

Диагностическая программа исследования

Исследование по изучению возможностей развития социального интеллекта подростков средствами танцевальной терапии проводилась в рамках проекта «Танцующий город». Региональный проект «Танцующая Тула» – новое событие культурной жизни Тульской области. Основная идея проекта состоит в том, чтобы жители Тульской области, в особенности молодёжь и старшее население, предпочитали проводить своё свободное время занятиями танцами для улучшения своего здоровья и для культурного общения друг с другом.

Выборку исследования составили 225 человек: 114 девочек и 111 мальчиков. Средний возраст испытуемых 13-14 лет.

Таблица 1

Диагностическая программа исследования

№ п/п	Название методики (автор)	Цель	Исследуемый критерий, параметр
1	Методика исследования социального интеллекта (Дж. Гилфорд, М. Салливен)	Выявление уровня социального интеллекта	Социальный интеллект
2	Методика определения уровня эмпатии (И.М. Юсупов)	Диагностика эмпатии как умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на	Эмпатия

		переживания других людей.	
3	Методика Определение уровня перцептивно- невербальной компетентности (Г. Я. Розен)	Изучение степени выраженности умения налаживать отношения и прочитывать контекст общения.	Перцептивно- невербальная компетентность
4	Оценка самоконтроля в общении (М. Снайдер)	Диагностика сформированности самоконтроля в общении	Самоконтроль в общении
5	Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В. В. Бойко)	Выявление наиболее распространенных типы эмоциональных помех в общении и как следствие оценка свой уровня эмоциональной эффективности в общении	Эмоциональные барьеры в общении

Ниже представлено краткое описание методик, использованных в диагностической программе.

Программа развития социального интеллекта подростков средствами танцевальной терапии

Нами была разработана программа развития социального интеллекта подростков средствами танцевальной терапии.

Задачи программы:

1. Развитие умения налаживать отношения, ставить себя на место другого.
2. Развитие способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей, самоконтроля в общении.
3. Снятие эмоциональных помех.
4. Повышение уровня эмоциональной эффективности в общении через танец, движение, пластику тела.

Проведение занятий проходило в условиях специально смоделированных коллективных упражнений и включало поэтапность: занятие начиналось с вводной части: приветствия (добрая улыбка и рукопожатие), вступительного слова ведущего, затем проводились упражнения основной части. Заключительная часть включала подведение итогов, рефлексия и завершалось занятие ритуалом прощания (аплодисменты и реплика «Спасибо»).

В процессе рефлексии ребята отвечали на поставленные вопросы; выясняли, что было легко выполнить, а что трудно; делались выводы. Поведение ведущего, проводившего занятия должно было служить образцом для подражания и способом усиления и подкрепления всех положительных изменений в поведении подростков. Ведущий, проявляющий во время занятий внимание, сочувствие, искренность и доброту, может сделать занятия более эффективными.

В качестве основы при разработке программы был использован групповой психологический тренинг. Групповой психологический тренинг является методом преднамеренного изменения человека, направленного на его

личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ, переоценку собственного эмоционального опыта в процессе группового взаимодействия.

Групповые правила проведения занятий.

- Принцип добровольности — члены группы добровольно, без принуждения становятся участниками тренинга и в силу этого берут на себя определенные обязанности, такие, как выполнение правил тренинга, безоговорочное принятие к исполнению групповых решений и др.

- Принцип «здесь и теперь». Общение в тренинге должно строиться вокруг актуальных для группы проблем, несмотря на то что для людей естественной является непроизвольная психологическая защита — стремление уйти в область общих высказываний, тезисов или давних событий, воспоминаний.

- Принцип персонификации высказываний. Каждый участник должен высказываться от своего имени, отказаться от безличных речевых форм, помогающих скрывать собственную позицию. Нельзя избегать прямых высказываний, прятаться за чужое мнение.

- Принцип активности в тренинге — основная норма поведения в тренинге; постоянное вовлечение каждого участника, включая руководителя, в групповое взаимодействие, обсуждение.

- Принцип равного общения. Участники тренинга обладают равными правами и обязанностями, занимают изначально равные психологические позиции. Приемом, позволяющим облегчить переход к такому общению, является форма общения на «ты» между участниками группы, психологически уравнивающая всех членов группы.

Принятие участниками группы и применение указанных принципов создает особую доверительную психологическую атмосферу социально-психологического тренинга, делает его помимо привлекательности для людей мощным средством организованного психологического воздействия.

Данная программа состоит из 14 занятий и рассчитана на срок до 5-6 недель. Занятия проводились один- два раза в неделю. Каждому ребенку обеспечивалась возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия:

игры-коммуникации

индивидуальные упражнения

этюды

беседы

визуализация

техника релаксации

Танцевальная игра объединяет танец и игру и помогает детям как развить, так и открыть свое тело и душу. Танец помогает в свободной импровизации переработать напряжения чувств; через движение и пластику, через музыку, в которую погружается ребенок, пропускает ее через себя, происходит раскрепощение, снятие зажимов. Ребенок постепенно становится более свободным и уверенным в себе.

Танец является возможностью разогреть тело и открыть его для движения, снять психическое напряжение, которое препятствует выражению детских чувств.

Темы импровизаций на занятиях могут быть предложены танцевальным терапевтом, например, он может предложить станцевать «танец дождя» или же темы могут придумываться самими детьми.

Занятия танцевально-двигательной терапии очень часто могут заканчиваться контактными упражнениями, которые задействуют всех членов группы вместе.

Ниже в таблице 2 представлено содержание программы развития социального интеллекта подростков средствами танцевальной терапии.

Таблица 2

**Содержание программы развития социального интеллекта подростков
средствами танцевальной терапии**

Развитие умения налаживать отношения, ставить себя на место другого.

2. Развитие способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей, самоконтроля в общении.

3. Снятие эмоциональных помех.

4. Повышение уровня эмоциональной эффективности в общение через танец, движение, пластику тела.

