигательной активностью детей. В группе должно находиться не более 20 участников из расчета на одного тренера (на двух – не более 25 участников), а также, чтобы они могли сесть в круг. Очень важно, чтобы ведущий-тренер сам участвовал в процессе тренинга, т.е. сидел в кругу с участниками, соблюдал правила тренинга, помогал и направлял участников в ходе занятий и т.п.

1.2. Особенности психологического тренинга

Это широко распространенная во всем мире форма групповой психологической работы. Психологические тренинги представляют собой вариант высококвалифицированных консультативных услуг наряду с юридическими, медицинскими, педагогическими и др. Тренинг можно назвать одним из методов повышения общего культурного уровня.

В нашей стране необходимость участия в психологических группах стала осознаваться только недавно. Тренинг как способ психологической работы в советские времена практически не существовал, как не существовало и многого другого, без чего практически невозможно представить себе цивилизованного человека. Поэтому в современной российской практике он только начинает свое развитие. К счастью, многие люди в нашей стране уже задумываются о работе над собственной личностью как необходимом, "гигиеническом" моменте современной сверхнасыщенной жизни. Участие в тренинге необходимо не для того, чтобы "вылечиться" от какой-нибудь "патологии", а чтобы оставаться в хорошем "психологическом тонусе", точно так же, как занятия спортом позволяют сохранять тело здоровым.

Тренинг как форма групповой психологической работы является универсальным методом, который применяют в своей работе различные направления и школы практической психологии. Например, проводятся и психоаналитические группы, и тренинги НЛП, и группы гештальт-терапии, и многие другие.

Психологическую работу в тренинге с группой участников проводит психолог-ведущий. Он предлагает членам группы включится в выполнение упражнений и процедур, целью которых является осознание и изменение разных аспектов психологии человека, например, его творческого потенциала, эмоций и чувств, общения. Тренинг может быть направлен на работу с различными аспектами психологии человека. Причем акцент в такой работе может быть сделан как на специфику группового взаимодействия, так и на особенности индивидуальной ситуации каждого отдельного человека, рассматриваемые в группе.

Способ решения своих проблем участники находят благодаря не только помощи самого психолога, но и получая поддержку от остальных членов группы. Группа в целом обладает "терапевтическим" эффектом, поскольку каждый участник по-своему, уникально откликается на проблему другого человека, и это позволяет понять сложную ситуацию с учетом разных точек зрения.

Понятие "тренинг" выходит за рамки традиционного образования, где обучающимся предлагается выучить "конечный" вариант материала, составленного экспертами в своей области, принять его как единственно верную точку зрения и затем, посредством тестов, контрольных работ и экзаменов – выяснить, насколько хорошо "изучен" данный материал. Тренинг – это совместное творчество обучающихся и ведущего образовательный процесс в области раскрытия и освоения незадействованного до сих пор жизненного, творческого и духовного потенциала человека. Наглядным сравнительным примером может послужить обучение езде на велосипеде по книге и сама практика управления этим средством передвижения. Основной фокус в Тренинге направлен на эффективное межличностное общение, т.е. на общение индивидуума с окружающим его миром: взаимодействие человека в команде, результативность в партнерстве, с клиентом. Большое внимание уделяется работе с личной самооценкой, отношениям человека с самим собой, собственными целями и приоритетами в жизни.

Тренинг предлагает обучающую среду, в которой через упражнения в ощущениях участник может раскрыть и осознать те глубинные установки и интерпретации, которые непосредственно влияют на результаты, создаваемые им в жизни. Поведение человека спонтанно и рождается исходя из того, что он решает о себе. Например, если я решила, что я стеснительна, – я буду вести себя как стеснительный человек. Для большинства людей вопрос не состоит в том, хочу ли я на самом деле достичь экстраординарных результатов в жизни, а в том, что удерживает меня от того, чтобы стать тем выдающимся человеком, каким я себя считаю? Тренинг уделяет большое внимание изучению того, что на самом

деле влияет на поведение человека, что мотивирует его действия, какой образ мышления создаёт те результаты, которые есть, и какой те, которые желанны в жизни?

Очень часто в жизни мы действуем в некоем автоматическом режиме, исходя из сложившегося опыта, рассчитывая при этом достичь тех результатов, которые могут быть названы беспрецедентными. Об этом очень точно сказал в своё время Альберт Эйнштейн: "Сознание, создавшее данную реальность, не в состоянии воспринимать иную". Другими словами, мы часто надеемся, что, пользуясь старыми знаниями и опытом, мы сможем создать нечто новое и экстраординарное в нашей жизни, то, что часто называем своей мечтой или главной целью. При этом, однако, мы забываем, что наше восприятие нового через призму старого будет делать это новое очень похожим на то, что мы уже знаем. Иначе говоря, если мы привыкли смотреть на мир через серые очки – в нас будет сильна установка, что трава может быть только серого цвета.

Тренинги – это возможность изучить глубинные установки и отношения, составляющие основу Вашего жизненного опыта, исходя из которых Вы действуете в своей жизни и создаёте результаты. Это возможность подвергнуть анализу и исследовать, казалось бы, неоспоримые точки зрения о том, как Вы видите мир. Этот тренинг об изменениях и, таким образом, предполагает готовность к ним и желание этих изменений. Многие из имеющихся у нас установок, отношений и интерпретаций неаккуратны, устарели и контрпродуктивны. По мере того как это становится всё более очевидными участникам тренинга, у них появляется возможность и сила выбрать и создать мощные, вдохновляющие и эффективные интерпретации и установки, которые позволят достичь действительно экстраординарных результатов, равно как и применить уже имеющиеся продуктивные модели и стратегии поведения и достижения целей в тех областях жизни, где они до этого не использовались.

Сила тренинга заключается в понимании участниками тех процессов, к которым они приступают. Ясное и четкое понимание того, что тренинг предлагает вызов сложившемуся субъективному видению мира, позволяет участнику, проходящему тренинг, подготовиться к нему должным образом так, чтобы возможность создания новых результатов во время тренинга и после его завершения имела бы практическую реализацию. Большинство из наших установок и интерпретаций, которыми мы пользуемся в жизни – это идеи и решения, которые мы принимали на протяжении путешествия по жизни. За прошедшее время мы собрали предостаточно свидетельств и доказательств в поддержку своей точке зрения на мир. Довольно скоро данное мировоззрение становится для нас реальностью подобной факту (подобно гравитации – чем-то, что просто есть и по поводу чего мы не в

силах что-либо сделать). Таким образом, наши интерпретации начинают управлять нами. Мы начинаем видеть вещи, себя и жизнь так, как мы верим в это, полагая, что только так и возможно.

Уникальность тренингов заключается в том, что никто не говорит вам, как следует жить свою жизнь. Участники сами обнаруживают то, как иначе возможно видеть себя и жизнь вокруг и делают ценные открытия через это. Проходя через этот процесс открытий, участник получает доступ к новым уровням свободы выбора и личной силы, требуемых для создания того будущего, которое не имеет ничего общего с прошлым.

Следует оговориться, что тренинги не являются терапией или образованием, которое само сделает всю работу за Вас, достаточно лишь зайти в зал тренинга. Тренинг – это место и возможность начать действовать в отношении того, что важно в Вашей жизни, принять вызов создания будущего, которое не наступило бы само по себе. Таким образом, Тренинг предлагается вниманию успешных людей и необходимым условием его эффективного прохождения является готовность участника к работе над своей жизнью так, как если бы более ни от кого не зависело, изменится что-то в ней или нет. Именно это является одним из критически важных моментов тренинга. Тренинг – это возможность и привилегия начать осваивать незадействованный до сих пор жизненный, творческий и духовный потенциал, за пределами того, что я знаю, уже возможно в моей жизни, так что станут реальными вещи и события, которые не произошли бы сами по себе.

Психологические тренинги разрабатываются и проводятся профессиональными психологами на базе научных подходов. В основе разработки тренинга лежат экспериментально доказанные знания о психологических закономерностях развития личности и групповых процессах. При этом участие в тренинге – это всегда "живой" опыт, а не посещение лекций и не получение "сухих" теоретических знаний.

В психологических тренингах не используют никаких магических, мистических, экстрасенсорных и пр. техник. Не применяют шарлатанских методов, подобных подходам чумаков и кашпировских. Не происходит никаких психологических манипуляций и воздействий на уровне бессознательного, из серии гипноза, 25 кадра и т.д. Не может также идти речь ни о каких таблетках и медицинских средствах.

В своей работе психолог-ведущий руководствуется профессиональными этическими требованиями об ответственности за происходящее на тренинге, о конфиденциальности информации, о безусловном уважении личности участника. Происходящее в группе всегда

определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

Групповая форма психологической работы незаменима, когда речь идет о вопросах, связанных с взаимодействиями с другими людьми. Такими сферами являются решение конфликтов, общение, семейные проблемы, взаимоотношения с противоположным полом. Как правило, участие в группе дает возможность решения не какой-то одной проблемы, а целого их набора. Это понятно, ведь психология человека очень сложна и многогранна, разные сферы психического обязательно взаимодействуют между собой.

Приходя на группу, участвуя в тренинге, есть возможность получить обратную связь от других людей, узнать их точку зрения и таким образом увидеть новые грани интересующей темы. Кроме того, это способ сообща решать возникающие вопросы с людьми, у которых возникли такие же трудности в жизни.

Участие в тренинге дает возможность развития личности и расширения психологических возможностей. Часто группа может являться именно тем событием, которое подталкивает человека "сдвинуться с мертвой точки" и начать менять свою жизнь. В процессе тренинговой работы человек также приобретает такие психологические знания и опыт, которые в дальнейшем помогают ему самостоятельно справляться с возникающими трудностями.

Условия изменений в личностной сфере участника тренинга

В первую очередь, на человека влияет само участие в тренинге как особо организованном процессе, а также люди, являющиеся соучастниками этого процесса. Изменения возникают за счет взаимодействия с единомышленниками, целью которых тоже является работа над собой. Кроме того, развитие каждого участника и развитие группы в целом представляют собой взаимоподдерживающие и взаимовлияющие процессы, активизация одного с необходимостью вызывает другое. Безусловно, уровень взаимодействия с группой, сфера и уровень работы определяются каждым участником индивидуально. Готовность и желание участвовать в той или иной процедуре являются собственным выбором каждого человека.

Еще одним условием изменений можно назвать особую атмосферу в группе. Групповая психологическая работа в качестве одного из первых условий выдвигает принципы психологического комфорта и безопасности. Для этого ведущий с самого начала работы тренинга предлагает каждому

участнику реализовывать специальные принципы поведения на группе, способствующие ощущению принятия и доверия.

В тренинге ведущий предлагает участникам включиться в выполнение разных техник и упражнений. Основная цель таких процедур – помочь разобраться в собственных переживаниях и приобрести навыки эффективного преодоления трудностей. В процессе работы тренинга возможность изменений обеспечивается за счет психологических закономерностей, в числе которых получение обратной связи от ведущего и других участников, активизация личностной рефлексии, осознание ранее не знаемых особенностей. В результате приобретаются базовые психологические знания и навыки, которые потом могут быть активно применены и за пределами ситуации тренинга.

В тренинге реализуются принципы работы и техники, которые могут быть отнесены к гуманистическому направлению в психологии. Речь идет о таких направлениях как группы встреч, гештальт-подход, психодрама, арт-подход и др.

Участие в тренинге всегда предполагает получение нового опыта. И это является еще одним механизмом, обеспечивающим изменения. Когда человек открыл для себя что-то новое, его личность не может оставаться прежней.

1.3. Социально-психологический тренинг: виды, принципы, технология

Тренинг – один из самых популярных и известных методов психологической коррекции. Используют их повсеместно: в детском саду, школе, на работе, в коллективе, на производстве. Тренинг – способ весело и непринужденно решить острые проблемы и ответить на накопившиеся вопросы. Однако, как и любая психологическая методика, он имеет ряд своих особенностей, принципов и требований, соблюдение которых обязательно для достижения желаемого результата.

Понятие социально-психологического тренинга

Социально-психологический тренинг был изобретен немецким исследователем М. Форвергом в 70-х годах. Изначально метод основывался на ролевых играх с элементами драматизации и посредством взаимодействия в группе был направлен:

- на повышение социально-психологической компетентности участников;
- на приобретение социально-психологического опыта.

С тех пор в практике тренинга мало что изменилось. Эти же основы сохранились до сих пор.

Социально-психологический тренинг – метод коррекции личностных качеств, характера взаимодействия в группе и межличностных отношений, поведения и эмоций. Это активный метод социально-психологического обучения. Иначе говоря, урок жизни. Рекомендуется проводить тренинги с 13-14 лет, но встречаются специальные разработки и для более раннего возраста.

Чаще тренинги проводятся в группах. Состав группы может быть самым разнообразным. Учитывается не столько возраст, пол или социальный статус, сколько сходство социально-психологических трудностей и особенности развития участников. Оптимальная численность группы – от 7 до 15 человек. Состав группы не меняется в течение одного курса. Средний курс рассчитан на 30-50 часов. Тренинг длительностью менее 20-24 часов, чаще всего, оказывается неэффективен.

В ходе тренинга все участники получают знания, умения и навыки согласно заданной цели и теме занятия. В групповых социально-психологических тренингах это часто:

- развитие эмпатии;
- принятие себя и другого человека;
- раскрытие человеческого и личностного потенциала;
- обучение сопереживанию и общению.

Общая цель социально-психологических тренингов – повышение компетентности в общении, но встречается дифференциация на более узкие направления. Например, обучение решению конфликтов или ведению деловых переговоров, повышение опыта в анализе ситуаций, коррекция установок, работа с самовосприятием и восприятием других людей.

Участники тренинга не получают сухие и кем-то переработанные знания и приемы, а за счет собственной активности сами приобретают опыт и делают выводы. Каждое занятие богато эмоциональным, перцептивным и когнитивным опытом. Обратная связь не оценочная, а описательная. Она актуальна для всех участников, сиюминутная.

Виды тренингов

По типу групп выделяют следующие тренинги:

- «Я-Я», которые направлены на внесение изменений на личностном уровне.
- «Я-другие» – предполагает изменения в межличностных отношениях.

- «Я-группа» – предполагает изменения личности каждого участника как члена социальной общности.

В широком смысле социально-психологическим называют все виды существующих тренингов: коммуникативные, личностного роста, бизнес-тренинг и другие. Рассмотрим подробнее некоторые.

Тренинг жизненных умений. Среди современных и особо востребованных вариантов социально-психологических тренингов можно назвать группы уверенности в себе, жизненных умений. Они учат людей бороться с трудными жизненными ситуациями, адекватно реагировать на них и находить выход, повышают самооценку личности, вселяют уверенность. Основа тренинга – терапия условных рефлексов. В ходе тренинга жизненных умений человека учат решать жизненные задачи через ролевое проигрывание ситуаций, изменение мышления (убеждений и установок) и обучение методам релаксации и саморегуляции.

Тренинг социальных перцепций. На этом виде тренинга учат понимать свое психическое состояние и состояние партнера по невербальным признакам (жесты, мимика, положение тела, особенности речи). Инструменты тренинга – сами люди (их чувства и внешние проявления) и картинки с изображенными эмоциями. Участнику предлагается провести внутренний диалог, придумать историю к картинке, прочувствовать всех ее участников. Также применяются игры по демонстрации самого себя или партнера.

Интерактивный тренинг. В процессе тренинга участники обучаются тонкостям постоянного взаимодействия людей (интеракции) и умению вести дискуссии. В процессе работы определяются различия в ценностях, убеждениях, целях и представлениях участников, находятся точки соприкосновения. Для решения цели и задач тренинга применяется метод мозгового штурма и проблемных задач, упражнения на развитие переключаемости внимания и сосредоточения на главном.

Семейный тренинг. Для коррекции семейных отношений и воспитания ребенка тоже подойдет социально-психологический тренинг. В ходе такого тренинга сглаживается недопонимание и устраняется дисгармония за счет просвещения семьи по основам и ценностям теории семейного института, ведется работа над восприятием у каждого члена семьи самого себя и других участников, меняются психологические установки личности, члены семьи обучаются саморегуляции и конструктивным способам решения конфликтов.

Тренинг артпсихологии. Существует направление арт-терапии, но не так давно выделили и новый тип тренинга – артпсихологический. Он раскрывает способности личности, корректирует эмоционально-волевую сферу и способствует реабилитации человека (особенно популярно для реабилитации детей). То есть это два в одном: коррекция и реабилитация.

Программа тренинга предполагает обучение ораторскому искусству, дыхательным техникам, тонкостям речевого общения (как содержание, так и оформление речи). Для реабилитации применяются психологические этюды.

Принципы тренинга

Проведение тренинга требует обязательного соблюдения нескольких принципов:

1. ***Принцип моделирования.*** Воспроизведение ситуаций, где участники проявляют позитивные или негативные элементы в поведении.
2. ***Принцип «здесь и сейчас».*** Обсуждаются и удостаиваются внимания только события, относящиеся к тренингу. Все второстепенные разговоры пресекаются (иногда человек начинает говорить на отстраненные темы в целях самозащиты).
3. ***Принцип обратной связи.*** Обязательный опрос и учет мнений и состояний участников, анализ, рефлексия, обсуждение, внесение предложений.
4. ***Принцип новизны.*** Многообразие и постоянная смена тренинговых упражнений и игр, регулярная смена партнеров по играм в рамках тренинга.
5. ***Принцип диагностики.*** Ведущий ни на секунду не должен прекращать наблюдение за состоянием группы и каждого из ее участников.
6. ***Исследовательский принцип.*** Ведущий направляет группу, а участники сами находят ответы на вопросы и решение задач.
7. ***Принцип активности.*** В работе должен быть задействован каждый участник.
8. ***Принцип целеполагания.*** Цели определяются ведущим заранее, но в процессе работы он обязан при необходимости их моделировать.
9. ***Принцип доверительности и конфиденциальности.*** Информация с занятий не выносится во внешний мир, что позволяет участникам быть честными и открытыми.
10. ***Принцип персонификации.*** В процессе тренинга запрещаются безличные высказывания. Все реплики имеют адресата (от кого, кому).
11. ***Принцип экспликации чувств.*** В форме обратной связи описываются свои переживания и чувства партнера.
12. ***Принцип «Один говорит – все слушают»***.

Проведение тренинга

Как правило, выбирается ведущий. Обычно это психолог, если мы говорим о тренинге как профессиональном методе коррекции. Сама группа располагается в форме круга.

Дискуссия

Главное отличие социально-психологического метода от других тренингов – в его содержание всегда входит дискуссия, цель которой – интенсивно и продуктивно решать групповые задачи. В ходе дискуссии участники:

- аргументами и логикой воздействуют на мнения, позиции и установки других участников;
- через сопоставление разных и даже противоположных точек зрения учатся понимать и уважать других и себя;
- учатся видеть проблему с разных сторон;
- предотвращать и разрешать конфликты;
- работать в группе, принимать и возлагать ответственность;
- удовлетворяют потребность в признании и самореализации.

Дискуссию можно строить на фоне проблемы, рассказа, реального случая из жизни какого-то участника. Реализуется дискуссия в три этапа: подготовительный (организационный), основной (свободное или программированное ведение, либо компромиссная форма) и заключительный.

Эффективность и успешность дискуссии во многом зависит от личности ведущего:

- умение общаться в официальной и неофициальной обстановке;
- качества лидера;
- умение ориентироваться в конфликтах и решать их;
- аналитические умения: сбор и анализ информации, ее поиск, оценка и сравнение;
- способность планировать и рационально расходовать время;
- умение оценивать и анализировать свои решения;
- способность находить выход из нестандартных ситуаций.

Игры

Кроме дискуссии тренинг включает ролевые игры. Признаки ролевой игры: управляющая модель, роли с разными целями и взаимодействием между собой, общие цели игры, множество решений и альтернативных сценариев развязки, групповое или индивидуальное оценивание игры, эмоциональное напряжение (управляемое).

Почему именно ролевые игры так популярны в психологическом тренинге? Они имеют ряд особенностей:

- снимают все оковы с участников (чаще роль далека от реальной жизни);
- условны;
- способствуют раскованности;
- развивают креативность;
- позволяют экспериментировать с моделями поведения без последствий;
- расширяют индивидуальный опыт и стратегии поведения, обучают более успешным моделям.

Ролевые игры выявляют ошибки в общении и поведении, помогают их анализировать. Вместе с этим корректируется эмоциональное состояние участника и накапливается опыт конструктивного ведения бесед. Кроме того, выявляются неэффективные и тормозящие личностное развитие стереотипы поведения.

Ролевые игры бывают двух типов: спонтанные (импровизация) и сюжетные (по сценарию). Спонтанные игры не требуют подготовки, они развивают творческий потенциал участников и ориентированы на актуальные в настоящую минуту проблемы (могут быть придуманы прямо во время тренинга).

Сюжетные игры решают популярные проблемы и задачи общего плана, которые ведущий ставит до тренинга. Как правило, это более сложные игры. Они не подходят для обучения новым моделям поведения.