№ п/п	Цель занятия	Содержание занятия	Примечание
1	Установление правил, раскрепощение участников, создание рабочей атмосферы, повышение мотивации на последующую работу	Вводное слово ведущего. Упражнение «Снежный ком» Упражнение «Привет» Упражнение «Я еду» Установление правил работы в группе. Танцевальное упражнение «Росток» Закрепление представлений о правилах работы на тренинге.	Плакат с правилами, музыка
2	Развитие умения налаживать отношения, ставить себя на место другого	Упражнение «Чем мы похожи» Упражнение «Паутина предрассудков» Музыкальное упражнение «Ртуть»	Плакат, музыка, магнитофон, моток веревки

		Знакомство с притчей и ее обсуждение Упражнение «Почему люди бывают злыми, агрессивными» Мостик дружбы	
3	Развитие способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей, самоконтроля в общении.	Приветствие Упражнение «Объявление» Упражнение «Друзья» Танцевальное упражнение «Отображение» Упражнение «Испуганный ежик» Упражнение «Верный друг» Упражнение «Окно»	Листы А4, карандаши, фломастеры, музыка, магнитофон
4	Снятие эмоциональных помех	Проигрывание сценок Упражнение «Могущество» Танцевальное упражнение «Насос и надувная кукла» Танцевальное упражнение «Стряхни капли» Упражнение «Горячий стул» Упражнение «Окно» Прощание	Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон
5-6	Развитие способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на	Мини-лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной» (подготовлена на основе работ Г. Оллпорта). Упражнение «Я тебя понимаю»	Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон

	<p>переживания других людей, самоконтроля в общении.</p>	<p>Упражнение «Карусель» Музыкальное упражнение «Животное» Ролевая игра «Блондины и брюнеты» Упражнение «Наблюдение» Упражнение «Футболка» Упражнение «ковёр мира»</p>	
7-8	<p>Повышение уровня эмоциональной эффективности в общении через танец, движение, пластику тела</p>	<p>Упражнение «Слепой, Глухой, Немой». Упражнение «Особенности другого.» Беседа: «Правила доброты» Упражнение «Любовь и злость» Упражнение «Суть проблемы» Упражнение «Плохой/хороший» Упражнение «Агрессивное поведение» Упражнение «Способы разрядки гнева и агрессивности» Упражнение «Спустить пар» Упражнение «Эмоциональное последствие конфликта»</p>	<p>Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон</p>

9	Снятие эмоциональных помех	Упражнение «Подхвалилки»: Упражнение «Детская обида» Упражнение «Безмолвный крик» Танцевальное упражнение «Джангл» Упражнение «Окно»	Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон
10-11	Развитие способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей, самоконтроля в общении.	1. Упражнение «Знаки внимания» 2. Упражнение «Ты мне нужен» Упражнение «Эксперимент». Мини-лекция «Знаки внимания со стороны окружающих» Упражнение «Мои сильные стороны» Упражнение «Трон» Упражнение «Комплимент» Упражнение «Любовь и ярость» Упражнение «Я учусь переживать» Ролевая игра «Противоположность» Упражнение «Живая анкета» Упражнение «Психологическая поддержка» Упражнение «Мозговой штурм 7 советов для поднятия	Листы А4, карандаши, фломастер, музыка, магнитофон

		настроения»	
12-13	Снятие эмоциональных помех	<p>Упражнение «Уникальность»</p> <p>Упражнение «Тест на доверие»</p> <p>Упражнение «Наше послание вам</p> <p>Упражнение «А как по другому»</p> <p>Упражнение «Дремлющий вулкан»</p> <p>Упражнение «Коллективный счет»</p> <p>Упражнение «Лаборатория агрессивности».</p> <p>Упражнение «Моя агрессия»</p> <p>Упражнение «Я рисую агрессивность»</p> <p>Беседа на тему 15 рекомендаций по управлению собственными эмоциями</p>	<p>Листы А4,</p> <p>карандаши,</p> <p>фломастер,</p> <p>музыка,</p> <p>магнитофон</p>
14	Подведение итогов, закрепление приобретенных навыков	<p>Упражнение «спасибо за...»</p> <p>Упражнение «Чемодан в дорогу»</p> <p>Упражнение «Сердце группы»</p> <p>Танцевальное упражнение «Следование за ведущим»</p> <p>Танцевальное упражнение «Свободный танец»</p>	<p>Листы А4,</p> <p>карандаши,</p> <p>фломастер,</p> <p>музыка,</p> <p>магнитофо</p>

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО РАЗВИТИЮ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Программа развития социального интеллекта подростков средствами танцевальной терапии

Занятие 1

Упражнение «Снежный ком»

Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени.

Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.

Пример:

1. Сергей строгий.
2. Сергей строгий, Петр прилежный.
3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и

т.д.

Упражнение «Привет»

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или

"Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве (см. упражнение "Представление") Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

На занятие отводится 10-15 минут.

По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Упражнение «Я еду»

Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся стул и говорит «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

Установление правил работы в группе

Музыкальное упражнение «Росток»

Участники находятся в кругу. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что Вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать Вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10–20 «стадий». После выполнения этого

упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

Занятие 2

Упражнение «Паутина предрассудков»

Оборудование - моток веревки.

Ведущий рассказывает о негативной роли предрассудков, предубеждений в отношениях между людьми.

Предубеждение - отрицательное мнение о других без достаточного основания.

Предрассудок - такая точка зрения, которая основана на ошибочных и жестких обобщениях.

Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует себя бесправным, беззащитным, обиженным. Предлагается кому-то из участников сыграть роль инвалида. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные участники начинают перечислять известные им стереотипы, негативные представления о других национальностях. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «Чужого» веревкой, как бы опутывая паутиной предрассудков, пока тот не сможет пошевелиться. Далее ведущий спрашивает, что чувствует «чужой».

Вопросы к участникам: «Какие у вас возникли чувства?». После обсуждения необходимо распутать «чужого». Для этого ведущий предлагает вспомнить что-то хорошее, посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются.

А ведущий виток за витком распутывает паутину. Упражнение заканчивается, когда «инвалид» полностью освобожден от паутины предрассудков.

Музыкальное упражнение «Ртуть»

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает им представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например ртутью. «Я ввожу ртуть (или

масло) в Ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы Вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки.

Знакомство с притчей и ее обсуждение

Ведущий. «Одно селение располагалось в горах, где тек родник с вкусной водой. Но эта вода была вредной для здоровья человека, и у всех, кто её пил, на шее появлялись жировые складки, а головы поворачивались с большим трудом. Местные жители из поколения в поколение пили эту воду и все имели безобразные шеи.

Как-то раз в селение пришел человек из дальних мест. Его сразу же окружила толпа любопытных женщин. Они с изумлением разглядывали его шею и смеялись над тем, что она слишком тощая. Пришелец растерялся и, не стерпев, воскликнул: «Ну, хватит! Довольно потешаться надо мной! Лучше на свои наросты посмотрите - вы ведь просто уродки! Вам бы полечиться да вырезать эти опухоли! А вы смеётесь над моей худой шеей!». Женщины ещё сильнее расхохотались. Они показывали друг на друга и говорили, что все в деревне похожи и так было испокон веков. Они никогда не выходили за пределы своего селения, и убедить их в уродстве подобной внешности было невозможно».

Ведущий предлагает вопросы для обсуждения:

В чем смысл этой притчи?

Какие возникают отношения между людьми из-за внешних различий?

Можно ли оправдать поведение женщин?

Кто в этой ситуации прав?

К чему призывает эта притча? Чему она учит людей?

Упражнение «Почему люди бывают злыми, агрессивными

Подросткам предлагается ответить на вопрос психолога «Почему люди бывают злыми, агрессивными». Все варианты ответов психолог записывает на доске. Далее идет совместное обсуждение, в котором психолог подводит детей к выводу, зачастую наше отношение к другим ницианальностям

неконструктивно, что практически любой конфликт может быть решен «мирно».

Упражнение мостик дружбы

Психолог просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками). Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы построить мостик вдвоем, вчетвером и т.д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

Анализ упражнения:

Вам понравилось строить «Мост дружбы»?

Какой мост был самый красивый: мост, построенный вдвоем, вчетвером или совместно со всеми?

Занятие 3

Упражнение "Объявление"

Составьте текст объявления "Ищу друга". Укажите качества, которые бы вы хотели видеть у своего друга. Так же можно указать о тех качествах, которые не присущи вашим друзьям.

Упражнение "Друзья"

Рабочий лист с незаконченными предложениями:

Настоящий друг всегда _____.

Настоящий друг никогда _____.

Я бы хотел, чтобы мой друг _____.

Я всегда бы мог рассказать моему другу _____.

Я никогда не рассказал бы моему другу _____.

Я – хороший друг, потому что _____.

Затем обсуждение предложений.

Музыкальное упражнение «Отображение»

Данная техника занимает 15 минут и ставит целью возникновения эмпатии.

Члены группы должны разделиться на пары – один из участников пары будет ведущий, а второй – ведомым.

Задание очень простое: пара должна стоять друг напротив друга, глаза в глаза.

Включается музыка для танцевальной терапии, и ведущий начинает делать медленные движения, под тип танцевальных, всеми частями тела – и руками, и ногами, и торсом, и головой. В время движения важно обратить внимание на собственные ощущения и чувства, при этом не отрываясь от зрительного контакта с партнером.

В это же время ведомый начинает повторять каждое из движений партнера, как зеркало: если ведущий вытягивает правую руку, то ведомый – левую.

Этому участнику важно сохранять мысли пустыми, ни о чем не думать и ощущать, как вас ведут собственные мысли. Через пять минут партнеры должны поменяться ролями и попробовать себя в новом качестве.

Упражнение "Испуганный ежик"

Один играет испуганного ежика, другой пытается успокоить ежа.

Обсуждение: что вы чувствовали, когда были ежиком? А когда были людьми?

Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежа? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежу? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?

Упражнение "Верный друг"

Обсуждение: Кто был твоим верным другом? Как ты чувствовал себя в этом упражнении? Чем тебе смог помочь верный друг?

Упражнение "Окно" Каждый рассказывает, что нового он о себе узнал и заполняет схему «Окно». На листе формате А-4 нарисовано окно. В одной половине окна надпись сверху: «Узнал о себе сам», в другой – «Об этом сказали другие», оставлена форточка, как скрытая область знаний о себе. Схема «Окно» заполняется в конце каждого занятия. Если на листе не осталось

свободного места для заполнения, то такое же окно рисуется с другой стороны и т.д.

Прощание

Занятие 4

Разыгрывание сценок

Примерные ситуации:

- Вам сегодня задали писать сочинение. Его нужно сдать через неделю.
- Вы собираетесь в школу (бассейн, поход).
- Вы пишете упражнение в тетради, в это время вас зовут ужинать.
- Вы собирались провести вечер у телевизора, но неожиданно вас позвали на дискотеку.
- Вам в шкафу срочно нужно найти какую то вещь.
- Мама послала вас в магазин и поручила купить хлеб, сметану, спички, муку, конфет.

Ситуации лучше подобрать, так чтобы они были близки и понятны всем участникам группы. Важно, чтобы участники поняли, что стратегии поведения могут быть разными, и определили свою обычную, ее эффективность, плюсы и минусы, как можно было сделать иначе.

Упражнение «Могущество»

Закончите предложение «Я могу ...» (не менее 20 предложений).

Подчеркните то, что можете только Вы и некоторые ваши знакомые.

Зачитайте ваши «Могущки».

Танцевальное «Насос и надувная кукла»

Участники разбиваются на пары. Один — надувная кукла, из которой выпущен воздух, — лежит совершенно расслаблено на полу. Другой «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец, кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно — кукла напрягается,

деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

Танцевальное упражнение «Стряхни капли»

«Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете в теле?

Есть ли в теле сейчас напряжения? Где?

Какое настроение сейчас?

Упражнение "Горячий стул"

В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает на нем место. Когда кто-то сидит на стуле, остальные члены группы, подходя к нему сзади, обращаются со следующими словами: «Больше всего мне в тебе нравится, что ты...» или «Ты лучше всех, потому что...» и т.д.

Упражнение «Окно» Техника под названием «Окно Johari» была придумана Джозефом Лафтом и Гарри Ингамом в 1950 году.

Можно сказать что это модель, показывающая, насколько хорошо Вы знаете самого себя.

Сначала необходимо описать себя прилагательными из списка, а потом предложить проделать то же самое своим друзьям и коллегам.

Веселый, Взрослый, Внимательный, Возмужавший, Гордый, Дружественный, Доверчивый, Заботливый, Зависимый, Задумчивый, Застенчивый, Здравомыслящий, Знающий, Идеалистический, Изобретательный, Интравертный, Ищущий, Любвеобильный, Мечтательный, Мудрый, Надежный, Напористый, Напряженный, Независимый, Нервный, Осторожный, Остроумный, Отважный, Отзывчивый, Помогающий, Понимающий, Преданный, Приспосабливающийся, Радостный, Расслабленный, Рациональный, Религиозный, Скромный, Слабый, Сложный, Собранный, Сочувственный, Спокойный, Спонтанный, Счастливый, Талантливый, Тихий, Уверенный, Умный, Упорный, Храбрый, Чувствительный, Щедрый, Экстравертный, Энергичный

Далее лист бумаги, делится вертикально пополам и горизонтально пополам. Получится четыре «окна» (части).

- В левое верхнее («Открытое Я») пишем те слова, которые есть и в собственном списке, и общественном.
- В левое нижнее («Закрытое Я») – слова, которые есть только в собственном списке.
- В правое верхнее («Слепое Я») – слова, которые есть только в общественном списке.
- В правое нижнее («Неизвестное Я») – слова, которых нет ни в одном списке.

Открытое окно включает в себя информацию, которую мы о себе знаем и представляем ее другим – как наше имя, некоторые наши привычки и качества.

Закрытое окно описывает информацию, которую мы о себе знаем, но другим не сообщаем. Сюда включается та информация, которую мы хотели бы сохранить в тайне от других.

Слепое окно описывают информацию, которая известна другим, но неизвестна нам. Сюда входит то, как мы воспринимаем человека со стороны, в то время как он сам не имеет ни малейшего об этом понятия.

Неизвестное окно включает ту информацию, которая неизвестна ни нам, ни другим людям.

Размер «окон» (кол-во слов в этой части) может изменяться: если мы разговариваем с другом, то самой большим является открытое окно. Если же мы сидим на экзамене, то для нас самым большим может являться слепое (мы не знаем, что в этот момент думает о нас преподаватель) или закрытое (если мы списываем под партой!).