Пример ролевой игры: участникам нужно представить, что они находятся на пресс-конференции. Выбирается ведущий. Каждый участник пишет три вопроса касаемо ценностей, на которые он хочет и может ответить. Далее ведущий произвольно указывает, кому обменяться листами. В итоге в парах один человек задает вопросы, другой отвечает, но происходит это на глазах группы. Как «журналист», так и группа имеет право задать один вопрос от себя, но опрашиваемый не обязан на него отвечать.

Упражнения

Среди упражнений используется несколько типов:

- ***Развлекательные.*** Снимают напряжение и высвобождают эмоции, не требуют предварительной разминки, не несут смысловой нагрузки, сокращают дистанцию в общении участников, способствуют непринужденному общению, подходят любому типу аудитории.
- ***Разминочные.*** Снимают стереотипы и привычки повседневного общения, создают непринужденную атмосферу, изменяют средовые стереотипы общения и поведения.
- ***Танцевально-песенные.*** Снимают скованность и зажатость, страх заявить о себе и выделиться, сплачивают группу и повышают активность, выявляют лидеров и показывают структуру группы, индивидуально-личностные особенности участников.
- ***Развитие эмпатии.*** Название говорит само за себя о целях. Без эмпатии продуктивное и здоровое взаимодействие невозможно.
- ***Релаксация.*** Проводится для расслабления группы, в любое время, когда ведущий фиксирует групповую усталость. Эти же упражнения позволяют лучше узнать самого себя. Они особенно нравятся подросткам. Подходят любые упражнения на анализ собственных ощущений и расслабление.
- На ***развитие невербального языка***, без которого немыслимы социальные контакты. Упражнения предполагают контакты глазами, тактильное взаимодействие, общение через мимику и пантомимику. Эти языки нужно знать и уметь применять уместно в каждой ситуации.

Пример развлекательного упражнения. Все участники расположены по кругу, ведущий пускает мяч (произвольно бросает). Задача того, кто мяч получит, закончить фразу «Никто из вас не знает, что я…». Мяч можно кидать несколько раз одному и тому же участнику, но каждый член группы должен обязательно оказаться вовлеченным.

Пример разминочного упражнения. «Дефиле». Участники поодиночке или парами (тройками) должны выходить в центр круга и оригинально идти – так, чтобы на них обязательно обратили внимание.

Пример танцевально-песенного упражнения. «Хор». Участники разбиваются на группы, каждой дается лист с заданием. Задача – исполнить написанную песню указанным мотивом и (или) в сопровождении определенных действий. Например, «Маленькой елочке» на мотив «Катюши» и двигаясь влево-вправо.

Упражнение на развитие эмпатии. «Представление о группе». На листе ватмана каждый участник зарисовывает свою ассоциацию с группой. Можно несколько раз подойти к листу, но за один подход нарисовать только один образ (ассоциацию). Все обсуждения проводятся после упражнения и имеют характер обмена чувствами и впечатлениями.

Пример упражнения на невербальное общение. Из расположения по кругу участники подходят друг к другу и здороваются любым невербальным способом (оба участника предлагают свой вариант). Потом каждый участник из пары переходит к новому партнеру и начинает с приветствия, с которым перед этим обратились к нему. Если приветствия совпадают, то на момент перехода для следующего партнера нужно придумать что-то новое.

Несловесное поведение труднее контролировать, потому упражнения «без слов» представляют особую ценность в психогимнастике. Они учат выражать отношение к ситуации, себе, человеку без слов. Невербально мы получаем больше 70 % информации, а что еще важнее – правдивой информации.

Эти упражнения устраняют неуверенность, снимают скованность, но важно учитывать настроение группы и чувства конкретного участника. Не стоит сразу давать «тяжелые» упражнения с большим контактом, чем рукопожатие. Именно этот вид упражнений требует особого мастерства и осторожности ведущего. Например, запланировал ведущий одно из таких упражнений, но на занятии видит, что группа совершенно не готова для него – значит, нужно тут же сориентироваться и подобрать другое. Как и в медицине, действует правило «Не навреди».

Другие методы

Ролевые игры и дискуссия – базовые методы социально-психологического тренинга. Кроме них используются *деловые игры*, *невербальные методики* и *анализ видеозаписи*.

Сценарий тренинга

Сценарий тренинга разрабатывается заранее, как правило, он предполагает несколько занятий. Каждое занятие – опыт для участников. Отдельные занятия строятся приблизительно по следующему плану:

1. Начинается тренинг со знакомства участников. Для этого подходит игра или упражнение для самопрезентации с элементом «снежного кома». Если участники уже знакомы, то имена запоминаются только ведущим. Вариант самопрезентации может быть разным, например, назвать имя предыдущего участника, свое и три глагола о себе.

2. Далее следует разминка с упражнениями коммуникативной направленности, эмоциональной и поведенческой. После следует групповая дискуссия и обозначение цели занятия (кроме общей цели есть отдельные для занятий). Выбирается пара ситуаций для дискуссии и ролевых игр (предлагают сами участники, что-то из «наболевшего» и актуального прямо сейчас). В конце каждой игры или упражнения проводится групповая дискуссия, участники оценивают свою активность и состояние.
3. После идут упражнения узкой направленности для развития конкретных навыков и умений.
4. Игровыми упражнениями закрепляется непринужденная обстановка.
5. Рефлексия по всему занятию.

Результаты

Человек, прошедший социально-психологический тренинг:

- умеет устанавливать эмоциональный контакт;
- организовывать пространство для общения;
- определять эмоциональное состояние оппонента по его реакциям;
- создавать благоприятный психологический климат;
- выслушать и понять;
- контролировать внешние проявления собственных эмоций и чувств (позы, мимика, жесты);
- аргументировать свое мнение и позицию;
- решать конфликтные ситуации.

Тренинг дает знания из области психологии личности, группы, общения. Тренинг – обучающий курс, потому и полный объем результатов становится заметным спустя время, через несколько недель или месяцев, когда все эмоции утихнут и останутся только полученные знания, умения и навыки. Не нужно проходить тренинги часто – максимум раз в полгода.

Личность ведущего

Не каждый человек имеет право проводить тренинг. Во-первых, необходимо пройти специальное обучение, а во-вторых, нужны определенные индивидуально-личностные особенности. Ведущий во время тренинга выполняет 5 ролей:

- организатор и руководитель (инструктор, режиссер);

- психоаналитик (со здоровым дистанцированием и лично нейтральным отношением к участникам);
- руководитель-комментатор (психологическое профессиональное сопровождение);
- руководитель-посредник (управляет процессом, но не несет ответственности за течение);
- один из участников группы (равное положение с остальными участниками, человек со своими особенностями и жизненными проблемами).

Ведущий выбирает стиль руководства, который во многом зависит от выбранной ранее роли. Как и у руководства в широком смысле, возможны три стиля: *демократический*, *авторитарный* и *попустительский*. Иногда необходим авторитарный стиль (когда участники становятся дезориентированными и пребывают в стрессе, атмосфера напряженная, требуется строгое соблюдение плана занятий для стабилизации и нормализации обстановки), но в остальных случаях оптимален демократический стиль. Возможно использование авторитарного стиля на первых занятиях (участники еще не избавлены от оков привычек и нуждаются в управлении) с постепенным переходом к демократическому. Иногда существует необходимость менять стиль несколько раз в течение одного занятия.

Стиль руководства не зависит от самого курса или школы (учреждения), где преподают. Он зависит только от ведущего.

Личностный портрет успешного ведущего:

- ориентация на клиента (участников), желание и возможность помочь;
- гибкость и терпимость, отвлеченность от личных мнений и чувств;
- открытость к другим мнениям;
- способность создать благоприятную и комфортную атмосферу, восприимчивость;
- способность быть открытым, несмотря на профессионализм, проявлять истинные эмоции;
- энтузиазм и оптимизм, творческий потенциал, вера в способности каждого участника к изменениям, обучению и развитию;
- сдержанность и самообладание, уравновешенность, развитый самоконтроль;

- уверенность в себе, любовь и позитивное отношение к себе, развитое самосознание (знание потребностей и мотивов, сильных и слабых сторон), адекватная самооценка;
- развитое воображение и интуиция;
- высокий интеллект, образованность и специальное образование, дающее право на проведение тренингов.

Ведущий тренинга должен совмещать в себе творческого, чувственного и нестандартного человека с квалифицированным специалистом, профессионалом.

Обучают тренеров в высших учебных заведениях и некоммерческих тренинговых школах. Ведущий должен четко видеть цели, которые хочет достичь и иметь большой выбор профессиональных методов и средств их достижения, уметь быстро реагировать и импровизировать.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: ПРИМЕРЫ ТРЕНИНГОВ

2.1. Тренинг-занятие по преодолению и профилактике синдрома профессионального выгорания для социальных работников

Задачи тренинга:

- провести исследование факторов, дестабилизирующих деятельность социальных работников и приводящих к стрессу, синдрому хронической усталости, «профессиональному выгоранию»;
- развить у социальных работников навыки оказания самопомощи и помощи друг другу, обучить приемам снятия эмоционального напряжения, приемам повышения самооценки, настроения;
- способствовать формированию в себе позитивных, оптимистических установок как в отношении себя, так и в отношении других людей, работы и жизни вообще;
- повысить «стрессоустойчивость» и способность предотвращать «профессиональное выгорание».

Формы работы:

- групповая

Целевые группы:

коллектив социальных работников по уходу.

Ожидаемый результат:

В процессе реализации программы профилактики синдрома профессионального выгорания предусматривается:

- повышение эмоциональной устойчивости социальных работников и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;
- развитие навыков по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания социальными работниками;
- снижение уровня тревожности у социальных работников, готовых отказаться от профессиональной деятельности во имя сохранения собственного физического и психического здоровья;
- повышение качества обслуживания получателей специальных социальных услуг;

План

Вводная часть

Упражнение «Маски».

Основная часть

Упражнение «Ассоциации».

Мини-лекция «Представление об эмоциональном выгорании».

Самодиагностика. Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Тащевой).

«Стратегии снятия стресса. Приемы и способы профилактики СЭВ».

Упражнение «Поддержка».

Заключительная часть

Релаксация.

Рефлексия.

Рекомендации социальным работникам по уходу в профилактике эмоционального выгорания.

Обратная связь.

Конспект занятия

Введение

Профессия социальный работник – дело достойное и необходимое. Но работа эта подчас сопряжена с противоречивыми мыслями и чувствами: не только гордостью за свою профессию, но и горечью и сомнениями в собственной компетентности, не только радостью от услышанных слов благодарности получателей ССУ, но и отчаяньем от невозможности решить возникшую проблему. Непосильная физическая нагрузка (тяжести, большие расстояния между домами, погодные условия, большой объем физической работы), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей, моральные и психологические издержки - все это осложняет жизнь социального работника. Именно поэтому работникам социальной сферы зачастую необходима помощь специалиста, который подскажет, как справиться с негативными эмоциями, как восстановить силы после стресса, научит техникам уверенного поведения и способам саморегуляции.

Сегодня, на нашей встрече мы попытаемся понять, что же такое "синдром профессионального выгорания" и как мы можем себе помочь, если таковой обнаружится у нас с вами.

Но для начала давайте настроимся на работу и попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки.

Упражнение «Без масок».

Цель: познакомиться с атмосферой группы.

Инструкция. Закончите фразы, записанные на карточках. Долго не задумывайтесь. Говорите первое, что приходит в голову.

Фразы:

- «Я горжусь тем, что…»;
- «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня…»
- «В последнее время в работе меня огорчало…»
- «Мне бывает скучно, когда я…»
- «Мне очень трудно забыть, но я…»
- «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности…»
- «Верно, что я еще …»
- «Иногда люди не понимают меня, потому что я…»
- «Мои друзья редко…»
- «Думаю, что самое важное для меня…»

Спасибо, за откровенность. (Делается вывод об атмосфере в группе).

Мини-лекция «Представление об эмоциональном выгорании».

Упражнение «Ассоциации».

Цель: Узнаем, какие ассоциации связаны у вас с «эмоциональным выгоранием».

Инструкция: Закройте на минуту глаза и подумайте, какие образы, явления, предметы вы видите, когда слышите слова «эмоциональное выгорание». Поделитесь, кто что представил. (Выслушиваем ответы и обобщаем их, предлагая свои варианты ассоциаций).

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит *три стадии*.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ, когда человек считает «Работа и больше ничего!». Она начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока

нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ, когда человек думает «Мне все – равно!». Возникают недоразумения с получателями ССУ. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии получателей. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ, когда человек постоянно задается вопросом: «Зачем я здесь?» Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы, то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Тащевой).

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1.Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?

2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?

4.Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение. Что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?

5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?

6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?

8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать. Когда вы эмоционально расстроены?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Посчитали положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

«Стратегии снятия стресса. Приемы и способы профилактики СЭВ».

СТРАТЕГИИ СНЯТИЯ СТРЕССА.

Прежде всего, проанализируйте, что вызывает у вас стресс и как он проявляется. Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации, например, сменив работу, сократив расходы, отремонтировав квартиру и т.п. Наконец, освойте стратегии конструктивного (позитивного) снятия неизбежно возникающих стрессов.

1. Баланс желаний и возможностей.

Скорее всего, вам надо:

– не стремиться всё улучшить,

– меньше мыслить категориями “должен”, “обязан”, “вынужден”,

– прощать себя и других,

– учиться говорить “нет”,

– отсеивать лишнюю информацию.

2. Самоконтроль.

Чтобы лучше преодолевать стрессовые ситуации, надо:

– не быть пассивным, отстаивать свою позицию, но без агрессивности,

– определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения,

– прислушиваться к собственным потребностям и заботам,

– стараться выполнять принятые решения.

3. Организация своего времени.

Учитесь эффективно использовать время. Здесь важно следующее:

– выделять приоритетные задачи,

– назначать реалистические сроки,

– делать самое важное или трудное, когда больше всего сил,

– предвидеть стрессовые ситуации и заранее готовиться к ним,

– всегда оставлять время для себя,

– не брать на себя слишком много,

– поручать часть дел другим,

– делать всё по очереди.

Психологическая диета

1. Приятное начало и конец дня. Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.

2. Фиксирование положительных импульсов. Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.

3. Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов

- Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.
- Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.

4. Соблюдение пропорции забот и отдыха. Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.

5. Сохранение положительной тематики разговоров. Необходимо научиться контролировать течение разговора:

- в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы;
- постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени;
- старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом;
- разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему.

4. Взаимоотношения с людьми.

Общение может снимать стресс, и приводить к нему. Старайтесь:

– беречь интимные отношения,

– развивать общительность,

– замечать чувства окружающих и не смешивать их с собственными,

– поддерживать контакты с друзьями,

– подбадривать окружающих.

5. Помощь и поддержка.

Осознайте, что внутри и вне вас всегда найдутся дополнительные ресурсы:

– каждый день подбадривайте себя мыслями “Всё будет хорошо”,

– не стесняйтесь обращаться за помощью к близким, друзьям или специалистам.

Упражнение «Поддержка».

Цель: Следующее упражнение поможет раскрыть наши внутренние ресурсы, снять эмоциональное напряжения, повысить самооценку и уверенность в себе, будет способствовать сплочению нашего коллектива.

Инструкция: Предлагаю всем встать и стряхнуть все, что нас тревожит. (Выполняем дрожащие движения ног, рук, тела, головы). А теперь окажем поддержку друг другу. Первый участник называет свое положительное качество и протягивает руку соседу. Например, «Я добрый…» Следующий участник повторяет слова соседа и добавляет свое положительное качество, протягивая руку следующему «Я тоже добрый, но еще я и…». И так, пока все участники не будут связаны одной цепью. (В конце все поднимают руки вверх со словами: «Все будет хорошо!»)

Вывод: Каждый нуждается в одобрение. И нам, связанным одним делом, очень важно уметь оказывать поддержку друг другу!

6. Релаксация

Расслабиться можно разными путями:

– выполняя дыхательные упражнения,

– ведя дневник,

– смотря комедию,

– играя с домашними животными,

– танцуя,

– молясь или медитируя,

– нежась в тёплой ванне,

– посещая салон красоты,

– уезжая в отпуск,

– беседуя с друзьями.

Видео. Релаксация.

Рефлексия: Что запомнилось больше всего? Что нового вы узнали на занятии?

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о сегодняшней встрече. Опишите свои чувства.

Какие стратегии и способы профилактики СЭВ возьмете на вооружение, и будете применять?

Какие выводы из сегодняшней встречи можно сделать

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья, нам, педагогам необходимо следовать нескольким простым ***рекомендациям*:**

- Баланс: работа – досуг;
- Организация своей работы;
- Дни эмоциональных разгрузок;
- Регулярные физические упражнения;
- Полноценный сон;
- Делегирование ответственности;
- Активная позиция;
- Наличие хобби.

2.2. Сценарий тренингового занятия «Кто я? Какой я?»

Цель: «Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия, активности общения».

Ход занятия.

Педагог. Дорогие друзья! Наша задача – заглянуть в свое Я, поскольку наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда Я обладает большим здравым смыслом, иногда в нем звучит голос обиды, а подчас это голос озарения и творческой фантазии. Мы будем выражать свое Я индивидуальными средствами; самовосприятие личности осуществлять через взгляд на себя, но как бы со стороны, через восприятие нас другими людьми; через самооценку своей деятельности, собственных внутренних состояний (эмоций, ощущений, мыслей); оценку своего внешнего облика.

Приветствие «Улыбка».

Цель. Принятие улыбки как приемы привлечения внимания партнера и создания положительного эмоционального настроя на партнера и занятие.

Педагог. Вспомните слова из песни В. Шаинского «Улыбка». Поприветствуйте своего партнера по общению открытой, доброй улыбкой.

Обращаясь к нему с улыбкой, скажите несколько приятных слов. И вы уже на пути к гармонии, определяемой тремя главными силами жизни: разума, духа и любви. Улыбнулись? Значит, вы готовы к занятию.

Анализ приветствия. Что вы чувствовали, когда улыбались другому человеку? Трудно ли улыбаться всем? Что вы испытываете, когда вам улыбаются?

Упражнение 1. «Автобиография»

Цель. Восприятие и проявление представлений о себе в социальном и психологическом плане.

Задание. Составьте рассказ о себе.

Инструкция. Нужно представить себя окружающим. Рассказать о том, где учились, где живете, какой вы человек, какие у вас интересы, сколько вам лет, какого вы роста… Имейте ввиду, что это ваша заявка о себе, сделайте ее оригинальной, интересной, привлекательной для окружающих.

Упражнение 2. «Свет мой, зеркальце, скажи»

Цель. Личностная установка на самоанализ.

Задание. Ответить на вопрос «Кто я?»

Инструкция. Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

Упражнение 3. «Принятие себя»

Цель. Создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

Задание. Нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

Инструкция. Возьмите цветные фломастеры и листы форма А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле

ребус, фантастический мир, абстракция – в общем, все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.

Упражнение 5. «Девиз»

Цель. Отражение с помощью девиза жизненных установок.

Задание. Сформулировать свой девиз.

Инструкция. В старину у средневековых рыцарей был обычай – на воротах замка, гербе, щите воина писать девиз, то есть краткое изречение, выражающее идею, цель деятельность владельца. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше кредо, отношение к миру в целом, к самому себе – ответить на вопросы: что я умею в жизни, ради чего живу, чем дорожу. Можете дать к девизу пояснения, приготовьтесь к оглашению девиза перед другими участниками группы.

Упражнение 6. «Мое настроение сегодня»

Цель. Выражение с помощью цветовой палитры настроения от предложенной системы упражнений и общения с коллегами.

Задание. Выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

Инструкция. Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

Анализ занятия «Мнение». Имя участника тренинга.

Дата занятия.

Степень твоей включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (обведи кружочком соответствующий балл).

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

Твои основные ошибки в ходе занятия:

a) по отношению к себе;
b) по отношению к группе;
c) по отношению к ведущему.

Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться.

Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? Почему?

Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.).

Что ты еще хотел написать?

Домашнее задание «Какой я?». На листе бумаги выпишите приведенные ниже вопросы и ответьте на них:

1. Мой жизненный путь: мои основные успехи и неудачи.
2. Мои дружеские связи: с кем я дружен и почему.
3. Мои конфликты: в «чем они состоят, и чем я их объясняю».
4. Мои стимулы: что или кто контролирует мою жизненную активность.
5. Негативные воздействия: какие и как я хочу их устранить.
6. Позитивные воздействия: какие хочу использовать или поддержать.
7. Мои проблемы: что мне мешает жить и что я хочу в связи с этим изменить.

Психологические игры и упражнения для социальных работников

Цели психологических игр - сугубо психотерапевтические: игры способствуют гармонизации внутреннего мира социального работника, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические силы. **Психологические упражнения помогают социальному работнику** ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Для психотехнических игр не нужно много времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим социальным работником, вы можете выполнять упражнения. Постарайтесь выработать в себе привычку к психологическим действиям: тогда появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, социальный работник может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и социальный работник, выполняя после работы специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу “психологического душа”, очищающего его психику.

Упражнение 1. “Внутренний луч”

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: “Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!”

Упражнение 2. “Пресс”

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуем делать перед работой, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная “стихия” может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что, мы видим так часто: “сбрасывается” отрицательно заряженная энергия на воспитанника или коллегу по работе. Наиболее часто “заземление” отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье социального работника, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Человек представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение 3. “Мария Ивановна”

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации.

Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут. Представьте себе ваш неприятный разговор. Условно назовем этого человека Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

Упражнение 4. “Голова”

Предлагается упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение 5. “Руки”

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости “вытекает” из кистей рук на землю, – вот она струиться от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну – две минуты, а затем слегка потрясите

кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

Упражнение 6. “Я - ребенок”

Многие опытные педагоги играют в игру “Я – ребенок”. Вот, например, как описывает свое состояние: “Мой метод: я вызываю в себе состояние детства, т.е. вызываю в себе то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя “все взрослое”, а главным образом, то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли. Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа объяснения, манеры держаться, а главное – продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения”.

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь подойдите к вашему ребенку или внуку и предложите ему поиграть в эту игру. Во время игры вы должны выполнять роль ребенка, держаться “на равных” с вашим партнером. Это дает ему возможность почувствовать себя лидером, вместе с вами обсуждать правила игры. А вы почувствуете свежесть, оригинальность, нестандартность детского мышления, богатство внутреннего мира ребенка. Вы, наверняка, станете ему ближе.

2.3. Тренинг по стресс-менеджменту

Цель тренинга: познакомить участников тренинга об основах стресс-менеджмента, показать стратегии и модели копинг-поведения (стресс-преодолевающего поведения), как типов реакций личности человека по преодолению стрессовых ситуаций, на практике отработать навыки психической саморегуляции.

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Этой проблеме посвящено огромное количество научных трудов. Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами.

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Симптомы стресса

Что же такое стресс с практической точки зрения? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные симптомы стресса:

• Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

• Плохой, беспокойный сон.

• Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.

• Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.

• Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.

• Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.

• Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.

• Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

• Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Виды стресса

В некоторых случаях определение «стресс» употребляют для обозначения самого раздражителя. Например, физического – это сильный холод или невыносимая жара, понижение или повышение атмосферного давления.

Под химическим стрессом понимают воздействие всяческих токсичных веществ.

Психическими стрессами могут быть как сильные отрицательные, так и положительные эмоции.

Травмы, вирусные заболевания, мышечные перегрузки – это биологические стрессы.

В зависимости от результата в психологии различают следующие виды стресса:

Эустрессы («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является

движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Оно сродни пробуждению ото сна. Чтобы утром пойти на работу необходимо встать с кровати и проснуться. Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

Дистрессы (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.

Для многих из нас работа – это большая часть жизни. Но нередко вместо удовлетворения она приносит стресс и проблемы.

Так что же делать, чтобы снизить этот стресс?

Управление стрессом – это необходимое условие нормальной профессиональной деятельности. Работа без стресса невозможна, даже самый дружелюбный коллектив и самая спокойная должность не гарантируют полного избавления от стрессоров. А если стресс на работе нельзя предупредить – с ним нужно уметь бороться и осознанно управлять.

На данном тренинге участники:

- Узнают, что такое стресс и реальные причины его возникновения.
- Научатся правильно реагировать на стрессовые ситуации.
- Освоят техники экстренной борьбы со стрессом.
- Узнают свои основные копинг-стратегии и лучшие инструменты того, как справляться со стрессом, защищаться от него и то, как им эффективно управлять.
- Научатся эффективным способам саморегуляции.

Содержание программы и методические указания к тренинговым занятиям

Значимые характеристики группы:

Возраст: от 18 до 60 лет.

Гетерогенная группа: мужчины и женщины.

Длительность тренинга: 2,5-3 часа.

Количество участников: от 10 до 20 человек

Тренинг по стресс-менеджменту полезен не только людям, расположенным к стрессу, но и практически всем.

Сотрудникам организаций (менеджерам, руководителям, педагогам) он поможет оперативно справляться со стрессовыми ситуациями на работе, благодаря чему существенно повысится производительность труда.

Учащимся, студентам тренинг позволит освоить эффективные способы саморегуляции. Всем остальным – высокий уровень стрессоустойчивости будет помогать выходить победителем из самых различных жизненных ситуаций.

Программа тренинга:

- Определение источника стресса и механизмов возникновения. Виды и функции. Динамика развития стресса. Последствия стресса.
- Индивидуальное определение участников на предрасположенность к стрессу.
- Проявления стресса: физические и психологические.
- Копинг-стратегии (стресс-преодолевающего поведения)
- Методика Хасая Алиева «Ключ» для профилактики и преодоления стрессов.
- Практические приёмы психической саморегуляции.
- Техники экстренной самопомощи в ситуациях стресса.

В программу тренинга входят: теоретико-методические блоки, индивидуальная работа, работы в малых группах, индивидуальный анализ стрессоустойчиости участников, специальные групповые техники.

В результате тренинга участники научатся:

- Различать стрессогенные факторы.
- Обнаруживать причины, которые являются пусковым моментом для стресса.
- Подчинять себе стрессовые ситуации на начальных стадиях.
- Использовать разные способы выхода из стрессового состояния.
- Владеть своим состоянием в ответственных ситуациях.
- Контролировать себя в кризисной ситуации.
- Эффективно использовать методику Хасая Алиева «Ключ» для профилактики и преодоления стрессов.
- Использовать различные методы саморегуляции

Условия реализации

- Для реализации программы тренинга необходимы: просторное помещение; удобные стулья или кресла, видеоаппаратура, аудиоаппаратура, бумага, фломастеры, мел, ватман, доска, маркеры.

Раздаточный материал для тренинга

Стресс

Концепция стресса впервые была сформулирована в 1936 г. канадским врачем (физиологом, эндокринологом) **Гансом Селье**. Он ее разработал, проверил в экспериментах на животных и сделал попытку построить новую единую теорию медицины. Концепция Ганса Селье оказала большое влияние на различные направления науки о человеке — медицину, психологию, социологию и другие области знаний.

Стресс многолик в своих проявлениях. Он может спровоцировать начало практически любого заболевания. В связи с этим в настоящее время растет потребность в расширении наших знаний о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Однако это вовсе не значит, что стресс является только злом, с которым надо бороться и которое надо избегать в нашей жизни. Стресс, как указывал Г. Селье, **«является не только бедой, но является и великим благом, ибо без стрессов различного характера наша жизнь была бы похожа на какое-то бесцветное прозябание».**

Стресс, по мнению Г. Селье: это не только повреждения и болезни, «но и важнейший **инструмент тренировки и закаливания**, ибо стресс помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы». В этом, естественно, состоит положительная роль стресса, его важное социальное значение. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, создании условий для проявления его творческих возможностей, плодотворной и эффективной трудовой деятельности».

Эксперименты показали, что способность организма к адаптации не безгранична. Даже в тех благополучных случаях, когда происходит полная стабилизация биологических процессов в организме, при повторении тех или иных стрессовых ситуаций рано или поздно механизмы адаптации в той или иной степени нарушаются, что и влечет за собой стойкие и разнообразные симптомы различных болезненных состояний.

Тест. Подвержены ли Вы стрессу?

Инструкция: прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

№ п/п	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4
10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4

14	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете. ***31—45 баллов***. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя. ***45—60 баллов***. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана. ***Более 60 баллов***. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ,

и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма

Цель: изучить индивидуальный стиль совладения со стрессом.

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго – важна ваша первая реакции. Будьте внимательны!

Утверждения

А

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. «Это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не всё так плохо, в основном всё хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь всё проанализировать, всё взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей – это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствую себя».
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этим трудностями, но со временем смогу справится и с более сложными».

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. «Я подавляю эмоции в себе».
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. «Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы мне помочь».
6. «Я впадаю в состояние безнадежности».
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».
8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».
2. «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.д.)».
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.д.).
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Анализ результатов

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладения со стрессом могут быть: продуктивными, относительно-продуктивными и непродуктивными. ***Копинг-стратегии*** делятся на:

- *когнитивные*;
- *эмоциональные*;
- *поведенческие.*

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями. В скобках обозначение:

П – продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом),

О – относительно продуктивная (помогающая в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе),

Н – непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, способствует его усилению).

Ключ

А. Когнитивные копинг-стратегии

1. Игнорирование - (О).
2. Смирение – (Н).
3. Диссимиляция – (О).
4. Сохранение самообладания – (О).
5. Проблемный анализ – (П).
6. Относительность – (О).
7. Религиозность – (О).
8. Растерянность – (Н).
9. Придача смысла – (О),
10. Установка собственной ценности – (О).

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

1. Протест - (О).
2. Эмоциональная разрядка – (Н).
3. Подавление эмоций – (Н).
4. Оптимизм – (П).
5. Пассивная кооперация – (О).
6. Покорность – (Н).
7. Самообвинение – (Н).
8. Агрессивность – (Н).

В. Поведенческие копинг-стратегии

1. Отвлечение – (О).
2. Альтруизм (О).
3. Активное избегание (Н).
4. Компенсация (О).
5. Конструктивная активность – (О).
6. Отступление – (Н).
7. Сотрудничество – (П).
8. Обращение – (О).

Эффективные упражнения при стрессе

Сядьте поудобнее. Дышите глубже. Медленно сделайте глубокий вдох, когда ваши легкие наполнятся, задержите дыхание на пару секунд, затем начните медленно выпускать воздух.

Вдох и выдох выполняйте через нос. Успокаивающий эффект такого дыхания будет еще сильнее, если при каждом выдохе вы будете представлять, как стресс выходит из вас. Возможно, вам поможет, если в вашем воображении вы окрасите выдыхаемый воздух в какой-нибудь цвет.

Снимите маску.

Все эмоции и мысли проявляются на нашем лице, поэтому один из быстрых способ оказать помощь при стрессе – поменять выражение лица. Это упражнение позволит вам быстро расслабиться и изменить ваши невербальные проявления. Примите удобное положение сидя, постарайтесь максимально расслабить свое лицо – сначала губы, потом щеки и лоб.

Закройте и расслабьте глаза.

Затем расслабьте позвоночник и опустите плечи. Выполняя это упражнение, дышите ровно и глубоко через нос.

Смотри в оба.

Иногда при стрессе полезно полностью переключить свое внимание на что-то другое. Посмотрите на то, что вас окружает, обращайте внимание на мельчайшие детали, даже знакомые. Сосредоточьтесь на этом процессе, проговаривайте про себя все, что вы видите: «Белая ручка на столе, коричневый ковер на полу, серые жалюзи на окне» и т.д. Так вы переключитесь с эмоционального восприятия окружающего мира на рациональное, тем самым отвлекаясь от внутреннего напряжения.

Побег.

Ваши ноги могут оказать вам самую, что ни на есть, первую помощь при стрессе. Для этого нужно просто уйти с того места, которое на вас давит: перейдите в другую комнату, прогуляйтесь, найдите место, где вы можете остаться наедине с собой и выполнить упражнение «Смотри в оба».

Разгребите завалы.

Труд все побеждает – это знали еще наши предки, поэтому чтобы справиться со стрессом, начните что-нибудь делать, например, уберитесь дома или на рабочем столе, вымойте посуду, приведите в порядок бумаги или файлы в вашем компьютере. Любая работа поможет вам отвлечься от внутреннего напряжения, важно, чтобы у нее была конечная цель, а не пустопорожнее перекладывание с места на место.

Включите музыку.

О благотворном влиянии музыки на нервную систему сказано много. Чтобы снять стресс, послушайте что-нибудь медленное и успокаивающее. Сконцентрируйтесь на музыке, вслушайтесь в нее, закройте глаза и обратите внимание, какие образы вызывает у вас эта музыка.

Переключите внимание.

Есть много способов сделать это, например, попытайтесь сконцентрироваться на выполнении математических действий, например, подсчитайте количество воскресений за годы жизни. Еще можно со всеми подробностями попытаться вспомнить значимый для вас день. А можно и побеседовать с кем-нибудь лицом к лицу или по телефону на отвлеченную тему – так вы избавитесь от голоса в вашей голове, постоянно проигрывающего стрессовую ситуацию

Первая помощь при травмирующих ситуациях

Травмирующее влияние ощущается на физическом и эмоциональном уровне. Человек может задыхаться, начинается дрожь в конечностях, у многих возникает спазм в желудке. Эмоции могут быть пассивные, потрясенный индивид путается в мыслях, он растерян и беззащитен. Что делать при **остром стрессе?** Как помочь себе в трудной ситуации? Рассмотрим несколько рекомендаций и правил.

1. Острое переживание может сильно повлиять на поведение. Иногда в таком состоянии человек совершает необдуманные поступки, которые нельзя потом исправить. Психологи советуют при травмирующих ситуациях не предпринимать никаких активных шагов. Для того, чтобы действовать нужно очистить мысли и успокоиться.

2. Если отрицательное событие произошло в помещении, то необходимо найти бутылку с холодной водой. Намочите полотенце или платок прохладной, а лучше ледяной водой и протрите виски, область сонных артерий. Если нет полотенец, то можно просто смочить эти места. Отпивайте из бутылки воду маленькими глотками, мысленно говоря себе формулу: «Стоп! Я спокойна(ен)».

3. Чтобы расслабить напряженные мышцы спины нужно наклонить вниз голову и свесить руки. В таком положении следует постоять 3-4 минуты. Со снятием мышечного напряжения будут восстанавливаться мысли, голова.

4. Подключите дыхательные упражнения. Слушайте свое дыхание, медленно вдыхайте и выдыхайте. Вдохи должны быть глубокие, полные, легкие заполняются воздухом полностью.

5. Если при остром стрессе подступает ярость или гнев, то избавиться от отрицательных эмоций стоит с помощью физической нагрузки. Уборка, пробежка по парку, сто приседаний, перестановка мебели – любое физическое усилие избавит от захлестнувшего негатива. Если не перенаправить негативные мысли, то они начинают разрушать организм.

6. Нельзя оставаться в травмирующей ситуации в одиночку. Начинайте разговаривать, позвоните подруге, любимому человеку. Выйдите на улицу и поговорите с бабушками на лавочке. Не обязательно рассказывать о своих проблемах, говорите о погоде, политике и других отвлеченных вещах. Беседа помогает выйти из вакуума стресса, расслабить часть мышц, переключить внимание.

Это самая первая помощь при стрессе. Простые действия помогают расслабить мышечные зажимы, сбавить накал страстей, избавить от ситуации травмы. Они не призваны решать глубокие внутренние проблемы, их цель снизить негативное влияние отрицательного фактора на организм и эмоции. Так как длительный стресс приводит к нарушениям в работе организма, страдает сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт и другие органы. Если не начать борьбу со стрессом, то негативные эмоции приводят к хронической усталости, бессоннице, ухудшается память и внимание. Если не получается справиться с отрицательными переживаниями самостоятельно, то можно обратиться к специалистам.

Что еще можно сделать при стрессе? Хорошо зарекомендовали себя восточные практики. Это *медитация*, *цигун*, *йога*. Существуют тренинги для борьбы с негативными эмоциями, телесные упражнения. Из нестандартных методов практикуется *иглотерапия*, *экстремальный спорт* и *смехотерапия*.

Условия расслабления

• Спокойная обстановка: тихий уголок — дома, на природе.

• Специальная методика расслабления.

• Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.

• Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.

• Учение Будды: перестать творить зло, делать добро и уметь останавливать ум.

• Удобная поза (положение, в котором можно некоторое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоскости.

• Регулярные занятия релаксацией.

Тексты релаксации

Поплавок в океане

Назначение: используется, когда чувствуете напряжение или когда необходимо контролировать себя.

«Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане...

У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел...

Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны...

Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания...

Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку океана под вами, поддерживающую вас...

Послушайте, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...»

Маяк

Назначение: упражнение «Маяк» хорошо помогает в тех случаях, когда Вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».

«Представьте маленький скалистый остров вдали от континента...

На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк...

Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове...

Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас...

Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов...

Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу...

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, — света, который никогда не гаснет...»

2.4. Тренинг «Активная поддержка родителей»

Программа психокоррекционных групповых тренинговых занятий для родителей детей 5-12 лет

Цель программы: помощь родителям в гармонизации детско-родительских отношений, эффективном внутрисемейном общении-повышение статуса семьи, родительства; формирование родительской эмпатии.

Формы и методы работы

Особенность групповой работы по активной поддержке родителей заключается в том, что она содержит в себе и психотерапевтические упражнения, и учебные задания (форма социально-психологического тренинга умений). К другим методам, используемым для реализации поставленных задач, относятся методы:

- арт-терапии;
- символдрамы;
- метафоротерапии;
- сказкотерапии;
- функциональной тренировки поведения;
- элементы телесно-ориентированной психотерапии;
- упражнения релаксационного характера;
- использование лекционных блоков.

Показания и противопоказания к применению

Программа предназначена для работы с родителями дошкольников, младших школьников и подростков 5-12 лет из многодетных и малообеспеченных семей по гармонизации детско-родительских отношений. Не рекомендуется приглашать на групповую работу трудных во

взаимодействии родителей, а также умственно отсталых, аутичных, агрессивных, злоупотребляющих алкоголем, антидепрессантами.

Условия реализации

Для реализации программы необходимы: просторное помещение; удобные стулья, кресла (диваны), коврики; аудиоаппаратура; бумага, фломастеры, краски, мел, ватман, доска.

Программа состоит из 4 занятий продолжительностью 2,5-3,5 часа , встречи проводятся 1 раз в неделю. После 1,5 часа работы тренинга – перерыв на кофе-брейк.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ И МЕХАНИЗМЫ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

I Этап – предварительное знакомство.

Цель: подбор участников психокоррекционной группы.

Задачи:

- собрать информацию об особенностях развития ребенка, родителей, семьи в целом;
- сформировать психологическое представление о ребенке, родителях, семьи в целом;
- изучить стиль взаимоотношений в семье, между ребенком и родителями.

Методы работы:

- интервью, беседа, наблюдение.

II Этап – проведение групповых занятий.

Тематика занятий

1. «Все мы родом из детства…».

Цель: обозначить цели, задачи, условия проведения занятий. Проживание собственного детства, отслеживание своих эмоций и чувств.

2. «Я – родитель, а это значит...».

Цель: осознание себя в роли родителя, выделение приоритетов и ценностей в воспитании ребенка.

3. «Я и моя семья».

Цель: изучение собственного «Я», осознание внутреннего мира, социальных ролей. создание условий для осознания собственной роли в семье.

4. «Родители и дети-основы взаимопонимания».

Цель: подготовить психологическую почву для сближения родителей и детей.

Занятие 1. «Все мы родом из детства…».

Цель: обозначить цели, задачи, условия проведения занятий. Проживание собственного детства, отслеживание своих эмоций и чувств.

Введение

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы с вами отправляемся в чудесное путешествие; в мир детско-родительских отношений.

Притча «Мамина любовь»

Однажды к маме пришли её дети, споря между собой и доказывая свою правоту друг другу, с вопросом: кого из них она любит больше всего на свете? Мать молча взяла свечу, зажгла её и начала говорить. "Вот свеча – это я! Её огонь – моя любовь!" Затем она взяла ещё одну свечу и зажгла её от своей. "Это мой первенец, я дала ему своего огня, свою любовь! Разве от того что я дала, огонь моей свечи стал меньше? Огонь моей свечи остался прежним…" И так она зажгла столько же свечей, сколько у неё было деток, и огонь её свечи оставался таким же большим и тёплым…

Многие из вас уже родители со стажем, поэтому будет интересно, если вы поделитесь своим уникальным опытом. Важно будет проанализировать свои отношения с детьми, переоценить свое прошлое, посмотреть и улучшить свое настоящее.

Тренинг предполагает наработку определенных навыков, обучению более эффективным способам взаимодействия, возможностью делится своими чувствами, эмоциями, переживаниями, обучиться эффективным способам саморегуляции.

Сегодня мы поговорим о том, чем нам предстоит заниматься, обсудим организационные вопросы и основные условия совместной работы. А сейчас давайте познакомимся поближе.

Ход занятия

1.Упражнение «Знакомство».

Цель: познакомиться поближе, привлечь внимание друг к другу.

2. Упражнение «Приветствие».

Инструкция. Участникам предлагается по очереди представиться: «Здравствуйте, меня зовут…В детстве я был(а)….» Это упражнение помогает участникам лучше познакомиться, кроме того, способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей работы.

Всем участникам предлагается назвать своё имя и прилагательное, начинающееся на туже букву, что и ваше имя. Например: “Ирина-инициативная”.

Примечание: ведущий помогает в выборе прилагательных. Это упражнение позволит составить представление о нынешнем состоянии участников тренинга.

3. Упражнение «Что в имени моём». Работа с именем. Проработать своё имя. Кто вас так назвал? Как вас называли в детстве? Какое из ваших имён вам нравится? Как вы хотите, чтоб вас называли? В течение трех минут расскажите о себе все, что считаете нужным.

Рефлексия – «как выполнялось это упражнение, что было сложным, а что далось легко, что нового вы открыли для себя?»

(Рефлексия сопровождает каждое упражнение и занятие и содержит примерно одинаковые вопросы, поэтому в дальнейшем она расшифровываться не будет, кроме особых случаев.)