В психотерапии и психоанализе (а именно для этой области прилагали свой интеллектуальный труд Джо и Харри) работа происходит над изменением слепого и неизвестного окон, переводя информацию из этих окон в открытое или закрытое окно. А в простом практическом смысле, в плане общения мы должны уметь контролировать размер этих окон, занимаясь нашими «играми» или «представлением себя» в различном контексте.

Прощание

Занятие 5 -6

Мини-лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной» (подготовлена на основе работ Г. Оллпорта).

Толерантность – интегрированное качество. Если оно сформировано, то проявляется во всех жизненных ситуациях и по отношению ко всем людям. В то же время опыт показывает, что человек может быть толерантным в отношениях с близкими, знакомыми, но пренебрежительно, нетерпимо относиться к людям другой веры или национальности. В этой связи, на наш взгляд, можно говорить о (межличностной, социальной, национальной толерантности и веротерпимости). Межличностная толерантность проявляется по отношению к конкретному человеку, социальная – к конкретной группе, обществу, национальная – к другой нации; веротерпимость – к другой вере.

На наш взгляд, **толерантная личность** – это человек, хорошо знающий себя и понимающий

Теперь разберемся, чем толерантная личность отличается от интолерантной. Этих отличии довольно много.

1. Знание самого себя. Толерантные люди стараются разобраться в своих достоинствах и недостатках. Они относятся к себе критически и не стремятся во всех своих неприятностях и бедах обвинять окружающих. Интолерантные люди замечают у себя больше достоинств, чем недостатков. В своих проблемах они склонны обвинять окружающих.

Психологи обнаружили, что у толерантной личности значительно больший разрыв между «Я-идеальным» (представление о том, каким бы я хотел стать) и «Я-реальным» (представление о том, какой я есть), чем у интолерантного человека, у которого оба «Я» практически совпадают. Толерантные люди, зная о своих достоинствах и недостатках, менее удовлетворены собой, но в связи с этим потенциал для саморазвития у них выше. Интолерантный человек замечает у себя больше достоинств, чем недостатков, поэтому во всех проблемах чаще склонен обвинять окружающих.

2. Защищенность. Интолерантному человеку трудно жить в согласии не только с окружающими, но и с самим собой. Он опасается своего социального окружения и даже самого себя: боится своих инстинктов, чувств, живет с ощущением постоянной угрозы для себя. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности, поэтому не стремится защищаться от других людей. Отсутствие угрозы или убежденность в том, что с ней можно справиться, – важное условие формирования толерантной личности.

3. Ответственность. Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он стремится снять с себя ответственность за то, что происходит вокруг него. Эта особенность приводит к формированию предрассудков в отношении других людей. Позиция такова – не я ненавижу и причиняю вред людям, это они ненавидят и причиняют вред мне. Толерантные

люди не перекладывают ответственность на других, они всегда готовы отвечать за свои поступки.

4. Потребность в определении. Интолерантные личности делят мир на две части: черную и белую. Для них не существует полутонов. Есть только два сорта людей – плохие и хорошие. Они делают акцент на различиях между «своими» и «чужими». Им трудно относиться к событиям нейтрально. Они либо одобряют их, либо нет. Толерантный человек, напротив, видит мир во всем его многообразии.

5. Ориентация на себя – ориентация на других. Толерантные люди больше ориентированы на себя в работе, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях они склонны винить себя, а не окружающих. Такие люди стремятся к личностной независимости больше, чем к принадлежности внешним институтам и авторитетам, так как им не нужно за кого-то прятаться.

Исследования психологов показали, что стремление принадлежать к общественным институтам у интолерантных людей выражено значительно сильнее, чем у толерантных. Так, девушки с антисемитскими тенденциями более склонны объединяться в сестринства, более религиозны, более патриотичны. Многие исследования обнаруживают положительную связь между существованием у человека предрассудков и высоким «патриотизмом». Была показана связь между национализмом и ненавистью к меньшинствам в нацистской Германии.

5. Приверженность к порядку. Психологи обнаружили, что интолерантный человек чересчур большое значение придает чистоплотности, хорошим манерам, вежливости. Для него важно, чтобы во всем был порядок. Для толерантных людей эти качества не представляют такой большой ценности и отходят на второй план.

Нацисты чрезвычайно важную роль отводили добродетели. Гитлер проповедовал аскетизм. В соответствии с нацистскими убеждениями вся

жизнь человека должна была протекать согласно протоколу. Евреев же постоянно упрекали в непорядочности, аморальности, нечистоплотности.

Интолерантный человек не только любит порядок вообще, он особенно любит социальный порядок. В своей стремлении принадлежать партии, национальности, группировке он находит безопасность и определенность, в которых он так нуждается. Эта принадлежность дает ему защиту от постоянного беспокойства.

6. Способность к эмпатии. Эта способность определяется как социальная чувствительность, умение формулировать верные суждения о других людях. Что является основой эмпатических способностей, точно не определено. Возможно, это продукт благоприятной семейной атмосферы, развитых эстетических чувств, высоких социальных ценностей.

В одном из экспериментальных исследований выявлялась способность к эмпатии у толерантных и интолерантных студентов. В течение 20 минут студенты одного пола и возраста беседовали на разные темы друг с другом наедине. Каждый формировал свое представление о собеседнике. Оказалось, что интолерантные студенты оценивали своих партнеров по своему образу и подобию, т. е. те выглядели в их глазах интолерантными личностями. Толерантные студенты оказались более точными в своих суждениях и адекватно оценили как толерантных, так и интолерантных собеседников.

7 Чувство юмора. Чувство юмора и способность посмеяться над собой – важные черты толерантной личности. Такие люди умеют посмеяться над своими недостатками, и они не стремятся к превосходству над другими.

8. Авторитаризм. Для интолерантной личности чрезвычайно важна общественная иерархия. Когда американских студентов просили назвать людей, которых они считают великими, интолерантные назвали имена лидеров, имевших власть над другими (Наполеон, Бисмарк и др.), а толерантные в силу своих личностных особенностей назвали ученых, артистов (Чаплин, Эйнштейн и др.). Интолерантную личность устраивает жизнь в

авторитарном обществе с сильной властью. Такая личность убеждена, что жесткая дисциплина очень важна. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

Таким образом, есть два пути развития личности интолерантный и толерантный.

Первый путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружающих, ощущением нависшей угрозы, потребностью в строгом порядке и желанием сильной власти. (*Анекдот*: – Ну почему, почему, почему меня никто не любит, чтоб вы все сдохли?!).

Второй – путь свободного, хорошо знающего себя человека, с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.

Деление людей на толерантных и интолерантных весьма условно. Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и интолерантные поступки. Однако склонность вести себя так или иначе может стать устойчивой личностной чертой.