Комментарии: упражнение несет много информации для ведущих и позволяет увидеть участников гораздо глубже. Например, что является значимым (с этого, как правило, начинается монолог), как подается информация, каковы мимика, жесты, степень волнения, умение слушать другого человека и т.д.

Деловая информации Ведущий. Нам необходимо определить время встреч, продолжительность занятий, регулярность. Мы предлагаем следующую тематику занятий (оговаривается тематика).

4. Правила работы группы

Цель: выработать правила работы группы.

Инструкция: «Для того чтобы нам было комфортно и безопасно работать, чтобы наша группа плодотворно существовала, нужно выработать общие правила. (Предлагаются и обсуждаются правила.) Подводим итоги: могут быть следующие правила:

1. Конфиденциальность.
2. Не опаздывать.
3. «Здесь и сейчас».
4. «Я-высказывания».
5. Активность.
6. Право на ошибку.
7. Возможность сказать «стоп».

8. Сотовые на вибросигнал.

Комментарии. Если участники не знакомы с групповой работой, нужно немного рассказать о смысле правил и о важности их соблюдения.

5. Упражнение «Символ» (участники сидят в кругу)

Инструкция: «Нарисуйте на белых альбомных листочках личный символ, который характеризует ваш характер. Это может быть что угодно – животное, птица, насекомое и т.д. Затем объясните, почему вы выбрали именно этот символ.

6. Упражнение «Поменяйтесь по какому-то признаку…» (участники сидят в кругу, тренер стоит в центре круга).

Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: водящий в центре круга (в данный момент – я) предложу поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то признаком (например, все, кто в брюках). Ваша задача занять одно из пустующих мест. Кто остается без места становится водящим. Итак, меняемся местами.

7. Упражнение «Автобус»

Цель: помочь осознать способы достижения намеченных целей.

Инструкция. «Представьте, что вы едете в переполненном автобусе. Вам нужно выходить на следующей остановке, пробираясь с задней площадки к передней двери». (Все участники группы имитируют автобус, по очереди «пробираясь» к выходу.)

Рефлексия: «Как вам было «пробираться»; какие средства вы использовали для достижения цели; что можете сказать о действиях других участников?»

Комментарии: ведущим нужно обратить внимание на активность каждого участника, на трактовку происходившего. Можно предложить метафору «Автобус – это наша повседневная жизнь», и по тому, как мы ведем себя в нем, можно, наверное, определить, как мы ведем себя в жизни.

8. Упражнение «Что Вы вспоминаете из своего детства?».

Все мы родом из детства. А детство, это – прежде всего, семья, в которой все зависят друг от друга. Есть такое понятие, как жизненный сценарий. Наши родители передают нам свои привычки, манеру поведения, отношение к миру и к себе. Мы в свою очередь передаем это нашим детям. Семья – это особый мир, живущий и развивающийся по своим особым законам. И от того, насколько мы понимаем свою ответственность и причастность к семейным проблемам, зависит успешность их решения. Ребенок является лакмусовой бумажкой внутрисемейных взаимоотношений, он очень чутко реагирует на любые внутрисемейные события, и откликом на ссоры, скандалы, даже на

тщательно скрываемые недоговоренность, напряженность во взаимоотношениях самых дорогих для него людей – мамы и папы – могут стать самые различные нарушения в его поведении.

Вот почему мы решили предложить вам подумать над тем, как ваше прошлое отражается на вашей сегодняшней жизни.

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте себя маленьким ребенком, таким маленьким, каким сможете. Рассмотрите этого малыша, его одежду, лицо, волосы. Представьте, что он стоит на пороге комнаты, комнаты, где прошла часть его детства. Возможно, эта комната иногда приходила к вам в ваших воспоминаниях, а может быть, вы ее вспомнили только теперь. Ребенок делает шаг вперед и входит в комнату своего детства, постарайтесь почувствовать, что чувствует он, оглядите комнату, есть ли окно, какого цвета занавески, есть ли на окне цветы, раскрыто окно или закрыто, какое время суток за окном. Оглядите обстановку комнаты, детали интерьера, где любимое место этого малыша в комнате. Есть ли игрушки, домашние животные, другие дети, взрослые. Вспомните запахи, звуки, краски, ощущения вашего маленького тела. Что из детских воспоминаний дает вам силы, а что приносит боль? Что чувствовал тогда этот ребенок? Чего хотел, ждал от мира? Получал ли он это? Как он это получал? Чего он не говорил своим родителям, но что думал и чувствовал? Чего тот ребенок не получал в достаточной мере от взрослых? Какие из его чувств игнорировались, не принимались в семье? Какие запрещались?

Очень важно понять, что детские воспоминания остаются с нами на всю оставшуюся жизнь и оказывают на нее то или иное влияние. От нас, взрослых, тоже зависит то, чем будут наполнены детские воспоминания наших повзрослевших детей.

9. Материал для размышления. Отношения – близкие, отношения – зависимые? (См. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Рефлексия. Получали ли вы, будучи ребенком, достаточно внимания и поддержки от родителей и даете ли это своему ребенку?

Принимаете ли вы ребенка таким, какой он есть, или хотите изменить его?

10. Заполнение анкеты «Какой Вы родитель?» (См. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

11. Упражнение «Ладошка».

Цель: эмоционально расслабиться и сблизиться.

Инструкция. «Обведите на листе бумаги свою ладонь. Внутри каждого пальца впишите по одному качеству, которое вам в себе нравится».

Рефлексия. Какие качества вам в себе нравятся? Что чувствовали при выполнении данного упражнения?

Комментарии: можно использовать музыкальное сопровождение.

Рефлексия занятия

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Инструкция. «Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнится, сравните себя с каким-нибудь образом».

Занятие 2. «Я — родитель, а это значит...»

Цель: осознание себя в роли родителя, выделение приоритетов и ценностей в воспитании ребенка.

Ход занятия

1.Упражнение «Закончи фразу»:

- Быть ребенком хорошо, потому, что…
- Быть ребенком плохо, потому, что…
- Я хорошая мама (папа), потому, что…

2.Упражнение «Я хороший родитель, потому что…».

Родителям в кругу предлагается произнести фразу «Я хороший родитель, потому что…» и выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка.

3. Упражнение «Морские обитатели».

Релаксационная музыка. Закройте глаза. Представьте себя обитателем моря. Посмотрите, вы один из обитателей моря. Какой ты? Как живёшь в этом огромном пространстве? Что ты там делаешь? Кто твои друзья? Как ты защищаешься от врагов? Кто твои враги? Ты – неотъемлемая часть огромного организма. Кто ты в этом море? Что ты там делаешь? Что ты чувствуешь? На счёт 5 вы откроете глаза. Психолог просит их превратиться в того обитателя, которого они представили. Пожить его жизнью, отслеживая свои чувства, повстречаться с другими обитателями моря.

Рефлексия. Обсуждение в кругу. Кем вы были? Как вам было? Чего хотелось? Чего не хотелось? Как это происходит в вашей реальной жизни? Что хотелось бы изменить? Как, по вашему мнению, это можно сделать?

4. Упражнение «Семейный герб и девиз»

Тренер: «С давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают их жизненную философию и ценность семьи.

Каждому родителю предлагается нарисовать свой **семейный герб** и рассказать про него, что он символизирует. Рядом с гербом написать **жизненный девиз семьи**.

После завершения работы идет обсуждение.

Рефлексия. Что нового узнали участники группы о себе и других, какие чувства они испытывают сейчас, чем бы хотели поделиться друг с другом.

5. Упражнение «Пословицы».

Объединение в 2 группы (родители рассчитываются на группы «знатоков» и «мудрецов»). Каждая группа получает по 2 пословицы. Через 3 минуты обсуждений, каждая группа выдвигает парламентария, поясняя, что имели ввиду наши предки в пословицах:

1. Без корня и трава не растет.

Не мы на детей походим, а они на нас.

2. Посеянное вовремя жемчугом взойдет.

Из молодого, как из воска: что хочешь, то и вылепишь.

6. Мозговой штурм «Объедини части народной мудрости».

Тренер: Трудно переоценить влияние матери и отца на воспитание ребенка. Это было известно людям издавна и нашло свое отражение в крылатых фразах, афоризмах. Я хочу напомнить вам поговорки и крылатые фразы, в которых говорится о материнской и отцовской любви. Я начну, а вам необходимо будет хором закончить фразу.

1. При солнышке тепло, а при матери **(добро).**

2. У ребенка заболит пальчик, а у мамы **(сердце)**.

3. Где сын молодец, там и хороший **(отец).**

4. Птица рада солнышку, а младенец **(матери).**

5. Каково дерево, таков и клин, каков батька, таков и **(сын).**

6. Материнский гнев, что весенний **(снег).**

7. Нет такого дружка, как родная **(матушка).**

8. Отец наказывает, отец и **(хвалит).**

7 Упражнение. «Родительские установки».

Тренер приглашает родителей объединиться в пары и преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагает им карточки с высказываниями, которыми они будут сопровождать движения своего напарника – «ребенка».

Условия прохождения: один участник проходит по ленте (ребенок), а другой в это время (родитель) сопровождает его движения словами:

1) «Иди, я тебе сказал (а), всегда ты неправильно идешь!».

2) «Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься. Ты же такой неуклюжий!».

3) «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Вывод: Нужно взвешенно выбирать установки, слова-ободрения о деятельности ребенка, не обижать его, объяснять последствия его поступков. На данном примере вы видели негативные и позитивные установки в общении родителя с ребенком. Ведь словом можно как «подорвать веру в свои силы» ребенка, так и «раскрыть» крылья у него за спиной.

8. Беседа с родителями. «Установки».

Идёт работа с родительскими установками. Тренер поясняет, что такое установки. Какие они бывают. Как формируются.

Рефлексия. Какие установки участники тренинга получили в своей родительской семье? Какие из них позитивные, а какие негативные? Как они отразились на жизни участников тренинга? Помогали они или мешали? Какие установки они дают своим детям? Как эти установки могут отразиться на жизни их детей? От каких родительских установок они хотели бы избавиться?

9. Упражнение «Пойми меня».

Объединяемся в 2 команды («знатоки» и «мудрецы»).

Команда 1:

Ребенок говорит

Ребенок чувствует

Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!

Гордость. Удовлетворение.

Ребенок говорит

Ребенок чувствует

Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.

Скука, поставлен в тупик.

Ребенок говорит

Ребенок чувствует

У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?

Разочарование, желание бросить.

<u>Команда 2:</u>

Ребенок говорит

Ребенок чувствует

Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.

Уверенность, самостоятельность.

Ребенок говорит

Ребенок чувствует

Все дети играют, а мне не с кем.

Одиночество, ощущение покинутости.

Ребенок говорит

Ребенок чувствует

Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.

Одобрение, благодарность, радость.

Рефлексия. Как можно исправить негативные высказывания, подбодрить ребенка?

10. Мини-лекция тренера «Принцип безусловного принятия»

Выполняя упражнения вы, наверное, убедились в том, что поведение ребёнка – это отзеркаливание вашего с ним общения и ваших действий. Поэтому нам необходимо научиться принимать ребёнка таким, какой он есть. Безусловно, принимать ребёнка – значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник, а просто за то, что он есть! Нередко можно слышать от родителей: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь лениться (драться, грубить), не начнёшь помогать по дому, (слушаться)».

Прислушиваемся: в этих фразах ребёнку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если…». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Удовлетворение потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другого – одна из фундаментальных потребностей у ребенка. Она удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах,

ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился!», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе…».

10. Упражнение «Закончи фразу»:

- «Я люблю своего ребенка за…»

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.

Конечно, ребёнку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков – появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении – появляются эмоциональные проблемы, а то и нервно-психические заболевания.

Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы они ни были нежелательными или «непозволительными».

11.Упражнение «Письмо о счастье».

Наша цель – воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа родителей объединяется в 2 команды.

1 команда – «ДЕТИ»: «Представьте, что вы дети. Вам предлагается написать письмо родителям о том, что нужно для счастья детей».

2 команда – «РОДИТЕЛИ»: «А вам предстоит написать письмо детям, о том, что нужно для счастья родителей».

Обсуждение. Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что ребенок будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

12.«Психологическая зарядка» (методика энергопластики).

- Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, а потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»

- Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»
- Руки в стороны, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, так, как надо!»
- Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»
- Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается!»

Подведение итогов занятия

Наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые родители. В любой ситуации находите правильное решение, никогда не теряетесь и всегда остаетесь любящими, улыбающимися и терпеливыми.

Занятие 3. «Я и моя семья»

Цель: изучить собственного «Я», осознание внутреннего мира, социальных ролей. создание условий для осознания собственной роли в семье.

Ход занятия

1. Приветствие

Цель: создать настрой на работу, снятие эмоционального напряжения.

2.Упражнение «Кто Я?»

Цель: провести самодиагностику.

Инструкция. «В течение 15 минут вы должны ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Вы же сами понимаете – правильных и неправильных ответов здесь быть не может».

Слово участникам: как работалось, что получилось.

Интерпретация.

Рефлексия.

Комментарии: упражнение можно изменить, частично исключив интерпретацию.

3. Упражнение «Дерево»

Цель: создать условия для осознания своей жизненной позиции.

Инструкция. «Постройте дерево, в качестве строительного материала

используя участников группы».

Рефлексия. «Какую роль вы играли; как чувствовали себя; какую роль хотели бы получить, но не получили; что, на ваш взгляд, скрывается за этим упражнением?»

Комментарии: ведущему следует обратить внимание на процесс выстраивания дерева: как вел себя каждый участник. В данном случае можно использовать метафору «Дерево – это жизненное кредо человека. Кто он в жизни: «корень», от которого «питаются», «ствол», который держит на себе весь груз «ветвей», и т.д.

Можно попросить самих участников раскрыть смысл этого упражнения.

4. Знакомство с теоретической основой занятия.

Ведущий. Наше занятие посвящено сегодня теме «Я и моя семья».

Цель: активизировать невербальные средства общения, осознать собственную активность в становлении семейных отношений.

Инструкция. «Все встаньте, пожалуйста, в круг, молча найдите себе пару, возьмитесь за руки, походите вдвоем. Также молча, парой, объединитесь с другой парой. Подвигайтесь какое-то время. Сядьте, пожалуйста».

Рефлексия. «Как выполнялось это задание? Как легко вы нашли себе пару или что помешало? Как в жизни вы устанавливаете отношения с партнером?»

Комментарии: уделить особое внимание участникам, которые испытали трудности в поиске.

5. Упражнение «Что нас объединяет?»

Цель: сплотить участников группы.

Инструкция. «Работая во вновь созданных подгруппах, напишите, пожалуйста, десять признаков, общих для вашей подгруппы».

На работу отводится около 5-10 минут. По окончании работы проводится обсуждение в группе.

Комментарии: как правило, указываются факторы социального характера (доход, вероисповедание, статус), осознаваемые причины (хобби, внешние признаки), неосознаваемые («семейные сценарии»).

6. Упражнение «Социальные роли»

Цель: познакомить с понятием «социальные роли», дать возможность применить к себе полученные знания.

Ведущий. *Вспомните, пожалуйста, упражнение «Кто Я?». Наверное, вы перечисляли там такие понятия, как «мать», «дочь», «жена», «сестра»,*

«подруга», «сотрудница» и т.д. Обратите внимание, что каждый человек может относить к себе много таких понятий. Это так называемые «социальные роли», которые выполняет каждый человек, живущий в социуме (т.е. в обществе других людей). Члены вашей семьи тоже имеют социальные роли. Каждая роль предполагает выполнение каких-либо обязанностей. Круг обязанностей, с одной стороны, определяется самим обществом, с другой – каждым человеком конкретно. Следует заметить, что у каждого есть свое, индивидуальное представление об обязанностях, и очень часто эти представления не сходятся. Это, в свою очередь, порождает многочисленные конфликты.

Давайте попробуем разобраться с вашими социальными ролями. Представьте, что каждая роль – это новая шапка на вашей голове. Нарисуйте себя и все «шапки», которые пришли на ум.

Нарисуйте членов вашей семьи и добавь те им «шапки».

Проведите связи между «шапками» членов семьи. Например, «шапка жены» соединяется с «шапкой мужа»; «шапка матери» с «шапкой сына» и т.д.

Задумайтесь, сколько социальных ролей выполняем не только мы, но и дети! Разве можно все их выполнить только на «отлично»? Подумайте, какая роль вам нравится больше, удается, какая вызывает трудности. А как у ваших членов семьи?

Можно обсудить это упражнение с домашними, тогда вы убедитесь, как мало их знаете на самом деле!

Комментарии: можно продолжить работу по следующим пунктам: индивидуально описать ваше представление о ролевых обязанностях каждого члена семьи; обсудить в группе ролевые обязанности жены, мужа, детей и т.д.

Примечание. Более полную информацию о работе с семьей в рамках изучения социальных ролей можно почерпнуть в книге В. Сатир «Как строить себя и свою семью».

7. Заполнение и обсуждение результатов теста «Семейные роли» (См. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Тренер: возьмите ручки и заполните таблицу. Функциональные роли. Семейные роли. Колонки могут меняться в зависимости от состава семьи. Анализ семейных ролей. Посчитать у кого каких ролей больше. Посмотреть, есть ли противоречивые роли у одних и тех же членов семьи. Какие роли взяли сами? Какие роли навязаны вам? Как их вам навязали? Что удивило? Что обрадовало? Что огорчило? Как можно изменить и что можно сделать для нормализации обстановки? С какими чувствами сейчас? Задание: выполнить это упражнение с членами семьи.

8. Упражнение «Моя роль в семье».

Цель: обозначение ролевого участия в семье и связанных с этим эмоциональных реакций.

Инструкция. «В своей подгруппе, назовем ее «семья», распределите, пожалуйста, роли – жены, мужа, детей и т.д.».

Рефлексия: «Устраивает ли вас доставшаяся роль? Какие усилия вы прилагали, чтобы именно эта роль стала вашей? Какова ваша роль в собственной семье?»

Комментарии: обратить внимание участников на организацию семьи в пространстве, провести аналогию с распределением ролей в собственной семье.

9. Упражнение «Скульптура семьи».

Цель: диагностика и психотерапия семейных взаимоотношений.

Инструкция. «Каждому сейчас предстоит побывать скульптором, а остальные участники подгруппы – глина. Автор создает скульптуру своей семьи и придумывает ей название. Поочередно представляем свое произведение в кругу. Время работы 10-15 минут».

Рефлексия: «нравится ли вам роль скульптора? Как каждый член семьи чувствует себя? Что видят и думают участники группы, не вошедшие в композицию?»

Комментарии: можно предложить создать идеальный вариант скульптуры семьи с последующим обсуждением, что позволяет увидеть цели, стремления, а также разницу между ожиданиями и реальностью в семейных отношениях.

<u>Рефлексия занятия</u>

Цель: оценить эмоциональное состояние каждого участника, дать возможность вербализовать возникшие мысли и чувства.

Ведущий. *Назовите мысли и чувства, с которыми вы сегодня уходите. Надеемся, что информация, полученная сегодня, будет еще и еще обдумываться. А закончим нашу встречу «Декларацией самоценности» В. Сатир* (10, с. 99-100).

Комментарии: текст декларации можно обсудить или предложить поразмышлять над ним дома. Текст декларации отдается каждому участнику (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

<u>Домашнее задание</u>

Написать сочинение «Мой ребенок» или «Мои дети».

Занятие 4. «Родители и дети – основы взаимопонимания»

Цель: подготовить психологическую почву для сближения родителей и детей.

<u>Ход занятия</u>

1. Приветствие.

2. Упражнение «Хорошо или плохо».

Цель: создание рабочей атмосферы, эмоциональная зарядка.

Инструкция. «Нужно по очереди закончить высказывания «Быть родителем хорошо, потому что...», «Быть родителем плохо, потому что ... », Быть ребенком хорошо…», «Быть ребенком плохо…».

Комментарии: могут быть следующие варианты, например: «Быть матерью (отцом) хорошо», «Быть матерью (отцом) плохо»; «Иметь ребенка хорошо», «Иметь ребенка плохо» и т.д.

3.Упражнение “Круг общения”.

Участники делятся считалкой: “Родители – детки” на два круга. Внутренний круг – “родители” – закрывают глаза, встают лицом к внешнему кругу – “дети”. “Дети” двигаются по часовой стрелке вокруг “Мамочек” и на сигнал останавливаются. Упражнение выполняется молча.

Задание:

1. Пообщайтесь друг с другом руками:

- *поздоровайтесь;*

- *потанцуйте;*

- *поборитесь;*

- *помиритесь;*

- *попрощайтесь.*

2. Перед вами маленький, плачущий ребёнок, который чем-то расстроен. Пожалейте его.

3. Вы встретили хорошего друга, которого давно не видели. Покажите, как вы рады его видеть.

4. Упражнение «Принятие чувств».

Участники делятся на микрогруппы по 4-5человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

«Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя»).

«Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься – давай, перейдем на другую сторону»).

«Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»).

«Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол – это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку»).

Тренер: о способах повышения самоуважения детей. Наши замечания и общение без слов помогают детям быть довольными собой – или чувствовать себя неудачниками. Дети инстинктивно чувствуют, когда родители верят в их способности и таланты, доверяют и уважают их чувство собственного достоинства, когда даже ошибки детей не пугают и не расстраивают родителей, т.к. рассматриваются как необходимый жизненный опыт.

5. Упражнение «Мозговой штурм».

Инструкция. Перед родителями ставится задача найти как можно больше различных способов поверить в силы ребенка самому и дать ему это почувствовать. Принимаются самые нереальные, нестандартные решения. Важно стимулировать творчество, способность взглянуть на проблему и своего ребенка по-новому. В дополнение к способам, найденным родителями в результате «мозгового штурма», психолог предлагает познакомиться с понятиями неформального общения, поддержки, семейного совета.

6. Упражнение «Неформальное общение».

Инструкция. Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств. Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач – то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение, тем самым способствуя повышению самоуважения ребенка и взрослого.

7. Упражнение «Похвала и поддержка».

Инструкция. Родители работают в парах. В течение 5-7 минут каждой паре необходимо придумать примеры по следующей схеме: Ситуация – Похвала – Поддержка.

8. Обсуждение сочинения «Мой ребенок» или «Мои дети».

Обсуждение сочинений «Мой ребенок».

Цель: обмен мнениями о своих детях.

Инструкция: «Разделитесь на пары. Прочитайте сочинение партнера и отметьте все особенности восприятия вашим партнером своих детей.

Рефлексия.

Комментарии: упражнение носит, прежде всего, диагностический характер и позволяет увидеть ребенка глазами родителей. Можно увидеть все особенности взаимоотношений в семье, приоритеты в воспитании и т.д. Иногда сочинение может стать основой для индивидуальной консультации.

9. Упражнение «Я глазами ребенка».

Цель: выявление и осознание индивидуальных особенностей ребенка; родительского влияния и последствий этого (на своем ребенке).

Инструкция: «Заполните анкету, оценивая от 0 до 10 следующие параметры:

1) На чем вы акцентируете свое внимание?

0 баллов – на ребенке, 10 баллов – на его поведении.

2) Какие эмоции вы при этом демонстрируете? 0 – отрицательные, 10 – положительные.

3) Когда вы обсуждаете поступок? 0 – немедленно, 10 - позже.

4) Какое поведение вы демонстрируете? 0 – я часто веду себя агрессивно, 10 –

я никогда не веду себя агрессивно.

Посмотрите, что у вас получилось, обсудите.

Подумайте, в каких случаях вы поступаете оправданно, в каких случаях ваши поступки не связаны напрямую с поведением ребенка. Задумайтесь: вы действительно реагируете на поступки ребенка или реагируете на него самого (то есть, возможно, вас раздражают любые действия ребенка).

Постарайтесь проанализировать, в какое время суток вы более всего конфликтуете с ребенком, по какому поводу. Вспомните, что вас на самом

деле больше волнует (может быть, это бывает утром, когда вы торопитесь на работу, или вечером, когда вы устали).

Запишите свои мысли и обсудите упражнение в парах.

Рефлексия.

Комментарии: обсуждение можно проводить в парах, если участников больше шести. Если упражнение прошло быстро или, на взгляд ведущих, обсуждение было поверхностным, можно попросить участников вспомнить, как обычно они реагируют на поступки детей (привести несколько примеров).

10. Упражнение «Шиворот навыворот».

Цель: закрепление информации, полученной в предыдущем упражнении, снятие эмоциональной напряженности.

Инструкция. «Разделитесь на группы по два (3, 4…) и сочините рекомендации для родителей по воспитанию детей.

Названия рекомендаций: «Что нужно делать, чтобы потерять доверие ребенка», «Как отучить ребенка от самостоятельности», «Как занизить самооценку ребенка» и т.д. Зачитайте их, обсудите».

Рефлексия.

Комментарии: мы считаем, что такие рекомендации позволят родителям увидеть, что они сами довольно часто выполняют их, не замечая этого.

11. Пантомима «Конфликт».

Цель: получение представления об особенностях собственного поведения в конфликтных ситуациях.

Инструкция: «Вспомните, пожалуйста, конфликт, который произошел в вашей жизни за последнее время. С каким животным вы можете сравнить свое поведение в этот момент? Покажите, пожалуйста, это животное».

Рефлексия: «как вы чувствуете себя в образе изображенного животного? Каким животным хотелось бы быть в данной ситуации?»

Комментарии: участники группы могут угадать, какое животное изображается.

12. Теоретическая справка.

Ведущий. Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях. Конфликтные ситуации подстерегают нас на каждом шагу, в одних случаях они кончаются открытым спором, в других - затаенной обидой, а бывает, что и настоящим «сражением». Как же конструктивно решать конфликты? Для начала вспомним, как и почему возникают конфликты между

родителями и детьми; что создает конфликтную ситуацию? Какие чувства вы при этом испытываете? (Обсуждение в группе).

Дается определение конфликта.

Конфликт – психическое явление, заключающееся в столкновении противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей (межличностный конфликт); или мнений, потребностей, мотивов одного человека (внутриличностный конфликт).

Очевидно, причиной конфликта служит столкновение интересов родителя и ребенка. Причем удовлетворение интересов одной стороны вызывает ущемление желаний другой и сильные переживания (гнев, раздражение, обиду). И для родителя, и для ребенка возможны следующие варианты исхода конфликта.

1-й вариант *– выигрывает только родитель. Что происходит в этот момент с ребенком? Его сопротивление сломлено, ребенок побежден. Ему показан пример поведения: «Всегда добивайся того, чего хочешь, не считаясь с желанием другого».*

Есть и другой способ: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Это сопровождается объяснениями, с которыми он соглашается в конце концов. Но здесь усваивается другое правило – «Мои личные интересы не в счет, все равно придется делать то, что хотят родители».

2-й вариант *– выигрывает только ребенок. Родители избегают конфликтов («мир любой ценой») либо готовы постоянно жертвовать собой «ради ребенка». Какова тактика поведения?*

- Вы выражаете члену своей семьи возмущение тем или иным поступком. Говорите о том, что чувствуете, переживаете, не оценивая этот поступок в целом.
- Настаиваете на том, что будете выполнять домашние обязанности в то время, которое удобно для вас.
- В споре с членами своей семьи найдите компромиссный вариант, попытайтесь убедить их в его целесообразности.

Комментарии. При возникающем сопротивлении в виде отказа от выполнения задания или смехе, желании все превратить в шутку необходима поддержка участника. При завершении упражнения участникам предлагается сказать друг другу что-нибудь хорошее, похвалить за удачно выполненные эпизоды. При наличии достаточного времени этап рефлексии можно выполнить в парах.

13. Упражнение «Давление».

Участники разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 50-70 см, вытягивают на уровне груди руки и соприкасаются ладонями. Задача каждого – слегка надавить на ладони партнера, меняясь ролями.

Обсуждение:

- Что Вы чувствовали, когда испытывали давление другого человека?
- Что Вы чувствовали, когда побеждали?
- В какой ситуации вам было комфортнее: когда Вы давили или когда на Ваши ладони давил партнер?

14. Работа с таблицей.

Беседа-консультация в процессе работы над таблицей.

№	Основание классификации	Тип конфликта	Основная причина
1.	Субъекты конфликта	Конфликт между родителями и детьми	Издержки воспитания (гиперопека, гипоопека)
			Возрастные кризисы детей.
			Личностный фактор
			Стереотипы семейного воспитания.
2.	Источник конфликта	Эмоциональные конфликты	Отсутствие заботы, внимания, понимания.
			Стрессы, депрессии, не связанные с семьей.
			Несдержанность одного из членов семьи.
		Хозяйственно-экономические	Участие в процессе ведения хозяйства.
			Тяжелое материальное положение.
		Ценностные конфликты	Наличие противоположных взглядов на жизнь.

		Позиционные конфликты	Неудовлетворенные потребности в признании значимости “Я” у подростка.
3.	Поведение конфликтующих сторон	Открытые конфликты (беседа, оскорбления)	Индивидуально-психологические особенности членов семьи, уровень воспитания.
		Скрытые конфликты (демонстративное молчание, резкие жесты, взгляды)	

Способы разрешения конфликтов.

Рассказ об основных моделях поведения личности в конфликтной ситуации с использованием модели стратегий поведения Томаса-Киллмена (уход, уступка, принуждение, компромисс, сотрудничество).

Практическое упражнение

Обсуждение ситуаций с точки зрения способов разрешения конфликтов в системе «родитель-ребенок», аргументировано защищая и оправдывая ту или иную позицию в отдельном случае:

- манера одеваться (стиль одежды, аккуратность);
- успеваемость не соответствует ожиданиям родителей;
- общение с неблагополучными сверстниками;
- конфликт в классе;
- нагрубил одному из родителей.

15. «Я-высказывание», «Ты-высказывание».

Психолог дает понятие о приемах и способах выражения взрослыми своих чувств и эмоций посредством языков “Я-высказывание” и “Ты-высказывание”.

“Ты-высказывание” содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест (“Прекрати разговаривать!”, “Немедленно уберись в комнате!”). Высказывания такого рода отрицательно влияют на самооценку и уровень притязаний другого человека.

“Я – высказывание” – это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. “Я – высказывание” предполагает в общении с ребенком позицию “на равных”, вместо позиции

“сверху”. В этих высказываниях Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. (“Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?”)

Практические упражнения.

Тренировка в построении “Я – высказывания”.

“Ты – высказывание” может говорить ведущий (психолог).

Проблема	**Ты – сообщение** (слово обостряет, обижает, ранит)	**Я – сообщение** (слово смягчает, щадит, оберегает)
Родитель устал	Ты меня утомил. Отстань от меня.	Я очень устал. Мне хочется отдохнуть.
У ребенка замечание (двойка) в дневнике	Ты – бездельник! Вечно ты меня расстраиваешь!	Я огорчен. Мне неловко за тебя …
Сын (дочь) не может выполнить домашнее задание.	О чем ты только думаешь? Неужели тебе трудно запомнить? Ты меня в могилу сведешь …	Давай вместе разберемся… Я надеюсь, что у тебя при старании все получится …
Ребенок грубо ответил Вам на замечание.	Когда ты научишься разговаривать с родителями?	Мне больно это слышать. Я думаю, что ты просто поторопился.

15. Ролевая игра «Место под солнцем».

Инструкция: Представьте себе, что во время отпуска вы оказались на очень престижном курорте. Пляжи в это время сезона все переполнены. Те, кто стоит в кругу, приехали немного раньше и уже обрели свое место под солнцем. Те, кто находится вне круга, приехали позже, и потому перед ними встала задача – проникнуть все же на пляж – найти там свое место.

Участники делятся на две группы. Первая группа образует круг. За кругом - вторая группа, задача которой проникнуть на пляж и обрести свое “место под солнцем”. Участниками второй группы используются все знакомые коммуникативные приемы. Игра заканчивается, когда все оказываются в кругу.

Обсуждение:

- Что значит быть отверженным? Что Вы чувствовали?
- Может ли “Ты-высказывание” отвернуть от Вас ребенка? Что чувствует Ваш ребенок, когда Вы отвергаете его?
- Чтобы проникнуть в круг, какие методы Вы использовали? Какие из них более эффективные?

16. Записать на листке бумаги три примера Ваших “Я–высказываний”, с которыми Вы могли бы сейчас обратиться к своему ребенку:

1. _____
2. _____
3. _____

Рассказать в каких случаях и как часто используются эти высказывания.

17. Упражнение «Центр спокойствия».

Работая над той или иной ситуацией, важно поверить в саму возможность её улучшения. Любую проблему при взаимодействии с ребёнком необходимо решать в спокойном, расслабленном состоянии, потому что когда вы чувствуете себя обеспокоенными, расстроенными, сердитыми, то, скорее всего, ведёте себя импульсивно и делаете прямо противоположное тому, чего действительно хотите. У вас могут быть свои способы достижения состояния комфорта, расслабления и спокойствия. Используйте свой опыт и свои знания. Мы уже начали работать с релаксационными техниками, сегодня я хочу предложить вам ещё одну. Сядьте удобно. Представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива. Не затронутая страхами тревогами и заботами о будущем, пребывает она в полнейшем мире покоя и счастья. До неё нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете её можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня, озера, спокойного без малейшей ряби поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворённости и радости, спокойствия и силы, она находится в полной безопасности. Она там – глубоко в вас. Представьте теперь, что это ядро, озеро, пламя находится глубоко в самом центре вас - оно вы сами. Этот потайной центр всегда пребывает в вас, оставаясь спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам не пришлось пройти, и в любой момент вы можете вспомнить об этом маленьком ядре внутренней умиротворённости, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете чувствовать спокойствие и расслабленность и одновременно уверенность в силу предстоящих взаимодействиях с вашим ребёнком.

Рефлексия. Обсуждение прожитого дня. Что важного открыли о себе? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия?

Подведение итогов занятий

Родители письменно или устно делятся своими чувствами и впечатлениями, связанными с эффективностью тренинговой работы. Эти вопросы могут быть следующими: что было наиболее полезным и интересным на тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога, домашние задания); на какие вопросы получили ответы; какие вопросы остались неразрешенными; с чем хотели бы дополнительно поработать в группе.

2.5. Тренинг для детей 8-10 лет «Формирование навыков эффективного общения»

Введение

Младший школьный возраст – оптимальный период для формирования коммуникативных способностей, обучения социальному поведению, искусству общения между детьми разного пола, усвоение коммуникативных, речевых умений, способов различения социальных ситуаций. Благополучие отношений ребёнка со сверстниками, установление эмоционального контакта с окружающими людьми, становление новых социальных отношений – всё это важные условия внутреннего развития личности. Одной из причин изоляции ребёнка от сверстников и взрослых, является недостаточное развитие коммуникативных навыков, необщительность. Недостаточно развитая коммуникативная сфера может проявляться в поведении детей: беспокойством, эмоциональной неустойчивостью, общим сниженным фоном настроения, ухудшением аппетита, нарушением сна, в связи с малейшими изменениями в жизни ребёнка, страхом перед чужими людьми, скованностью при возникновении новой ситуации. Чтобы помочь детям преодолеть эти трудности, необходима групповая форма работы. Наиболее эффективным в этом плане является коммуникативный тренинг. Коммуникативный тренинг – это форма психологического воздействия, основанного на активных методах групповой работы, специально организованное общение, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

Способности к общению детей включают в себя следующие компоненты:

1. Желание вступать в контакт с окружающими;

2. Умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, способность решать конфликтные ситуации;
3. Знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими.

Цель: формирование коммуникативных навыков у участников тренинга, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

Задачи

1) Обучить детей эффективным способам общения.
2) Формировать доброжелательное и доверительное отношения друг к другу.
3) Развить умение найти аргументы в пользу своей позиции.
4) Подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.
5) Развить умения невербального средства общения.
6) Выработать навык согласовывать свои действия с другими и учиться разрешать конфликтные ситуации.
7) Обучить сотрудничеству и умению совместно решать поставленные задачи.

Методы работы:

- Мини лекция
- Мозговой штурм
- Психологические упражнения разного уровня
- Групповая форма работы и групповое обсуждение
- Тесты, анкеты

Тренинг включает в себя упражнения на сплочённость группы, подвижные игры, конкурсы и творческие задания (рисование, инсценирование).

Оборудование:

1.Музыкальный центр, ноутбук.
2. Проектор.
3. Листы формата А4.
4. Ручки, фломастеры, маркеры, карандаши.

5.Ножницы, клей.
6. Цветной картон или бумага.
7. Музыкальные записи.

Примерная структура занятия:

1. Вводная часть (10-15 минут).
2. Разминочное упражнение (15-20 минут).
3. Основная часть /информационный или диагностический блоки, психологические игры и упражнения/ (60-80 минут).
4. Релаксация (15 минут).
5. Подведение итогов занятия (15-20 минут).

Организационное обеспечение:

Светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение, стулья по количеству участников.

Рекомендации по проведению занятий:

- Гендерный состав группы не имеет значения.
- **Возрастная категория:** дети 8-10 лет.

Реализация программы: тренинг.

Целевая аудитория: участники проекта.

Общее время проведения одного тренингового занятия: 2-2,5 часа.

Количество участников: 10-15 человек.

2.6. Тренинг для подростков 11-13 лет «Уверенность в себе и самопознание»

Младший подростковый возраст – трудная пора. Подростки пытаются стать взрослым и каждый день сталкиваетесь с новыми проблемами. Подростки часто чувствуют себя подавленно из-за происходящих изменений, а также нередко страдают из-за низкой самооценки.

Уверенно вести себя – значит, уметь ставить и достигать цели, осознавать свои действия, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости, с достоинством выходить из любой конфликтной ситуации.

Уверенное поведение включает в себя различные составляющие:

- **Целенаправленное.** Уверенный человек конкретно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к намеченным целям.
- **Ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживание по их поводу**.
- **Гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющую обстановку.** Уверенный человек способен менять стиль своего общения в зависимости от того, с какими собеседниками он контактирует и в каком контексте это происходит.
- **Социально-ориентированное.** Такой человек стремится к установлению гармоничных взаимоотношений с окружающими, основанных на доверии, взаимопонимании и сотрудничестве.
- **Сочетающее спонтанность с возможностью произвольной регуляции**. Когда ситуация требует немедленных действий, человек их совершает, при этом вполне осознанно может управлять своими спонтанными реакциями. Это относится как к поведению, так и эмоциональному реагированию.
- **Настойчивое, но не переходящее в агрессивное.** Человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это, по возможности, не в ущерб интересам других людей
- **Направленное на достижение успеха, а не на избегание неудачи.**
- **Созидательное**: человек, проявляющий уверенное поведение, не тратит силы на борьбу с кем или чем бы то ни было, а вместо этого создаёт то, что считает нужным. Это движение к созиданию, творчеству, успеху.

Тренинговые занятия разовьют у подростков уверенность в себе и позитивный настрой, силу воли и ответственность, потренируют умение управлять своими эмоциями и справляться со стрессами, умение общаться и выходить из конфликтов как с ровесниками, так и со взрослыми. Тренинг так же выработает у подростков, умение противостоять негативному влиянию, способность эффективно работать в команде.

В результате тренинга участники:

- научатся различать проявления уверенного, неуверенного и агрессивного поведения;
- осознают причины неуверенного поведения, найдут ресурсы внутри себя;

- получат позитивный опыт проявления уверенного поведения;
- разовьют навыки общения, научатся формировать адекватные формы поведения;
- научатся осознавать свое поведении, регулировать поведение в коллективе;
- увидят конкретные ситуации, в которых хочется чувствовать себя спокойнее, разберут сложные ситуации;
- разовьют способности и стремления к изучению себя, своих способностей и особенностей;
- раскроют личностный потенциал;
- укрепят самооценку, повысят уровень самоуважения.

А значит, смогут быстрее знакомиться и устанавливать контакты с людьми, лучше чувствовать себя в жизненных ситуациях, легче справляться с трудностями.

Методы работы:

- Мини-лекция
- Мозговой штурм
- Психологические упражнения разного уровня
- Групповая форма работы и групповое обсуждение
- Тесты, анкеты

Тренинг включает в себя упражнения на сплочённость группы, имитационные и ролевые игры, подвижные игры, конкурсы и творческие задания (рисование. инсценирование) работа в парах и мини-группах, психогимнастики.

Оборудование:

1.Музыкальный центр, ноутбук.
2. Проектор.
3. Листы формата А4.
4. Ручки, фломастеры, маркеры, карандаши.
5.Ножницы, клей.
6. Цветной картон или бумага.
7. Музыкальные записи.

Примерная структура занятия:

6. Вводная часть (10-15 минут).
7. Разминочное упражнение (15-20 минут).
8. Основная часть /информационный или диагностический блоки, психологические игры и упражнения/ (60-80 минут).
9. Релаксация (15 минут).
10. Подведение итогов занятия (15-20 минут).

Организационное обеспечение:

Светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение, стулья по количеству участников.

Рекомендации по проведению занятий:

- Гендерный состав группы не имеет значения.
- **Возрастная категория:** подростки 11-13 лет.

Реализация программы: тренинг.

Целевая аудитория: участники проекта.

Общее время проведения одного тренингового занятия: 2-2,5 часа.

Количество участников: 10-15 человек.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия по теме тренинга содержат теоретическую и практическую части. Теоретическая часть выявляет знания и представления обучающихся по конкретной проблеме и дает новую информацию. Практическая часть направлена на формирование и закрепление приобретенных знаний, практических навыков, и позволяет обучающимся включиться в выполнение ими социальных ролей в конкретных ситуациях.

Тренинговые занятия очень полезны в школах, колледжах, лицеях, так как помогут классным руководителям, кураторам, педагогам, психологам – всем тем, кто работает с детьми, лучше узнать своих учеников, направить их энергию, интеллектуальные и психические возможности в позитивное русло, развить их внутренний потенциал. Тренинг будет хорошим подспорьем для педагогов по формированию новых жизненных установок, ценностей, по переключению отрицательных интересов на положительные интересы с целью изменения сознания и поведения подростков.