Каковы же основные черты толерантной личности? Это:

- расположенность к другим людям;
- снисходительность;
- терпение;
- чувство юмора;
- чуткость;
- доверие;
- альтруизм;
- терпимость к различиям (национальным, религиозным и т. п.);
- умение владеть собой;
- доброжелательность;
- умение не осуждать других;
- гуманизм;

- умение слушать собеседника;
- любознательность;
- способность к сопереживанию.

(Этот перечень черт нужно написать на доске, так как ученики будут обращаться к нему, выполняя упражнения.)

Позитивное понимание толерантности достигается и через уяснение проявлений ее противоположности — интолерантности или нетерпимости. Нетерпимость основывается на убеждении, что твоя группа, твоя система взглядов, твой образ жизни стоят выше остальных. Это не просто отсутствие чувства солидарности, это неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе, просто за то, что он существует. Такой взгляд на нетерпимость нельзя путать с юношеской нетерпимостью — смесью непримиримости и протеста. Речь идет скорее о таком индивидуальном и коллективном помешательстве, которое, начинаясь с раздражения, может привести к убийству. Нетерпимость ведет к господству и уничтожению, отказывает в праве на существование тому, кто придерживается иных взглядов, определяет предпочтение подавления, а не убеждения. Нетерпимости ненавистны новшества, так как они отвергают или изменяют старые модели. Ее результаты могут проявляться в широком диапазоне: от обычной невежливости, пренебрежительного отношения к другим или раздражения — до этнических чисток и геноцида, умышленного уничтожения людей. Нетерпимость способствует совершению таких преступлений, которые являются позором человечества. Необходимо понимать последствия нетерпимости для общества и уметь оценить ее проявления как нарушения прав человека. Проявления нетерпимости:

- оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);

- негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами);
- поиск врага (перенос вины за несчастья, неблагополучие и социальные проблемы на ту или иную группу);
- преследования, запугивания, угрозы;
- дискриминация по признаку пола, сексуальной ориентации и других различий (лишение социальных благ, отрицание прав человека, изоляция в обществе);
- расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);
- ксенофобия в форме этнофобий (антисемитизм, кавказофобия и др.), религиозных фобий, мигрантофобии (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что «чужаки» вредны для общества, преследование «чужаков»);
- национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);
- фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);
- империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);
- эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения, безрассудное использование ресурсов и природных богатств);
- осквернение религиозных или культурных символов;

- религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);
- изгнание (официальное или насильственное);
- сегрегация, включая апартеид (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов, обычно в ущерб интересам одной группы);
- репрессии (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

Упражнение «Я тебя понимаю»

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Упражнение «Карусель»

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Танцевальное упражнение «Животные»

Каждый участник выбирает любое животное, птицу или рептилию, и перевоплощается в него на 20 минут. Это должно быть полным образом: стоит позаимствовать повадки, форму, голос, движения. О своем выборе объявлять нельзя. Нужно ползать, прыгать, летать – делать все, что делает выбранный персонаж. Возможно и спонтанное взаимодействие с другими участниками. Выражайте те стороны своей личности, которые сложно выразить в обычной жизни, будь то страх или любовь. Анализируйте свое состояние, проявляйте его в движениях и звуках.

По окончании 20 минут необходимо поделиться своими впечатлениями с группой, проанализировать свое новое состояние, в котором вы уже отпустили свои страхи.

Ролевая игра «Блондины и брюнеты»

Вводная информация. Психолог выступает с заявлением, что ученые открыли универсальный закон человеческой психики: оказывается, все люди делятся по своим психическим свойствам на две группы. Определяющий признак принадлежности к той или иной группе — цвет волос. Обладатели темных волос способны хорошо выполнять физическую работу, использование их на интеллектуальной работе крайне малоэффективно. Блондины же отличаются высоким интеллектуальным и духовным потенциалом, но мало приспособлены к физическому труду. Это открытие позволяет усовершенствовать общество. Четкое разделение на работников преимущественно умственного и физического труда на основе цвета глаз даст возможность рационально использовать рабочую силу. Выиграют от этого только сами люди. Делая то, что предопределено природой, каждый будет получать удовольствие, станет больше удач и меньше разочарований. Не будет

неудачников, ошибшихся в выборе призвания. В связи с этим предлагается изменить школьную систему образования, для создания лучших условий для развития личности. Хотя есть некоторые сложности – так как ген «светлых волос» рецессивный, то темноволосых людей в обществе большинство. В результате «глупые темноволосые люди» не дают развиваться способностям светловолосых. (В зависимости от особенностей класса учитель должен сориентироваться, и возможно изменить условия игры. Например, если в классе больше светловолосых, то «более интеллектуальные» должны быть темноволосые). Можно также ввести другой критерий исключительности (рост, цвет глаз, «очкарики» и люди без очков), главное, чтобы меньшинство чувствовало свое преимущество над большинством.

Деление на группы. Ребята быстро делятся на две группы по цвету волос. Те, у кого не явно выраженные светлые волосы, попадают в группу «темноволосых». Собственно, игра уже началась. Можно привлечь двух или четырех человек в качестве помощников, предварительно проинструктировав их, чтобы в процессе деления они всеми своими действиями четко обозначили место в обществе «блондинов» и «брюнетов» («блондины» обладатели исключительных способностей; «брюнеты» же должны осознать свое неравное с «блондинами» положение).

Работа в группах. Перед «блондинами» ставится задача составить новое устройство школы, которое бы учитывало особенности большинства и меньшинства. При этом им стоит напомнить, что они будущие «хозяева жизни» вправе придумать и провести в жизнь любые правила устройства школьной жизни.

- продумать разные системы оценивания для «блондинов» и «брюнетов»;
- возможность дополнительных уроков для «блондинов» по математике, физике истории химии и др. дисциплин на выбор
- распределить дежурство в классе, с учетом психических особенностей личности детей.

- увеличить количество уроков труда и физкультуры для «брюнетов»,
«Брюнеты» должны предложить свою организацию школьной жизни. У них другая установка: они должны понимать, что их большинство и все-таки многое зависит от их решения.

Учитель во время работы в группах может спросить «блондинов»: «Что делать с теми, кто перекрасит волосы и перейдет в другую школу? Как предотвратить это?» «Сохранять ли классные коллективы» и т. д.

Общее обсуждение. Зачитываются правила, предложенные «блондинами» «брюнетам» дается возможность высказать свое мнение и, если возникнет желание, предпринять какие-либо действия.

В зависимости от реакции «брюнетов» и предложений «блондинов» учитель выбирает варианты окончания игры.

1) Если обсуждение перерастает в общее возмущение «брюнетов», составляющих большинство, но «малоспособных», или «блондинов», интересы которых явно будут нарушаться большинством, то следует перейти к заключительной беседе. В ходе этой беседы ребята посмотрят на свои роли и поступки со стороны, проведут аналогии с реальной жизнью.