К *основным функциям тренинга* может быть отнесен весь спектр функций технологий практической психологии и социальной работы:

1. Диагностическая.
2. Преобразующая.
3. Корректирующая.
4. Профилактическая.
5. Адаптационная.
6. Консультационная.

Отметим, специфическими чертами тренингов, позволяющими выделять их среди других методов практической психологии, являются:

- Безусловное соблюдение ряда принципов групповой работы;
- Нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии (помощь исходит не только и не столько от ведущего, сколько от самих участников);
- Стабильность в составе группы (обычно от 7 до 15 человек) и периодичность встреч;
- Определенная пространственная организация (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;
- Активность, как правило, поведения каждого участника тренинга;

- Объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- Атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

В этих рамках существует огромное количество модификаций форм тренингов, которые могут сильно разниться между собой по целому ряду признаков, например, по времени работы групп: от двух дней (обучающий тренинг) до пяти и более лет (терапевтические группы) с еженедельными встречами. В любом случае, важной общей чертой для тренингов является их этапность (стадийность), обусловленная социально-психологическими закономерностями развития малой группы (законы групповой динамики).

Социально-психологический тренинг повышает социально-психологическую компетентность личности за счет развития конкретных (цель, задачи и тема тренинга) компетенций. Тренинг можно рассматривать и как метод группового консультирования, и как метод воздействия на личность (коллектив) с целью изменения коллектива, особенностей поведения и мышления личности.

Компетентность в общении и социальном взаимодействии – одна из самых важных. Потому социально-психологические тренинги используют при подготовке врачей, педагогов, психологов, руководителей, менеджеров и других специалистов, чья профессия связана с ежедневными социальными контактами. Тренинги помогают формировать «социальный иммунитет».

Быстрое обновление содержания труда в современных условиях ставит работника перед необходимостью включаться время от времени в профессиональные тренинги, проводимые специалистами, или в самотренинги, для того, чтобы усовершенствовать свои профессиональные качества. *Профессиональный тренинг* – это система воздействий, упражнений, направленных на развитие, формирование, коррекцию у человека необходимых профессиональных качеств. К *функциям* тренинга относят: преобразующую, корректирующую, профилактическую.

Профессиональный тренинг, может иметь разные *задачи*:

– формирование целостной личности субъекта труда, где человеку помогают увидеть его труд целостно с учетом новых запросов общества (тренинг субъекта труда);

– формирование отдельных видов профессиональной деятельности или профессионального общения (например, у преподавателей вуза тренинг обучающей и преподавательской деятельности, тренинг исследовательской деятельности и т.д.);

– развитие мотивационной сферы как поиск новых мотивов, смыслов, построение новой системы целей профессиональной деятельности (мотивационный профессиональный тренинг);

– формирование эмоциональной сферы, приемов владения эмоциональными состояниями в профессиональной деятельности (эмоциональный профессиональный тренинг);

– упрочение операциональной сферы как помощь во владении новыми профессиональными техниками, технологиями, например, тренинг педагогической наблюдательности. При формировании отдельных профессиональных технологий, операций важно всегда прояснять их место в общей картине, показать единство всех звеньев труда («технологический» тренинг);

– стимулирование умений взаимодействовать с другими людьми в ходе труда (тренинг профессионального сотрудничества);

– повышение профессионального и социального статуса (тренинг статуса);

– усиление готовности работников к инновациям (тренинг профессионального творчества);

– стимулирование осознания профессиональных задач предстоящего возраста, когда перед вступлением человека в новый возрастной этап ему помогают уточнить профессиональные, социальные и жизненные задачи, которые ему предстоит решать в будущем возрасте, а также уяснять, какие психические качества личности и деятельности ему для этого понадобятся (возрастной профессиональный тренинг);

– усиление потребности и способности в построении позитивной Я-концепции, самопринятия в профессии (психотерапевтический и психогигиенический профессиональный тренинг);

– стимулирование потребности и способности индивидуального самовыражения в труде (тренинг индивидуальности в профессиональной деятельности);

– побуждение к процессу постоянного профессионального самосовершенствования, апробации разных стратегий профессионального роста (тренинг профессионального самосовершенствования) и т.д.

С профессиональным тренингом не следует смешивать широко распространенные сейчас *общеличностные тренинги* – на умение общаться, выразить себя. В этих тренингах развиваются отдельные общечеловеческие способности и качества, необходимые для профессионала, но прямо на профессионализм они не работают. Профессиональные тренинги – это

развитие профессиональных способностей, пополнение профессиональных умений и т.д. Эти тренинги подготовить труднее, ибо они требуют знания специфики профессии, психологии профессионализма.

Будучи формой практической психолого-педагогической работы, тренинг всегда отражает своим содержанием определенную парадигму того направления, взглядов которого придерживается специалист, его проводящий.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байярд Р. Т, Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Мн.: Попурри, 1998.

3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие – М: Ось-89, 1999.

4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, 1998.

5. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – М.: Издательский центр «Академия», 1998.

6. Живот Х. Родители и подросток. – Р/на-Д.: Феникс, 1995.

7. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, – М.: Класс, 1998.

8. Оклендер В. Окна в мир ребенка. – М.: Класс, 1997.

9. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. – М.: Культура, 1994.

10. В. Сатир. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ.: улучш. изд – М.: Педагогика-Пресс, 1992.

11. Скиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть. – М.: Класс, 1995.

12. Кэмпбелл. Как на самом деле любить детей. –М. Генезис, 1999 г.

13. Скорина А.Ю. Семинар-тренинг для педагогов "Синдром профессионального выгорания".

Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/592094/.

14. Мотина Н.К. Тренинг для педагогов "Стресс и способы регуляции эмоционального состояния".

Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/528230/.

15. Примерова Н.В. «Стресс и здоровье».

Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/529662/.

16. Сидоров С.В. Тренинг как форма активного обучения [Электронный ресурс] // Сидоров С.В. Сайт педагога-исследователя – URL: http://si-sv.com/publ/1/trening_kak_forma_aktivnogo_obuchenija/14-1-0-387 (дата обращения: 10.12.2020).

17. Трошина С.В. Социально-психологический тренинг: виды, принципы, технология. [Электронный ресурс] // Трошина С.В. Сайт «Советы

психолога» – URL: https://psychologist.tips/2481-sotsialno-psihologicheskij-trening-vidy-printsipy-tehnologiya.html (дата обращения: 10.12.2020).

18. Червоняк Н.Н. Методическая разработка на тему: "Тренинг как активная форма обучения". [Электронный ресурс] // Червоняк Н.Н. Сайт «Инфоурок» – URL: https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temutrening-kak-aktivnaya-forma-obucheniya-656587.html (дата обращения: 15.12.2020).

19. Как устроен психологический тренинг и что он дает? [Электронный ресурс] // Сайт «ЧУ ОДПО ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ» – URL: https://www.paracels.ru/populjarnaja-psihologija/chto-takoe-trening.html (дата обращения: 15.12.2020).

20. Профессиональный тренинг. Профессиональное самосохранение. [Электронный ресурс] // Сайт «Студопедия» – URL: https://studopedia.ru/9_174928_professionalniy-trening-professionalnoe-samosohranenie.html (дата обращения: 20.12.2020).

21. Гордеева Н.А. Тренинг родительской эффективности "Мы – вместе" [Электронный ресурс] // Гордеева Н.А. Сайт «Открытый урок. 1 сентября» – URL: https://urok.1sept.ru/articles/418766 (дата обращения: 12.09.2020).

22. Лисогор Т.О. Тренинг для родителей "Я и мой ребёнок" [Электронный ресурс] // Лисогор Т.О. Сайт «Арт-талант. Академия развития творчества» – URL: https://www.art-talant.org/publikacii/20358-trening-dlya-roditeley-ya-i-moy-rebenok (дата обращения: 20.09.2020).

23. Букарева А.Н. Тренинг для родителей "Я и мой ребенок – поиск взаимопонимания" [Электронный ресурс] // Букарева А.Н. Сайт «Инфоурок» – URL: https://infourok.ru/trening-dlya-roditeley-ya-i-moy-rebenok-poisk-vzaimoponimaniya-3050112.html (дата обращения: 25.09.2020).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Материалы для тренинга «Активная поддержка родителей»

Декларация самоценности

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому всё, что исходит от меня, – это подлинное мое, потому что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос – громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И потому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше вещей о себе самом.

Все, что я вижу и ощущаю, все, что я говорю и делаю, что я думаю и чувствую в данный момент, – это моё. И в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я смогу строить себя.

Я – это Я, и я – это замечательно!»

Бланк опросника «Семейные роли»

Инструкция:

Впишите имена членов Вашей семьи и отметьте количеством звездочек, насколько перечисленные роли характерны для каждого из них:

*** — его (ее) постоянная роль;

** — довольно часто он (она) это делает;

* — иногда это относится к нему (к ней).

Некоторые из упомянутых ролей не свойственны Вашей семье или никогда не исполняются тем или иным ее членом; в этом случае оставьте графу пустой. Возможно, в Вашей семье есть свои уникальные роли, отсутствующие в общем списке, допишите их.

Затем среди всего списка выделите три роли, которые Вы считаете наиболее важными для жизни семьи.

РОЛИ-ОБЯЗАННОСТИ	**ИМЕНА**
Организатор домашнего хозяйства	
Закупщик продуктов	
Зарабатывающий деньги	
Казначей	
Его превосходительство плохой исполнитель всех своих обязанностей	
Убирающий квартиру	

Выносящий мусор	
Повар	
Убирающий со стола после обеда	
Тот. Кто ухаживает за животными	
Организатор праздников и развлечений	
«Мальчик/девочка на побегушках»	
Человек, принимающий решения	
Починяющий сломанное	
РОЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	**ИМЕНА**
Буфер, посредник в конфликте	
Любитель поболеть	
Сторонник строгой дисциплины	
Главный обвинитель	
Одинокий волк	

Утешающий обиженных	
Уклоняющийся от обсуждения проблемы	
Создающий другим неприятности	
Держащийся в стороне от семейных разборок	
Приносящий жертвы ради других	
Семейный вулкан	
Затаивший обиду	
Шутник	

Интерпретация результатов

В основе интерпретации полученных результатов лежит представление о том, что члены семьи, которые чаще других играют важные роли, как правило, обладают большей властью в семье.

Рекомендации для участников тренинга

«Активная поддержка родителей детей 5-12 лет»

по гармонизации детско-родительских отношений

Притча «Мамина любовь»

Однажды к маме пришли её дети, споря между собой и доказывая свою правоту друг другу, с вопросом: кого она любит больше все на свете? Мать молча взяла свечу, зажгла её и начала говорить. "Вот свеча – это я! Её огонь — моя любовь!" Затем она взяла ещё одну свечу и зажгла её от своей. "Это мой первенец, я дала ему своего огня, свою любовь! Разве от того что я дала, огонь моей свечи стал меньше? Огонь моей свечи остался прежним…" И так

она зажгла столько же свечей, сколько у неё было деток, и огонь её свечи оставался таким же большим и тёплым…

Что Вы вспоминаете из своего детства

Все мы родом из детства. А детство – это, прежде всего, семья, в которой все зависят друг от друга. Есть такое понятие, как жизненный сценарий. Наши родители передают нам свои привычки, манеру поведения, отношение к миру и к себе. Мы в свою очередь передаем это нашим детям. Семья – это особый мир, живущий и развивающийся по своим особым законам. И от того, насколько мы понимаем свою ответственность и причастность к семейным проблемам, зависит успешность их решения. Ребенок является лакмусовой бумажкой внутрисемейных взаимоотношений, он очень чутко реагирует на любые внутрисемейные события, и откликом на ссоры, скандалы, даже на тщательно скрываемые недоговоренность, напряженность во взаимоотношениях самых дорогих для него людей - мамы и папы - могут стать самые различные нарушения в его поведении.

Вот почему мы решили предложить вам подумать над тем, как ваше прошлое отражается на вашей сегодняшней жизни.

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте себя маленьким ребенком, таким маленьким, каким сможете. Рассмотрите этого малыша, его одежду, лицо, волосы. Представьте, что он стоит на пороге комнаты, комнаты, где прошла часть его детства. Возможно, эта комната иногда приходила к вам в ваших воспоминаниях, а может быть, вы ее вспомнили только теперь. Ребенок делает шаг вперед и входит в комнату своего детства, постарайтесь почувствовать, что чувствует он, оглядите комнату, есть ли окно, какого цвета занавески, есть ли на окне цветы, раскрыто окно или закрыто, какое время суток за окном. Оглядите обстановку комнаты, детали интерьера, где любимое место этого малыша в комнате. Есть ли игрушки, домашние животные, другие дети, взрослые. Вспомните запахи, звуки, краски, ощущения вашего маленького тела. Что из детских воспоминаний дает вам силы, а что приносит боль? Что чувствовал тогда этот ребенок? Чего хотел, ждал от мира? Получал ли он это? Как он это получал? Чего он не говорил своим родителям, но что думал и чувствовал? Чего тот ребенок не получал в достаточной мере от взрослых? Какие из его чувств игнорировались, не принимались в семье? Какие запрещались?

Очень важно понять, что детские воспоминания остаются с нами на всю оставшуюся жизнь и оказывают на нее то или иное влияние. От нас, взрослых, тоже зависит то, чем будут наполнены детские воспоминания наших повзрослевших детей.

Отношения – близкие, отношения – зависимые?

Ваши невостребованные детские чувства и неудовлетворенные потребности очень важны, потому, что они оказывают скрытое влияние на вашу жизнь в настоящем. Например, вы можете бессознательно предлагать вашему ребенку свою модель отношения к окружающему миру, но она может ему не подойти, а из любви, из доверия к вам он будет пытаться ее использовать.

Подумайте о семье, в которой вы сами росли, был и ли между членами семьи близкие, доверительные отношения, или они строились на зависимости? Зависимые отношения внешне могут казаться близкими, но внутренняя их структура - жесткая, в ней нет места свободе и равенству. Например, кто-то из членов семьи считает, что он имеет больше прав на чувства (его чувства важнее, он лучше знает, а остальные должны понимать, делать, соответствовать). В такой семье никому нет позволения меняться, так как роли уже распределены, традиции непоколебимы и нет возможностей для непосредственного самовыражения.

Итак, какие отношения, *близкие* или *зависимые* вы для себя выбираете?

Близкие отношения

основаны на равенстве

основаны на взаимности, обоюдности

каждый имеет право на выбор

каждый имеет право на собственное видение и понимание ситуации

«Я хочу быть здесь»

«Я начинаю с себя»

«Я хочу... Я чувствую...»

(то есть Я беру на себя ответственность за свои желания и чувства)

«От меня самого зависит получение того, чего я хочу»

отношения основаны на осознании реальности, какой бы она ни была

«Ты мне интересен как личность»

Зависимые отношения основаны на неравенстве

(«Я старше», «я умнее» и т.д.) не сбалансированы

(«я говорю, а ты слушай») выбор не позволен или затруднен

преобладает принуждение (не только сделать, но и чувствовать)

«Я должен быть здесь»

«Я начинаю с тебя, меняйся ты!»

«Ты заставляешь меня чувствовать гнев, тревогу, усталость и пр.»,

то есть Ты несешь ответственность

«Ты сам должен знать, что хорошо для меня, и обеспечивать это»

отношения основаны на заблуждениях, на отрицании реальности

Твой духовный рост не имеет для меня никакого значения.

Вспомните отношения в семье, где вы росли. Подумайте, что в вашей собственной семье, где сейчас растет ваш собственный ребенок, происходит таким же образом, как и во времена вашего детства в родительской семье, а что вы изменили. Получали ли вы, будучи ребенком, достаточно внимания и поддержки от родителей и даете ли это своему ребенку?

Принимаете ли вы ребенка таким, какой он есть, или хотите изменить его?

Анкета «Какой Вы родитель?»

Перед вами десять самых обыденных, часто встречающихся в жизни ребенка ситуаций. Из приведенных ответов выберите те, которые в наибольшей мере отвечают вашим представлениям о воспитании.

1. Ваш ребёнок шаловливый, озорной, хлопот с ним хватает, чего только не случается: то вернётся домой с разодранными штанами, то с синяком:

А) вы расспрашиваете, что случилось, зашиваете штаны, прикладываете компресс;

Б) оказываете помощь ребенку, но журите, говорите, что в один прекрасный день его шалости могут ему дорого обойтись;

В) вообще не обращаете внимания.

2. У ребенка есть друзья, но они непослушны, дурно воспитаны:

А) вы разговариваете с их родителями;

Б) зовете детей в дом, стараетесь повлиять на них;

В) объясняете своему ребенку, в чем состоят недостатки его друзей, что они для него плохой пример.

3. Ребенок любит играть, но не умеет проигрывать:

А) вы ничего не предпринимаете, пусть сам научится проигрывать;

Б) отказываетесь играть с ним, пока он будет так болезненно воспринимать поражение;

В) умышленно создаете такие ситуации, в которых он научился бы проигрывать.

4. Ваш ребенок мог бы играть 24 часа в сутки. По вечерам он вообще не хочет идти спать:

А) вы объясняете, как важен сон;

Б) позволяете, чтобы он ложился, когда захочет, но утром заставляете вставать вовремя;

В) укладываете его в постель в определенное время и оставляете одного. Сказку рассказываете, только когда он хорошо ведет себя днем.

5. Детской телепередачи ему уже недостаточно, он может смотреть телевизор целый день:

А) после детской программы он ложится спать, а вы включаете телевизор после того, как он заснул;

Б) говорите с ним о том, что ему можно смотреть, а что нет, так, чтобы он понял;

В) сами выбираете некоторые передачи;

Г) определяете, сколько часов он может смотреть телевизор, но он сам может решить, когда и что смотреть.

6. Ребенок ваш достаточно дерзок, за словом в карман не полезет:

А) объясняете ему, что такое поведение неприлично, что люди его за это осудят;

Б) запрещаете ему дерзить и строго наказываете за ослушание;

В) каждый день, когда он ведет себя прилично, поощряете его.

7. Вашему ребенку еще немного лет, но он уже интересуется противоположным полом:

А) оставляете все как есть, ведь в этом возрасте это безобидно;

Б) пытаетесь пресечь детскую влюбленность, если она возникает;

В) по-деловому объясняете, что такое любовь и какими должны быть отношения между мужчиной и женщиной.

8. Другие дети преследуют вашего ребенка: бьют его, насмехаются над ним:

А) учите его давать сдачи;

Б) разговариваете с родителями обидчиков;

В) стараетесь организовать жизнь ребенка таким образом, чтобы он избегал конфликтов с этими детьми.

9. Вы создаете старшему сыну (дочери) все необходимые условия. Но он (она) ничего не ценит, обижает младшего брата (сестренку):

А) призываете к благоразумию, обычно в присутствии младших;

Б) уделяете ему больше внимания, независимо от того, что он старше;

В) вообще не вмешиваетесь.

10 Если ваш ребенок грубит, не способен сопереживать, нападает на других детей:

А) вы считаете, как он относится к другим, так и вы к нему;

Б) стремитесь оказывать ему больше внимания, чем до сих пор;

В) запрещаете ему смотреть фильмы, в которых демонстрируется насилие.

Итак, подведем итоги:

	А	Б	В	Г
1	3	0	5	
2	2	5	0	
3	0	3	5	
4	3	5	0	
5	0	2	3	5
6	5	0	3	
7	3	0	5	
8	5	3	0	
9	0	3	1	
10	0	5	2	

Если вы набрали от 0 до 18 баллов:

Вы воспитываете своего ребенка для жизни, которой вы жили и живете сами, по своему образу и подобию, как будто он не принадлежит к другому поколению. Вы считаете, что послушание и уважение к старшим – лучшие качества, забывая, что в третьем тысячелетии решающими будут уверенность в себе, самостоятельность, творческие способности. Вашему ребенку потребуются эти качества, но вы не развиваете их в нем, не видите, что жизнь идет вперед и меняется.

От 19 до 35 баллов.

Вы еще недостаточно задумываетесь над обстановкой, в которой будет жить ваш ребенок. Однако надо отдать вам должное: вы стремитесь быть современным, не используете стереотипные методы, предоставляете ребенку известную меру самостоятельности, не подавляете его своим авторитетом.

От 36 до 50 баллов.

Вы верите, что ваш ребенок станет жить в мире, в котором ценится инициатива, а эгоизм строго осуждается в мире, где уважают независимое мышление, откровенность, активную жизненную позицию. Это вполне достойная педагогическая позиция.

Атмосфера доверия. Что это такое?

Недоверие к ребенку может вызывать и у него недоверие не только к окружающему миру (к новым людям, вещам, ситуациям), но и к самому себе. В результате любой успех стоит ребенку огромных усилий. Признаками такого недоверия могут быть следующие особенности поведения:

- разговаривает с педагогом (учителем, тренером или воспитателем) или другим значимым для него взрослым только когда находится с ним наедине, или после некоторых усилий «разговорить» его;
- лжет из боязни;
- плачет, когда ему делают замечания;
- не предлагает никому никакой помощи, но охотно оказывает ее, если его об этом попросят;
- соглашается на «невыигрышные роли» (например, во время игры бегает за укатившимся мячом, в то время как другие ждут, когда он его принесет);
- слишком тревожен, чтобы быть непослушным;
- любит, чтобы к нему проявляли симпатию, но не просит о ней;
- никогда не приносит взрослому и не показывает найденные им вещи;
- имеет только одного хорошего друга и, как правило, игнорирует других мальчиков и девочек;
- здоровается с педагогом только тогда, когда тот обратит на него внимание;
- не подходит ко взрослому по собственной инициативе, слишком застенчив, чтобы просить о чем-то (например, о помощи);
- говорит невыразительно, бормочет, особенно тогда, когда с ним

здороваются;

- легко становится «нервным», плачет, краснеет, если ему задают вопрос;
- старается устраниться от активного участия в игре, в общих мероприятиях.

Попробуйте «примерить» эти качества к вашему ребенку, спросите мнение супруга, бабушки, учителя – кого сочтете нужным. Недоверие у ребенка может быть следствием психической травмы (испуг, развод родителей, смерть кого-либо из близких), а может быть и отражением вашей собственной неуверенности в каких-то жизненных ситуациях. Подумайте о возможных причинах этого качества у ребенка (и у вас).

Есть общее правило: для любого ребенка необходимо создать теплую атмосферу взаимопонимания и доверительности, причем не только в отношении к самому ребенку, но и к другим членам семьи. Ребенок должен видеть и чувствовать: любви достойны все, вне зависимости от того, взрослый это человек или ребенок, молодой и сильный или старик. Каждый человек уникален и неповторим, и уже одно это является показателем ценности каждого.

Тревожность, неуверенность в себе – явление отнюдь не редкое и с возрастом, как правило, проходит. Но если взрослые невнимательно относятся к детским страхам и заботам, эти страхи и заботы не исчезают бесследно; возникают эмоциональные комплексы, препятствующие полноценному общению с другими людьми.

Можно дать и еще один общий совет тем родителям, чей ребенок обладает чертами тревожности: повысьте его самооценку.

Существует 4 основных позиции отношения к себе и окружающему миру:

«Я – хороший, ты – хороший»;

«Я – хороший, ты – плохой»;

«Я – плохой, ты – хороший»;

«Я – плохой, ты – плохой».

Позиция «Я – хороший, ты – хороший» сама по себе уже является мощным противоядием от любого вида тревожности. Чтобы помочь ребенку занять такую позицию и сохранить ее на всю жизнь, придерживайтесь следующих правил:

Никогда не говорите ребенку, что он плохой, потому что приносит домой плохие оценки (оценки – это его достижения, а не он сам);

Выслушивайте ВСЕ! Ребенку крайне важно видеть ваши глаза,

чувствовать вашу реакцию.

Помните, что ребенок, возможно, переживает сейчас кризис и нуждается в вашей поддержке.

Верьте, что он хочет хорошо вести себя и хорошо учиться. Даже если это и не совсем так, ваша вера должна передаться ему.

Будьте с ним вместе. Дом должен быть безопасным островом, а не только местом, где контролируются удачи и неудачи, выносятся приговоры!

Если вы хотите развить у ребенка те или иные качества, старайтесь относиться к нему так, словно они у него уже есть. Это древняя мудрость, проверенная веками и подкрепленная научными экспериментами, к ней стоит прислушаться. И пусть у вас никогда не опускаются руки, даже если вы останетесь единственным, кто продолжает верить в вашего ребенка. **Помните, что настоящая любовь творит чудеса!**

Психологический портрет проблемного ребенка

Деятельность ребенка и его общение со взрослыми (а несколько позднее и со сверстниками) – это основные движущие причины его развития. Возможные отклонения или искажения в деятельности и общении приводят к нарушениям в формировании личности и поведения. Чтобы понять происхождение тех или иных нарушений, необходимо рассмотреть целостную картину жизни и развития ребенка.

В каждый период жизни у ребенка имеется определенная структура психологических особенностей, которые влияют на все поведение, определяют характеристики деятельности ребенка (степень ее успешности, интенсивность, соответствие или несоответствие социальным нормам и т.п.). От характера поведения ребенка зависит, как будут реагировать на него окружающие (родители, учителя, воспитатели, сверстники). Это может проявляться в поощрении, подкреплении одних форм поведения и наказании за другие, в общей оценке ребенка, в интенсивности общения с ним и т.п.

Подобные реакции, в свою очередь, приводят к изменению или, напротив, к закреплению имеющихся психологических особенностей ребенка. Получается замкнутый круг: от психологических особенностей ребенка зависит его поведение; оно вызывает определенные реакции окружающих, а эти реакции оказывают решающее влияние на психологические особенности ребенка, устраняя или, наоборот, заостряя их.

Наиболее стойкие отклонения в психическом развитии возникают в тех случаях, когда реакции окружающих обостряют ту самую психологическую проблему ребенка, которая порождена или закреплена отношением к ней взрослых. Стараясь преодолеть трудности в поведении ребенка, взрослые,

сами того не осознавая, своим поведением, наоборот, их закрепляют. Тут возникает уже не просто замкнутый, а порочный круг, преодолеть который бывает очень трудно. Именно воспитательный подход, основанный на перестройке отношений взрослых с ребенком, сможет его разрушить. А это возможно только за счет изменений реакций окружающих на поведение ребенка.

Рассмотрим отдельные неблагоприятные варианты психического развития ребенка:

Психологический портрет «проблемного ребенка»

Р	Симптомы, проявления	Причины	Прогноз	Рекомендации
«Неудачник»	*Низкие достижения ребенка; взрослыми его деятельность оценивается в целом как неуспешная; *высокий уровень тревоги и беспокойства, неуверенность в себе (особенно в школьно-учебной сфере); * установка на исполнительность, послушание; высокая значимость для ребенка оценок взрослыми.	Любое неблагополучие жизни ребенка, отрицательная оценка его окружающими, трудности в общении и др.	Пессимистический подход к действительности, самооценка - «я – плохой»; отказ от проявлений активности, от общения со взрослыми и сверстниками, отвержение его социальным окружением.	*Обеспечить ребенку ощущение успеха (сравнивать только с ним самим и хвалить его за улучшение его собственных результатов); *снизить ценностное значение школьных отметок (но не знаний!); *хвалить ребенка не за результат, а за любую попытку его достижения; *обязательно найти хоть какую-то сферу, в которой ребенок может оказаться успешным, реализовать себя.
«Мечтатель»	*Пассивность ребенка, выражающаяся в разных формах, успеваемость при этом может быть как низкой, так и высокой; *уход от реальности, пробелы в знаниях, трудности с реализацией своих возможностей; *склонность к фантазированию, «лживость»; *повышенный уровень тревожности.	Ребенок не получает достаточного внимания со стороны взрослых; неблагополучная семья, повышенная потребность ребенка во внимании к себе.	Уход от реальной действительности порождает самосознание одиночки, непонятого окружающими и далекого от их интересов и устремлений; сверстники считают его «странным», что опять-таки поддерживает его специфическое самосознание	*Активное воображение ребенка надо направить на решение реальных творческих задач (занятия в кружке рисования); *в реальной творческой деятельности ребенку необходимо постоянно обеспечивать эмоциональную поддержку, одобрение, внимание, ощущение успеха.

«Умник»	* успехи в интеллектуальных видах деятельности, но отставание в рисовании и физическом развитии; *низкий уровень самостоятельности ребенка; * трудности в общении со сверстниками, предпочтение общения со взрослыми.	Недооценка взрослыми той роли, которую играют в развитии ребенка «детские» занятия: рисование, лепка, конструирование из кубиков, действия с простейшими орудиями (детским совочком, игрушечным молотком и т.п.)	Недостаточный опыт практического знакомства с миром приводит к пассивности и повышению тревожности; общение со сверстниками затруднено, отвержение с их стороны.	*Необходимо «разбавлять» интеллектуальные занятия чем-то более эмоционально насыщенным (игра, рисование, лепка, общение со взрослыми); *помочь ребенку найти друга или подругу (среди детей своих друзей, определить в секцию или кружок).
«Говорун»	*Преобладание речевого развития над другими психическими процессами – в том числе, и над логическим мышлением; *может быть неожиданно низкая успеваемость; *трудности в общении со сверстниками и/или с учителем; *неорганизованность; *нарушения правил поведения в школе, связанные с неумением ребенка управлять своими действиями.	Родители с раннего возраста, считая речь важнейшим и единственным показателем общей развитости ребенка, не уделяют внимания логическому мышлению, игровым развивающим занятиям (игры и действия с предметами, сюжетная игра, рисование).	*Неспособность к четкой организации своих действий; *нарушения в сфере общения.	*С ребенком необходимо заниматься рисованием, лепкой и другими «детскими» занятиями на доступном ему уровне; *нужно ограничивать речевой поток и стимулировать продуктивную деятельность.

«Путаник» (социальная дезориентация)	*Трудности в овладении правилами поведения; нарушение социальных норм вследствие недостаточной чувствительности к их сути (ребенок «не понимает, что можно, а чего нельзя», «не удается объяснить ему, как нужно себя вести» и т.п.); *отсутствует сознательная направленность на подобные нарушения и есть желание «быть хорошим».	Возникает чаще всего в результате резкого изменения условий жизни ребенка (при смене семьи, при поступлении в детский сад или в школу); в результате резкого различия правил и требований, предъявляемых ребенку дома и в детском саду; из-за отсутствия гибкости у окружающих взрослых.	*Снижение самооценки («я плохой»); *высокая вероятность хода развития по анти-социальному пути («раз я плохой, то, естественно, я должен совершать дурные поступки»); *нарушение взаимоотношений со сверстниками (вследствие неовладения принятыми формами общения.	*Необходимо свести запреты к минимуму (запрещать нужно только наиболее грубые проявления); *все мелкие нарушения нужно как бы оставлять без внимания: они не должны влечь за собой наказания; *следует понемногу расширять круг правил поведения, задаваемых ребенку, доводя до возрастной нормы; *серьезность наказания должна строго соответствовать тяжести совершаемых ребенком проступков; *очень важно поддерживать и повышать самооценку ребенка; *всегда помнить, что ребенок нарушает правила поведения не намеренно, а из-за того, что он плохо чувствует и недостаточно понимает ситуацию; *оказывать ребенку помощь в налаживании общения со сверстниками; *полезно обсуждать с ребенком рассказы и сказки, выясняя, кто из персонажей поступил хорошо, а кто – плохо; *необходимо постоянно разъяснять ребенку-путанику возможные варианты в различных конкрет- ных ситуациях, вырабатывая у него стандартные, обще-принятые формы поведения.

«Актер»	*Повышенная потребность во внимании окружающих; *нарочитое «театрализованное» поведение, любовь к украшениям.	*У ребенка недостаточно сформированы содержательные формы делового общения со взрослыми, которые закладываются в раннем возрасте; *повышенная демонстративность, как правило, проявляется избалованностью, капризностью (особенно дошкольный возраст).	*Может привести к *истероидному складу* личности; *склонность к частым колебаниям настроения, кратковременность и неустойчивость переживаний; *склонность к преувеличению своих страхов, болезней, эмоциональных реакций.	*Необходимо помнить, что загнанная внутрь, нереализуемая потребность во внимании к себе может породить серьезные нарушения в развитии личность; *не допускать фиксации ребенка на своих болезнях, поэтому не делать лечение приятным, не показывать своей тревоги; *помогать ребенку найти те формы активности, в которых потребность его во внимании может успешно удовлетворяться; *искать сферы деятельности, в которых ребенок сможет себя реализовать (различные виды творчества: театральные занятия, рисование, танцы, пение и т.п.); *поддерживать устойчивую позитивную самооценку, которая побуждает ребенка преодолевать трудности и неудачи, добиваться высоких достижений.

«Негативист»	*Сознательное нарушение ребенком правил поведения, чтобы привлечь к себе внимание в виде наказания или замечания; *яркая демонстративность, нарочитость при нарушении правил; *отсутствие очевидных причин нарушения правил, таких как высокая импульсивность, низкий уровень самоконтроля, взрывчатость.	*Складывается вследствие невозможности для ребенка найти другие способы удовлетворения особо высокой потребности во внимании к себе; *предпосылкой является часто атмосфера повышенного внимания к ребенку со стороны окружающих в раннем возрасте и его недостатком впоследствии.	В младшем школьном возрасте – трудности в общении со сверстниками; в подростковом возрасте у ребенка может сложиться самосознание «нигилиста» (что особенно опасно не только вызывающим поведением во внешнем виде и манерах, но и в декларировании крайне воинственных взглядов и мнений).	*Основной принцип – это четкое распределение, регуляция внимания к ребенку по формуле: внимание уделяется ему не тогда, когда он плохой, а тогда, когда он хороший; *особенно важно, чтобы взрослые отказались от ярких эмоциональных реакций в ответ на проступки ребенка, ибо их-то он и добивается; *основной способ наказать «негативиста» за его проделки – это лишить его общения. А главная награда – это любящее, открытое, доверительное общение; *очень важно помнить, что ребенка с негативным самопредъявлением ни в коем случае нельзя оставлять вообще без внимания.

Типичные проблемы поведения

В практике консультирования встречаются и такие случаи, когда в целом развитие личности ребенка протекает нормально, однако имеются отдельные проблемы – поведенческие, эмоциональные, учебные и т.п. Рассмотрим наиболее типичные проблемы такого рода.

Трудности в общении со сверстниками

В этом случае можно порекомендовать учить ребенка поначалу общаться и сотрудничать с одним-двумя партнерами. Общий принцип участия взрослого в детском общении: как можно более незаметная помощь и ненавязчивая подсказка. Взрослый может помочь организовать и начать игру или общение, но не более, инициатива должна быть далее в руках детей. Если у ребенка трудности в общении со сверстниками, можно для начала обеспечить ему возможность контактов с более старшими детьми, которые более снисходительны к младшим. Следующий этап – контакты с более младшими по возрасту детьми. Теперь наш «неконтактный» ребенок уже сам выступает в роли старшего и авторитет возраста обеспечивает успех его пока еще не очень умелым попыткам организовать какое-либо совместное занятие.

Далее самое трудное – это общение со сверстниками. И теперь уже ребенку самому предстоит постоянно находить «золотую середину» между руководством и подчинением; соотносить свои намерения с желаниями других детей.

Повышенная агрессивность

Агрессивное поведение нередко создает очень серьезные трудности во взаимоотношениях с ребенком. Особенно часты агрессивные проявления у мальчиков-подростков. Практически невозможно «домашними средствами» полностью преодолеть агрессивность, направленность ребенка на разрушение. Но этой направленностью можно управлять, придавая ей относительно безобидные и приемлемые формы. Так, физическую агрессию часто удается перевести в словесную, представляющую гораздо меньшую опасность для окружающих. «Некультурная» словесная агрессия проявляется в грубости, хамстве, «окультуренная» – просто в том, что человек любит делать замечания окружающим.

Чтобы дать выход агрессивным тенденциям, можно позволить ребенку совершать безобидные разрушения: яростно рвать бумагу, резать пластмассовым ножом пластилин – что в приступе агрессии ребенок может выполнять долго и с наслаждением. Иногда родители опасаются, что подобные разрушительные действия приведут к развитию, усилению агрессивности. В действительности, разрядка посредством безвредной агрессии, напротив, снижает уровень психологической напряженности ребенка. Тем более если потом организовать успокаивающие занятия, вроде игр с песком или водой.

При возникновении агрессивного импульса, направленного на партнера по играм, необходимо переадресовать агрессию ребенка на преодоление внешних препятствий на пути к достижению общей цели.

У агрессивных мальчиков с выраженным мужским типом ценностей, полезно формировать идеал «настоящего мужчины». Наряду с прочими представлениями об эталоне мужественности этот идеал должен включать такие качества как сдержанность, владение собой.

Снижение познавательных интересов

Довольно часто родители приходят к психологу с жалобами на то, что ребенок не любит учиться, узнавать новое, ему ничего не интересно. Почему это происходит? Одной из причин может быть чрезмерная озабоченность развитием ребенка с раннего детства, когда родители с рождения пытаются «напичкивать» его знаниями, учить читать, писать, считать, причем это все делается зачастую безграмотно, без учета психических и физиологических особенностей малыша, без опоры на «зону ближайшего развития».

Педагогически безграмотное обучение может напрочь отбить у ребенка желание заниматься подобными вещами.

Действительно помочь развитию интересов могут только совместные занятия детей и взрослых, включающие познавательные элементы, увлекательные для обоих участников, но никак не односторонний диктат с позиции учителя, пытающего вдолбить знания нерадивому ученику. Каждый родитель знает, чем все-таки можно заинтересовать своего ребенка. Это могут быть и наблюдения в природе, и элементарные физические или химические опыты, и наблюдения за домашними животными, и конструирование и т.д. Подобные занятия, подобранные с учетом конкретных семейных условий, становятся мостиком, ведущим к восстановлению познавательных интересов. Удачным может стать и вовлечение младшего ребенка в сферу интересов старшего, увлеченного, например, техническим творчеством, астрономией, компьютерами, насекомыми, историей и т.д. Значимость общения со старшим ребенком может оказаться условием «запуска» познавательных интересов.

Затянувшееся детство

Психофизический инфантилизм характеризуется тем, что как по психологическим, так и по физиологическим признакам ребенок отстает в развитии от своего фактического возраста, а это неизбежно приводит к тому, что ребенок не справляется со школьными требованиями.

Отставая в физическом и психическом развитии от своих сверстников, инфантильный ребенок не принимается ими всерьез, и таким образом его отставание еще больше прогрессирует.

При обследовании такого ребенка можно заметить его склонность к игнорированию инструкций, непониманию их использования. Поэтому, даже следуя правилу или инструкции, ребенок может трактовать их в зависимости от ситуативных импульсов и побуждений. Такой «психологический дошкольник» попросту не осознает, не считает для себя важными школьные требования.

С годами, даже если не осуществлять коррекцию его поведения, по физиологическим показателям ребенок может догнать свой возраст, однако к этому времени обычно уже проявляются вторичные нарушения развития личности

При инфантилизме основной «рецепт» состоит в том, что отношения родителей с ребенком должны соответствовать его психологическому, а не паспортному возрасту. Необходимо примириться с тем, что ребенок в чем-то младше своих сверстников, увидеть, что он реально может, а чего нет, и не требовать от него гораздо большего, чем то, на что он способен.

К примеру, если ребенок, будучи по своему психическому складу настоящим дошкольником, в принципе не готов самостоятельно делать уроки, то их тем не менее надо делать, но, во-первых, вместе, а во-вторых, в игровой форме. Для нормального развития такому ребенку очень полезны игровые занятия, иногда даже в ущерб школьным домашним заданиям. В игре он намного легче освоит навыки письма, чтения и счета.

Если, в соответствии со своим паспортным возрастом ребенок должен начать учиться в школе, но имеет инфантильные черты, то следует отложить начало его обучения на год.

Если инфантильный ребенок уже учится в школе, то часто возникает вопрос о дублировании им обучения в том или ином классе (второй год). Однако крайне редко повторное прохождение курса обучения в каком-либо классе начальной школы приносит ощутимый положительный эффект.

Обучение инфантильного ребенка в спецшколе для умственно отсталых детей крайне нежелательно. Перевод в подобную школу практически означает превращение временных и преодолимых трудностей в окончательные и непреодолимые.

Двигательная расторможенность

Гиперактивность связана с неврологическими нарушениями. Для таких детей характерны высокая подвижность, отвлекаемость, нарушения внимания. Гиперактивный ребенок не может усидеть на месте, постоянно крутит что-нибудь в руках. Он плохо принимает задачу, поставленную взрослым, перескакивает с одного занятия на другое, хотя иногда может подолгу заниматься каким-либо любимым делом, не отрываясь и не отвлекаясь. При гиперактивности часты (но не обязательны) тики и навязчивые движения.

При двигательной расторможенности встречается вариант нормального развития ребенка, связанный с повышенной энергетикой. Такой случай не требует специального вмешательства, хотя жалоба родителей (или учителя) совершенно понятна: ребенок и в самом деле трудно управляем. Такой ребенок сам ставит себе цели и, твердо зная, чего он хочет, умеет добиваться своего. Подобное поведение не всегда удобно для взрослых. Однако, если ребенка не будут постоянно ругать за чрезмерную самостоятельность и склонность к рискованным экспериментам, его мощная активность при высоком уровне целенаправленности поведения обеспечивает благоприятный вариант развития.

Главное отличие гиперактивного ребенка от энергичного заключается в том, что поведение ребенка с гиперактивностью недостаточно целенаправленно. При гиперактивности неизбежно нарушается функция внимания, эти нарушения весьма стойки. Гиперактивный ребенок нередко

оказывается в ситуации постоянного наказания, так как не проходит часа, чтобы он не совершил чего-либо недозволенного.

*Многое из того, что ранее рекомендовалось по отношению к детям с социальной дезориентацией, может быть использовано и во взаимоотношениях взрослых с гиперактивными детьми.

*Взрослым следует продумать систему самых необходимых и достаточных требований, предъявляемых ребенку.

*Нужно постараться свести к минимуму количество запретов.