2) Если и «брюнеты» и «блондины» отреагируют индифферентно на ситуацию предложенную учителем, не желая что-то изменять в школьной жизни, никак это не мотивируя, то учитель сам предлагает новые правила школьной жизни. Например, они могут быть такими:

«Так как органы образования думают о природосообразном развитии личности, то с начала следующего учебного года для всех брюнетов, обучающихся в средних школах перевести на сокращенный вариант программы по математике, физике, химии, истории, географии, иностранному языку. Программы по этим предметам сократить вдвое в среднем звене школы. В старшие классы брать только учеников «блондинов», т.к. «брюнеты» не справятся со сложной программой.

Школьным педагогическим коллективам продумать изменение критериев оценивания знаний: для «брюнетов» требования должны быть ниже.

Для брюнетов увеличить количество часов на уроки труда и физической культуры.

Для блондинов повысить требования в старших классах школы, т.к. у учителей освобождается время для работы со способными учениками.

Продумать систему общественно-полезных мероприятий для учеников с темными волосами, чтобы уже в среднем школьном возрасте формировать опыт трудовой деятельности.

После того, как ученикам будет дан такой материал, учитель предлагает группам высказать отношение к предложениям государственных органов управления образованием. Если же ученики не выскажут своего отношения, то эти правила «будут приняты в школах». Кто больше пострадает от этих правил люди со светлыми или темными волосами? После обсуждения этих вопросов можно также перейти к беседе, показав всю абсурдность ситуации деления по внешним признакам, предложенной в начале игры.

Примечание. В зависимости от психологического климата в классе и от других факторов направленность обсуждения может изменяться. Учителю следует это учитывать при организации дискуссии. Вот некоторые возможные варианты.

Вариант 1. «Блондины» оказались достаточно толерантны. Среди предложенных ими правил нет ни одного, направленного на дискриминацию «брюнетов». Те, в свою очередь, ущемлены самим фактом такого разграничения и настроены агрессивно. В результате определенных игровых действий, пользуясь тем, что они представляют большинство «брюнетов» могут даже добиться для себя приоритетного статуса.

В таком случае целесообразно задать вопрос: «Что будут делать «брюнетовы», если их предложения будут дискриминацией для «блондинов»? «Насколько будет это способствовать развитию общества?»»,

Вариант 2. Разделение по внешнему признаку не воспринимается участниками игры; каждая группа считает, что она имеет право участвовать в образовательной области на равных основаниях.

Можно задать вопрос: «Как в реальной жизни складываются отношения между большинством и меньшинствами?». При этом можно отметить, что в обыденной жизни мы сильнее реагируем на внешние признаки, выдающие принадлежность к какой-либо национальности, чем на бюрократические формальности (запись в паспорте и т. п.). Причем гораздо быстрее мы замечаем, те признаки которые являются особенными для человека, т.е. выделяют его в меньшинство.

Вариант 3. «Блондины» могут предложить полностью отделить блондинов от брюнетов (как для усиления дискриминации, так и из гуманных соображений: с целью предотвратить возможные конфликты и т. п.).

В этом случае логичен вопрос: «Может ли избегание взаимодействия рассматриваться как выход из создавшегося положения, особенно, если одну из сторон это не устраивает?».

После обсуждения проектов, предложенными группами идет голосование, скорее всего на голосовании победят «брюнеты» - т.к. их численное большинство.

После голосования уместно задать вопрос насколько устраивает всех данный документ, если кого-то не устраивает, то он может высказаться о том, какие дальнейшие действия будут приняты. Количество высказываний о жизни после принятия законов должно быть небольшим, т.к. это уже проектирование новой игровой ситуации. Однако лучше если будут такие высказывания, т.к. они помогут лучше провести рефлексию.

Далее необходимо сказать, что «психологические данные», предложенные учителем не более чем ввод в игровую ситуацию и выдуманы специально, чтобы поднять проблемы нетерпимости большинства и меньшинства. Затем можно переходить к рефлексии.

2. Рефлексия

Учитель ставит ряд вопросов, которые могут повлечь за собой дискуссию:

Кто на ваш взгляд являлся в игре меньшинством? Всегда ли меньшинство – те, кого численно меньше?

Какие группы вы можете выделить в жизни как большинство и меньшинство? (богатые и бедные, отличники и все остальные, религиозные и национальные меньшинства и т.д.)

Могут ли возникать ситуации, когда меньшинство диктует правила жизни большинству?

Как вам кажется, в какой группе, быть комфортнее, в большинстве или меньшинстве?

Особое внимание обращается на необходимость формирования мировоззрения, включающего в себя терпимость, отрицание насилия в отношениях между людьми, уважение человеческого достоинства. Это можно сделать с помощью следующих вопросов.

Часто ли мы оказываемся в ситуации меньшинства? Нарушение прав меньшинства, отказ учитывать интересы меньшинства приносит вред или пользу для большинства? Как сделать так, чтобы диалог между большинством и меньшинство был конструктивным? Всегда ли правильно решение большинства (демократический принцип)? Как избегать диктата меньшинства или большинства?

Следует обсудить нравственный императив: «Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой».

В процессе беседы желательно отработать следующие понятия: «инакость», «предрассудок», «меньшинство», «демократия».

3. Если в конце занятия останется время, можно поднять проблему отверженности меньшинств среди большинства. Для этой цели предлагается небольшое игровое упражнение «Можно мне внутрь?»¹. Применение этой игры самое широкое. В смоделированном контакте каждый сможет пережить

чувство принадлежности к доминирующей группе или чувство исключения из нее; узнать каковы возможности «большой» группы при включении или исключении меньшинства.

Все, кроме одного добровольца, берутся за руки и встают в круг. Учитель вызывает добровольца, который должен попытаться попасть внутрь. Можно поставить условие, что силу применять нельзя. События могут развиваться самым различным образом. Чаще всего люди, стоящие в кругу держатся крепко, не давая ни малейшей возможности постороннему попасть в круг. Доброволец пытается протиснуться между ними, подлезть, умолять, чтобы его пустили. Некоторые применяют силу. Игра заканчивается, когда он будет внутри или сдастся. Если очевидно появление неприятных чувств, игру лучше не продолжать.

После окончания игры имеет смысл поставить вопросы:

- Почему не пускали сразу добровольца, хотя условия не пускать не было?
- Как чувствовал себя доброволец?
- Каково это – быть вне круга?
- Каково это – быть в кругу?
- Какую стратегию использовал доброволец?
- Чувствовал ли кто-то себя плохо в кругу из-за того, что кто-то хочет пройти, а его не пускают? Как уговорили самих себя оставить его вне круга?
- Говорили ли люди в кругу между собой? О чем?
- Какая группа в нашем обществе самая сильная, а какие «вне ее?»
- Какую стратегию нужно использовать меньшинствам (просить вежливо, унижаться, творить, применять силу)?

Итоги бывают различны:

- 1) «изгой» не попадает, даже если применяет силу;
- 2) «изгой» входит в круг силой;
- 3) «изгой» входит при помощи просьб и унижений;

4) «изгой» входит при помощи доказательств или даже без сопротивления «круга».

Вопросы для всех: «Легко ли войти в круг?»

Вопросы к группе: «Почему впустили?» или «Почему не впустили?»

Упражнение «Наблюдение»

Если вы работаете с партнером, то можете быть объектами наблюдения друг для друга. Тогда по окончании задания вы обсуждаете ваш опыт. Когда будете переходить к усложнению, вы выполняете задание каждый отдельно, потом осуществляется индивидуальное письменное размышление, а затем вы встречаетесь и можете обсудить ваш опыт. Если же вы работаете в одиночку, тогда используется в любом варианте заданий индивидуальное письменное размышление.

У нас внутри в каждый момент существует некоторый уровень равновесия. Иногда его больше, иногда меньше, иногда мы его теряем совсем, иногда ощущаем, как его много и как это комфортно для нас.

Мы можем достаточно легко, без потери этого комфорта, смотреть на то, что происходит в природе: как падает снег, как течет ручей, как качаются деревья на ветру. Но что-то меняется, когда мы смотрим на людей. Глядя на другого человека, мы почему-то не можем так же легко сохранять свое внутреннее равновесие.

Нечто начинает происходить внутри нас помимо нашей воли, просыпается какой-то важный процесс и идет своим чередом в сознании, в мышлении, в теле. Иногда мы улавливаем его отголоски, иногда нет, но целиком мы вряд ли когда-то ею осознаем.

Для выполнения этого упражнения нам нужно выделить себе время, когда ваше внимание будет полностью посвящено наблюдению за поведением какого-то незнакомого человека в тот момент, когда он об этом ничего не знает.

Вы можете сделать это в любом месте, где вы чувствуете себя в безопасности и где есть, кроме вас, еще некоторое количество людей или хотя бы один человек. Вам предстоит наблюдать за ним в течение пяти минут, поэтому отсчет времени лучше доверить, например, своему мобильному телефону или другому устройству, где есть функция таймера.

Ваша задача – наблюдать за человеком так, чтобы он этого не заметил. Это не тотальная слежка, а некое сканирование его действий, его внешности, его местоположения, движений.

Но это не все. Можно сказать, это не само задание в этом упражнении, а только описание условий его выполнения. Итак, условие – наблюдение за поведением другого.

Задание же связано не с другим человеком, а именно с вами, причем таким образом, как если бы вы сами были для себя незнакомцем. Главное задание заключается в том, чтобы вы наблюдали за сменой своих мыслей и состояний в процессе наблюдения за другим человеком. То есть вам предстоит следить и за незнакомцем, и за самим собой одновременно. При этом незнакомец и его перемещения и действия будут фоном, акцент важно удерживать на своих мыслях и состояниях. Фактически, нужно произвести операцию по внутреннему разделению всего объема вашей внимания на два фокуса (он и я) и сделать свой внутренний мир приоритетным объектом для наблюдения.

Как же это сделать?

Глядя на другого человека и отмечая механически его движения, перемещения, слова, попробуйте уловить тот момент в себе, когда вы начинаете терять изначальный уровень своего внутреннего равновесия. Отследите, как вы это делаете, – в теле, в мыслях, в чувствах. О чем вы начинаете думать, как вы себя чувствуете, как движется тело, куда оно хочет двинуться, что сделать?

Попробуйте это вначале с одним человеком, лучше с тем, с кем рядом вы себя чувствуете безопасно и комфортно. Усвойте этот навык в присутствии того,

чье поведение «напрягает» вас менее всего, научитесь этому процессу рядом с ним. Сделайте это упражнение столько раз, сколько нужно, пока вы не уловите, как это вообще делается, не умом, а скорее телом.

Позже, когда навык сформирован, вы сможете пронаблюдать в себе это с разными людьми. Инструкция здесь будет такой же. В каждые конкретные пять минут – за одним человеком. И сразу после этого – индивидуальное письменное размышление.

Обсуждение с партнером (индивидуальное письменное размышление)

Насколько сложным действием для вас было разделить внимание на два фокуса и удерживать их оба включенными одновременно, параллельно и с равной интенсивностью? Куда больше смещалось внимание: в сторону наблюдения за поведением другого или в сторону своего внутреннего процесса?

Что именно вы чувствуете и думаете, глядя на данный конкретный объект, и как меняются ваши мысли и чувства в его присутствии?

Упражнение «Футболка»

Участникам раздаются макеты футболок, цветные карандаши, фломастеры и просят представить, что у них есть возможность создать именно «свою» футболку, которая бы максимально возможно их характеризовала. Детям следует не только выбрать цвет, рисунок, но можно придумать любую надпись. Главное, чтобы дети могли проявить свою фантазию.

После того, как все выполнили задание, каждому ребенку дается возможность представить свою футболку, рассказать, почему она имеет именно такой вид.

Упражнение «Ковер мира»

Цели: Игра "Ковер мира" предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие "ковра мира" побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы: Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в классе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим "ковром мира". Как только возникнет спор, "противники" могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на "ковер мира", а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого из класса есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить "ковер мира": «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в "ковер мира" нашего класса. Я напишу на нем имена всех учеников нашего класса, а вы должны мне помочь украсить его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают "ковер мира" частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте "ковер мира" исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять

"ковер мира" без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. "Ковер мира" придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

- Почему так важен для нас "ковер мира"?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

Занятие 7-8

Упражнение «Слепой, Глухой, Немой»

Цели: погружение совершенно здоровых людей в мир человека с ограниченными возможностями, развитие принятия.

Инструкция. Для выполнения данного упражнения выбираются 3 человека, которым будет необходимо играть предложенные на карточках роли людей с проблемами в развитии.

1й – не двигается, не слышит, но говорит и видит

2й – не говорит, не слышит, но двигается и видит

3й - не говорит, не видит, но слышит и двигается

Задания для коммуникации:

Вы собрались на праздник, нужно договориться в какие костюмы оденетесь и какой возьмете подарок.

Составьте список любимых продуктов для дня рождения.

Выбираете новую марку сотового телефона с разными функциями.

Группа не помогает. По окончании первой серии можно предложить эти роли попробовать другим участникам группы.

Упражнение «Особенности другого»

Участники сидят по кругу. Педагог-психолог: «Довольно часто мы сталкиваемся в жизни с ситуациями, в которых нам необходимо побудить другого человека что-то сделать. Наши попытки окажутся более результативными, если мы учтем личностные особенности человека, к которому обращаемся, а также его настроение, состояние в момент разговора. Будем опираться на эти идеи в ходе своей дальнейшей работы. Вспомните, пожалуйста, ситуацию, в которой бы хотели побудить другого человека на какие-то действия, например вы обращаетесь к коллеге с просьбой прочитать вместо вас лекцию или к приятелю с предложением сопровождать вас в магазин за покупками и т. д.»