*Все мелкие нарушения желательно оставлять без внимания.

*Круг правил поведения, усваиваемых ребенком, нужно расширять постепенно, стремясь со временем приблизить его к возрастной норме.

*Ребенку с гиперактивностью полезно посещать специальные коррекционные занятия с дефектологом.

*Конструктивный выход активности ребенка обеспечивают занятия в различных кружках и секциях. Такие занятия помогают вырабатывать чувство команды, учат ребенка подчиняться правилам, повышают способность ребенка регулировать свое поведение.

Замедленность деятельности

Одной из нередких причин нарушения обучаемости является замедленный темп деятельности, который имеет физиологическую природу (медленное протекание нервных процессов). Учеба в школе требует высокой скорости работы, поэтому дети с замедленной реакцией часто оказываются неуспевающими.

Если ребенок что-то делает неспешно, то следует просто учитывать эту его особенность. Нельзя осуждать ребенка за медлительность, над которой он не властен.

Следует понимать, что такой ребенок физически не способен успеть выполнить столько же работы, сколько выполняют другие дети. Следовательно, объем домашнего задания можно и нужно сокращать, стремясь к тому, чтобы выполненная часть задания была сделана хорошо, а не к тому, чтобы было сделано все, но скверно.

Повышенная утомляемость (астения)

Астения – это состояние нервного переутомления, истощения. В этом состоянии снижается как физическая, так и умственная работоспособность, нарушается внимание, временно ослабляется память. Появляются плаксивость, раздражительность, капризность. Развитию астении

способствуют заболевания (как нервные, так и общие), недостаток витаминов, нарушение режима жизни (недостаток сна, питания, прогулок), длительный стресс. К концу учебного года у большинства школьников возникают более или менее выраженные астенические состояния в связи с усталостью, накопившейся за год. Особенно часто это состояние возникает у детей с повышенным уровнем тревоги.

Астеничный ребенок прежде всего нуждается в строгом дозировании нагрузок; в частых перерывах между занятиями (надо делать достаточно перерывов, чтобы ребенок мог отдохнуть); для отдыха от умственной работы ему очень полезны активные движения (например, игра в мяч); необходимо оберегать ребенка от чрезмерно ярких впечатлений, психотравмирующих ситуаций. Желателен дополнительный выходной день посредине учебной недели.

Каждый взрослый, будь то родитель, воспитатель, педагог, должен помнить: от того, как вы относитесь к ребенку, и от того, как реагируете на его поступки, зависит как его самоощущение, так и его поведение.

Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Памятка родителям по профилактике суицида

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Суицидальное поведение – это проявление

суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Типы суицидального поведения

Демонстративное поведение. В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение. Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций, относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение. Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к спрыгиванию с высоты.

Причины суицидального поведения

Одна из классификаций выделяет четыре основные причины самоубийства: изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется); беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя); безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего); чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

1) Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что все можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

2) Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

3) Дисгармония в семье.

4) Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

5) В подавляющем большинстве случаев, суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является, как правило, неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа – это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

6) Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению. Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и

бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Суицид может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

1. утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

2. пренебрежение собственным видом, неряшливость;

3. появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

4. резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

5. внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

6. плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

7. склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

8. проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

9. безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

10. стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

11. самообвинения или наоборот – признание в зависимости от других;

12. шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить причину и цель совершаемого ребенком действия.

В семье: проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем; создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье; уметь признавать свои ошибки в общении с детьми; предпочитать требовательность – безразличию; снимать авторитарные позиции в общении с детьми; избегать ортодоксальных суждений.

Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь – психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Материалы для тренингов для детей 8-10 лет и подростков 11-12 лет

Тест «Дерево/Дерево с человечками»
(автор Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко)

Инструкция дается в следующей форме:

«Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь возьмите зеленый фломастер и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться».

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков.

В этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.

Интерпретация результатов:

Интерпретация результатов методики дерево с человечками проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком.

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают, как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

№ позиции фигурки	Характеристика
1, 3, 6, 7	характеризует установку на преодоление препятствий
2, 11, 12, 18, 19	общительность, дружескую поддержку
4	устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)
5	утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость
9	мотивация на развлечения
13, 21	отстраненность, замкнутость, тревожность
8	отстраненность от учебного процесса, уход в себя
10, 15	комфортное состояние, нормальная адаптация
14	кризисное состояние, «падение в пропасть»
20	часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Тест для подростков «Насколько ты уверен в себе?»

1. Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо. Ты:

А. Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения;

Б. Перестанешь с ним общаться и будешь избегать встреч.

2. Когда ты входишь в автобус или трамвай, тебя грубо толкают. Ты:

А. Громко протестуешь;

Б. Молча пытаешься пробраться вперед;

Е. Ждешь, когда войдут все, и тогда, если получится, входишь сам.

3. Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения. Ты:

Б. Не высказываешь свою точку зрения, так как все равно не сможешь его переубедить;

Д. Отстаиваешь свою точку зрения, пытаясь доказать свою правоту.

4. Ты опоздал на школьный вечер. Все места уже заняты, кроме одного в

первом ряду. Ты:

Б. Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание;

Д. Без колебаний направляешься в первый ряд;

Е. долго решаешь, идти или не идти тебе в первый ряд, но потом все-таки проходишь на свободное место.

5. Согласен ли ты с тем, что твои одноклассники часто используют тебя в своих интересах?

Д. да;

Е. Нет.

6. Трудно ли тебе вступать в разговор с незнакомыми людьми? Д. да;

Е. Нет.

7. Ты купил вещь, бракованную вещь. Легко ли тебе вернуть покупку?

Б. Нет;

В.да.

8. Можешь ли ты сказать, что твои одноклассники более уверены в себе, чем ты?

Д. Нет;

Е. да.

9. Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями.

Легко ли тебе отказаться от ее исполнения?

Б. Нет;

В. да.

10. у тебя есть возможность поговорить с известным человеком. Ты:

Д. Используешь эту Возможность;

Е. Не используешь.

11. Учитель поручает тебе позвонить в учреждение и договориться для

класса о встрече. Ты:

Б. Под любым предлогом отказываешься;

В. Звонишь без колебаний;

Е. Собираешься с духом и звонишь.

12. Тебе поставили незаслуженно низкую оценку. Ты:

Б. Молча переживаешь;

Г. Споришь с учителем по поводу этой оценки.

13. Ты не понимаешь объяснений учителя. Ты:

Б. Не будешь задавать вопросов учителю;

В. Спокойно попросишь объяснить еще раз:

Г. Улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.

14. Ты пришел в кинотеатр. Люди, сидящие возле тебя, громко разговаривают.

Ты:

Б. Терпишь шум, а потом ругаешься с ними;

В. Просишь их перестать разговаривать

Е. Молча терпишь.

15. Ты стоишь в очереди. Кто-то пытается пролезть перед тобой. Ты:

Б. Глотаешь обиду и молчишь;

Д. даешь отпор.

16. Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного.

пола, который очень нравится?

Б. Очень трудно;

В. Легко;

Г. Очень трудно начать, потом легче.

17. Ты идешь на рынок. Легко ли тебе торговаться?

А. да;

Б. Нет.

18. Волнуешься ли ты, когда тебе нужно выступать перед классом? Б. да;

Д. Нет.

19. Тебя хвалят перед классом. Ты:

Б. Не знаешь, что сказать в ответ;

Д. Благодаришь за похвалу;

Е. Спокойно воспринимаешь благодарность.

20. При хорошем знании предмета ты хотел бы сдавать письменный или устный экзамен?

А. Устный;

Б. Письменный;

В. Мне все равно, какой экзамен сдавать.

Результаты теста

А – 3 балла, Б – 0 баллов, В – 5 баллов, Г – 2 балла, Д – 4 балла. Е – 1 балл.

Подсчитайте общую сумму.

12 баллов – сильная неуверенность в себе.

12 – 32 балла низкая уверенность в себе.

33 – 60 баллов – средний уровень уверенности в себе.

61 – 72 балла – высокая уверенность в себе.

Более 72 баллов – очень высокий уровень уверенности в себе.

Тест Такера на выявление игровой зависимости
(модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коныгиной И.А.)

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

«НИКОГДА» – 0 «ИНОГДА» – 1 «ЧАЩЕ ВСЕГО» – 2 «ПОЧТИ ВСЕГДА» – 3

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3–7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8–21 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости).

Диагностика принятия других В. Фейя (Фея)

Инструкция.

Внимательно прочитайте (прослушайте) утверждения опросника. Если вы считаете, что согласны с данным утверждением и оно соответствует вашему представлению о себе и других людях, то отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

5 – практически всегда;

4 – часто;

3 – иногда;

2 – случайно;

1 – очень редко.

Опросник

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.

2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а).

3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.

4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качеством.

5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком*.

6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.

7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.

8. Люди думают только о себе.

9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.

10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.

11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.

12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.

13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.

14. Мне нравится быть с другими людьми*.

15. Большинство людей глупы и непоследовательны.

16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих*,

17. Каждый хочет быть приятным для другого*.

18. Чаще всего люди недовольны собой.

Ключ к методике диагностике принятия других В. Фейя (Фея) и обработка результатов.

Подсчитывается сумма баллов, набранная испытуемым. По суждениям, отмеченным звездочкой (*), баллы подсчитываются в обратном порядке, т.е. 5 соответствует 1; 4 – 2; 3 – 3; 2 – 2 и 1 – 5.

Интерпретация результатов теста Фейя (Фея).

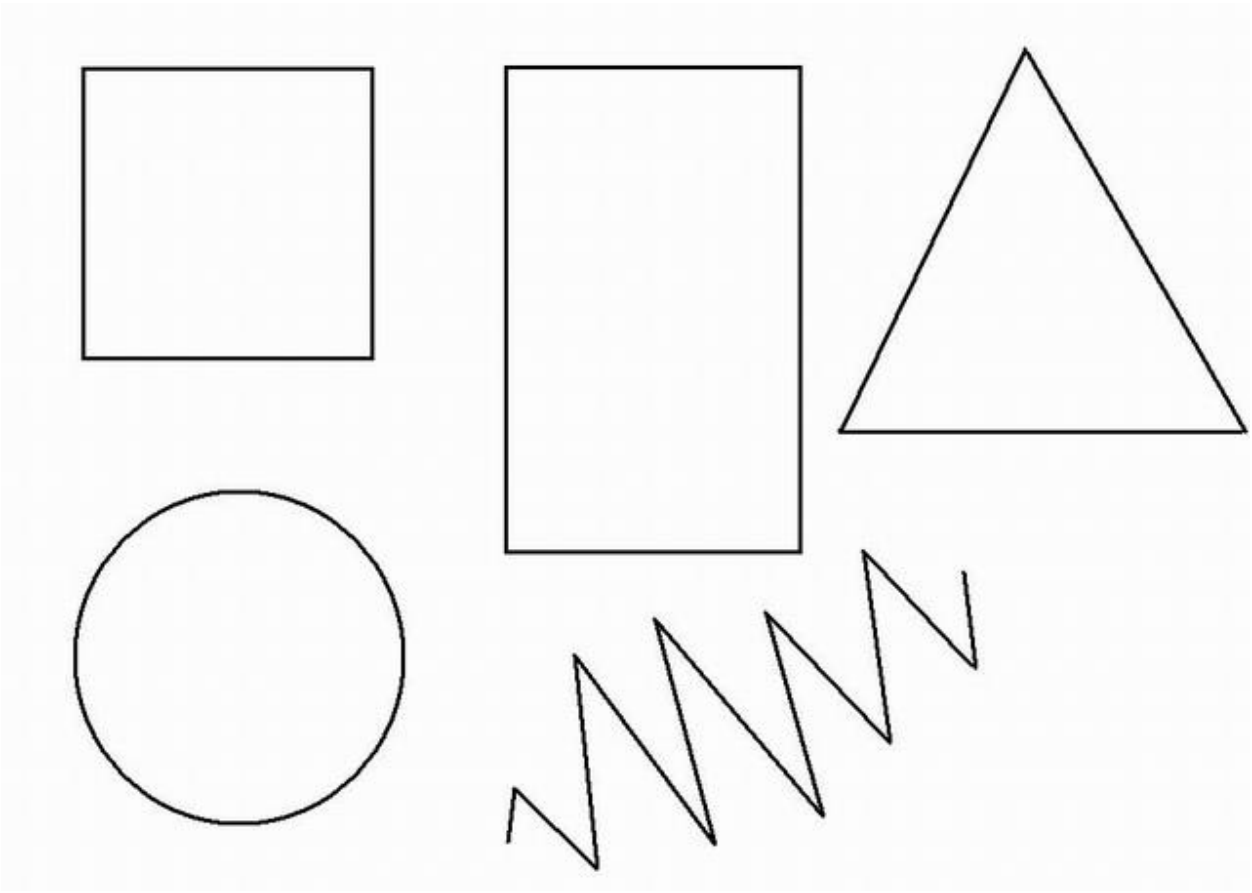
60 баллов и больше – высокий показатель принятия других;

45-60 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к высокому

30-45 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к низкому;

30 баллов и меньше - низкий показатель принятия других.

Геометрический тест



Инструкция. На рисунке изображены пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг) – формы, позволяющие составить ваш психологический портрет.

Посмотрите на них внимательно, почувствуйте свою форму, про которую вы можете сказать: «Это я!». Если вам трудно провести такую аналогию, выберите ту фигуру, которая первой привлекла ваше внимание. Отметьте понравившуюся фигуру на рисунке номером 1, а затем пронумеруйте остальные изображения в порядке вашего предпочтения. Фигура № 5 – явно не ваша форма, иными словами, подходит вам менее всего.

Итак, вы упорядочили фигуры, которые отражают ваши субъективные пристрастия. Фигура № 1 – ваша основная фигура, или субъективная форма. Именно по ней можно определить ваши главные черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры лишь окрашивают ваше поведение. Причем их влияние снижается с увеличением порядкового номера.

Если оттенки фигуры № 2 вы еще можете обнаружить в своем характере, то особенности фигуры № 5 проявляются у вас очень редко. Она важна в другом значении, так как с предпочитающим эту форму человеком вам будет трудно найти общий язык.

Результаты тестирования

Квадрат. Если вы выбрали в качестве своей основной формы квадрат, то вы – неутомимый труженик! Вы усердны, испытываете потребность доводить начатое дело до конца и всегда доводите, упорны. Такие качества, как выносливость, терпение и методичность, делают Квадрат высококлассным специалистом в любой сфере деятельности. Такой человек умеет собирать, систематизировать, моментально выдавать и применять информацию. Его считают эрудитом, по крайней мере, в своей области.

Сильная сторона Квадрата – мыслительный анализ. Он, скорее, «вычисляет» результат, чем догадывается о нем. Мельчайшие детали любого проекта не ускользнут от его внимания. Он способен проработать любые идеи, которые часто предлагают представители других геометрических форм.

Квадрат живет по заведенному порядку, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий. Поэтому он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя. Эти черты позволяют стать Квадрату отличным администратором, исполнителем, но, к сожалению, не бизнесменом, менеджером.

Казалось бы, у него есть все данные, чтобы стать предпринимателем, но именно они и не позволяют ему добиться высот в этом роде занятий. Пристрастие к деталям, постоянная потребность в дополнительной информации для принятия решения не дают Квадрату действовать

оперативно. А страсть к аккуратности, порядку и принятым правилам просто парализуют его решительность. Эмоциональная сухость и холодность мешают Квадрату находить общий язык с людьми. Но если он будет работать в стабильной организации, в которой сформулированы четкие требования и даны ясные инструкции к действию, Квадрат займет свое место под солнцем и намного удачнее, чем представители других фигур.

Треугольник. Эта фигура символизирует лидерство. Поэтому Треугольник – сильная личность. Он решителен, энергичен, неудержим, ставит ясные цели и, как правило, достигает их. Это отличает его от Квадрата.

Он умеет подробно анализировать сложившуюся ситуацию, хорошо ориентируется в деталях, но, в отличие от Квадрата, умеет сконцентрироваться на главном, определить суть проблемы.

Треугольник – очень уверенный человек, пытающийся постоянно доказывать свою правоту во всем, с большим трудом признает свои ошибки, не любит менять решений, категоричен, не признает возражений и в большинстве случаев поступает по-своему. Нетерпим к тем, кто колеблется в принятии решения, не боится рисковать. Он запрограммирован на победу, выигрыш, успех.

Треугольник честолюбив. Стремится достичь высокого положения, получить высокий статус, иными словами, сделать карьеру. Его не интересует качество, важно пребывать на лаврах славы, а каким образом он эту славу завоевал – для него не имеет значения.

Треугольник может стать великолепным менеджером, предпринимателем. За сто километров он чует выгодную сделку и в борьбе за нее может столкнуть лбами своих конкурентов. А почему бы и нет, ведь он умеет прекрасно плести интриги. Вообще, щепетильность – это не его качество. На пути к цели он не соблюдает моральных норм и может идти к ней, не считаясь с другими.

Но все это относится не ко всем Треугольникам. В своей массе это очень симпатичные, привлекательные люди, которые заставляют все и всех вращаться вокруг себя и без которых жизнь других людей потеряла бы свою остроту.

Прямоугольник. Он символизирует состояние перехода и изменения. Это как бы временная форма личности, которую могут иметь остальные четыре фигуры в какие-то периоды жизни.

Прямоугольник нередко находится в состоянии замешательства, запутанности, неопределенности в отношении себя. Он недоволен тем образом жизни, который ведет сейчас, и поэтому занят поисками лучшего положения. Прямоугольник непоследователен и непредсказуем в поступках, пока находится в поиске другого статуса. Его настроение сильно меняется изо дня

в день и даже в пределах одного дня. Он отличается низкой самооценкой, стремится стать в чем-то лучше, ищет новые методы работы, пытается изменить стиль жизни. Это поведение настораживает окружающих, им непонятен этот человек, поэтому они стараются избегать контактов с ним. Но самому Прямоугольнику общение с другими людьми просто необходимо.

У Прямоугольника несмотря ни на что есть и положительные черты характера, которые могут привлекать других людей: смелость, любознательность, настойчивость, интерес ко всему происходящему. Правда, этим нередко пользуются нечистые на руку люди.

Прямоугольнику следует помнить, что его негативные стороны и неудачи в жизни – временное явление. Все плохое уйдет, и он выйдет на новый уровень личностного развития, обогатившись приобретенным на этой стадии опытом.

Круг. Эта фигура – мифологический символ гармонии. Человек-Круг искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Для него самое важное – благополучие людей. Круг – самая доброжелательная из всех форм. Именно он скрепляет коллектив, семью, близких. Правда, при этом он нерешителен, непоследователен, слишком мягок. Хотя последнее утверждение живет в нем до поры до времени: Круг способен проявлять завидную твердость, если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг очень чувствителен, способен к сопереживанию. Он чувствует как чужую радость, так и чужую боль. Его уважают окружающие, тянутся к нему.

Круг отличается потрясающей интуицией, прекрасно «видит», чувствует людей. Он моментально может распознать непорядочного человека, притворщика, обманщика. Но из него никогда не выйдет руководителя, да и бизнес – не стезя Круга.

Круг ненавидит конфликты. Он готов первым уступить во всем, лишь бы не вышло ссоры. Примирение – основная линия его поведения. Эта особенность натуры имеет как положительные, так и отрицательные стороны: конечно, такая черта характера доставляет удовольствие другим и создает Кругу популярность среди родных и сослуживцев, но слишком частые уступки могут привести к утрате Кругом уважения к себе.

Круг не в ладах с логикой. Он ориентируется на субъективные факторы и стремится найти общее даже в противоположных точках зрения. Как считают психологи, это поведение, которое объединяет все взгляды, и нравится всем. Так что можно сказать, что Круг – прирожденный психолог.

Зигзаг. Эта форма – символ созидательности – единственная разомкнутая фигура из пяти. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вам свойственны образность, интуитивность, мозаичность. Строгость и последовательность – это не ваш стиль. Именно поэтому представителям других форм трудно понять вас.

Зигзаг не концентрируется на деталях, а это позволяет ему строить целостные, гармоничные образы, видеть красоту. Он – творческая натура. Он добьется успехов в различных сферах искусства.

Зигзаг не идет на уступки в конфликтных ситуациях, наоборот, он заостряет их и в этой остроте находит выход из создавшейся ситуации. Он любит «открывать глаза другим» на возможность нового решения.

Представители этой формы воспринимают мир постоянно меняющимся. Для них нет ничего более скучного, чем шаблоны, правила и инструкции, а также люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются. Они не могут трудиться долгие годы на одном месте, их раздражает режим, который устанавливают в организациях, фиксированные обязанности и монотонная работа. Они стремятся быть независимыми от других в своей работе. Только тогда они способны фонтанировать идеями. Когда у них появляется новая интересная мысль, они готовы поделиться ею со всем миром. Но их несдержанность и экспрессивность («режут правду в глаза»), наряду с эксцентричностью, часто мешают им воплощать свои идеи. Часто их энтузиазм разбивается о закрытые двери, они остывают и не реализуют задуманное.

Другие люди считают Зигзагов сексуально привлекательными.