Педагог-психолог дает какое-то время (порядка 5 минут) для выполнения задания и, убедившись, что каждому удалось вспомнить ситуацию, продолжает инструкцию: «Мысленно поставьте на место человека, к которому вы обращаетесь, всех членов нашей группы по очереди и подумайте, как бы вы обратились к каждому, как бы повели разговор, учитывая его личностные особенности? Можете записывать возникающие варианты. На эту работу у вас будет примерно пятнадцать минут».

После того, как все будут готовы, педагог-психолог предлагает участникам разбиться на группы по 4–5 человек и дает задание: «Сейчас мы будем работать в малых группах. Каждый, кратко охарактеризовав свою ситуацию, обратится по очереди к остальным членам своей группы, представляя их на месте своего собеседника. Они же реагируют от лица этого собеседника. Каждый разговор длится 1—2 минуты. В конце разговора те, к кому обращались, высказывают свои впечатления, говорят, что побуждало их идти навстречу просьбе, а что снижало это желание».

После завершения работы в малых группах следует продолжить обсуждение «в кругу». В ходе этого обсуждения можно составить перечень того, что способствует достижению успеха в ситуации побуждения другого человека к поступку.

Обычно участники называют следующие моменты: удалось понять интересы собеседника и учесть их в ходе разговора; был установлен хороший эмоциональный контакт, помогает уверенность в себе, которая, в частности, проявляется в тональности разговора; открытость; четкое изложение причин побуждения

Беседа: «Правила доброты»

В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго, хорошего о своих близких, знакомых? У вас есть 5 минут, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и по существу.

Упражнение «Любовь и злость»

В ходе игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция. Педагог-психолог: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то

можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: "Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе" (1–2 мин).

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: "Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или: "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки" (1–2 мин).

А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 мин).

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем (1 мин).

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении».

Комментарий для педагога-психолога. Если вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в группе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей

парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?

А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?

Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?

Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?

Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

Упражнение «Суть проблемы»

Данное упражнение позволяет участникам осознать и проанализировать то, как им удается слушать других людей, какого рода ошибки они при этом допускают и почему, а также тренирует умение слушать.

Инструкция. Участники объединяются в пары. Педагог-психолог: «Сейчас каждый из партнеров по очереди будет рассказывать о какой-то своей проблеме. Задача другого – понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника».

Примечание. Упражнение рассчитано в среднем на 30 минут. Для усиления объективации поведения и вследствие этого возрастания тренировочного эффекта можно дать слушающему участнику карточки, на которых написаны

названия перечисленных приемов. Каждый раз, прежде чем вступить в беседу, он должен выбрать и показать своему собеседнику карточку с названием приема, который он собирается использовать.

Упражнение можно проводить в «тройках». В этом случае двое беседуют так, как это описано выше, а третий выступает в роли «контролера», его задача — после высказывания первого участника пары (т. е. того, кто рассказывает о своей проблеме) показать второму участнику карточку с названием того приема, который он должен использовать, отвечая собеседнику.

В ходе обсуждения можно обратиться к группе с такими вопросами: какие впечатления возникли у вас в ходе беседы? какие приемы вы использовали чаще, какие реже? использование каких приемов вызывало у вас затруднение? что давало использование приемов?

8. «Учимся себя контролировать»

Упражнение «Агрессивное поведение»

В ходе этой игры участники могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине.

Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи.

Обсуждение

Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким «Рэмбо»?

Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

Как ведет себя жертва агрессии?

Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

В чем проявляется равноправие между детьми?

Как бы ты описал свое собственное поведение?

Кто был более полезен и давал ценные указания

Упражнение «Способы разрядки гнева и агрессивности»

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Рефлексия. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Упражнение «Спустить пар»

Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты»; или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопело и мне не нужно «спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если

да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Занятие 9

Упражнение «Подхвалилки»

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами "Однажды я..."

Например: *"Однажды я помог товарищу в школе" или "Однажды я быстро выполнил домашнее задание" и т.д.*

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке. После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

Упражнение «Безмолвный крик»

Подросткам важно научиться даже при самой сильной обиде или гнев не чувствовать себя жертвой. Игра "безмолвный крик" помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или

причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал в классе. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: "Хватит! Перестань! Исчезни!" Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо... А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)

А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

- Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
- Кого ты представил в образе твоего злого духа?
- Что ты кричал?
- Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

Танцевальное упражнение «Джангл»

«Выберите себе место в пространстве, желательно, чтобы на расстояние вытянутой руки рядом никого не было (учитываются размеры зала). Поставьте ноги на ширину плеч, очень важно, чтобы вам было удобно стоять. Чуть согните ноги в коленях, отведите попу назад. Подвигайтесь вверх-вниз, как будто вы сидите на надувном шаре. Очень важно, чтобы ноги стояли твердо и вы не ходили по залу. Можете представить себя мячиком, по которому стучат. Теперь максимально расслабьте тело, отпустите шею, особо обратите внимание на лицо, челюсти, плечи, руки. Потрясите ими. Когда зазвучит музыка, прислушайтесь к своему и телу и почувствуйте движение воздуха в

легкие и обратно. Постепенно входите в этот ритм всем телом, увеличивая или уменьшая его, согласно вашим импульсам. Продолжайте двигаться (как бы трястись) до окончания музыки. Музыка может быть быстрее или медленнее, чем вы двигаетесь. Важно выбрать свой ритм и чувствовать свое тело. После остановки — ложитесь на спину, в позу звезды».

Вопросы для обсуждения:

Опишите свой процесс.

Смогли ли вы полностью отпустить свое тело или постоянно контролировали процесс?

Что было труднее всего?

Прощание

Занятие 10-11

Освоение навыков психологической поддержки с помощью различных психотехнических приемов

Упражнение «Знаки внимания»

Найти положительное в другом и искренне это подчеркнуть.

Упражнение «Эксперимент»

На отдельной карточке каждый участник оценивает следующие свои качества баллами от 0 до 10:

искренность;

чувство юмора;

доброжелательность;

сила характера;

обаятельность;

умение поддерживать другого;

потребность в поддержке;

неординарная личность;

коммуникативность.

Например, 8 - за искренность; 6 - за чувство юмора; 10- за обаятельность и другое.

Тренер дает задание оценить эти качества у других присутствующих.

После чего проводится сравнительный анализ того, на сколько совпадают мнения участников группы. Предлагается начинать с фразы: «Меньше всего ценю я в себе...» или «Я считаю своим достоинством...».

Рефлексия занятия

Мини-лекция «Знаки внимания со стороны окружающих»

Ничего кроме крайней степени раздражения и агрессивного настроения места скопления незнакомых людей, как правило, не вызывают. В то же время с детства родители внушали нам, что любить лучше, чем ненавидеть или презирать. Следовательно, любить людей нужно. Как справиться с противоречиями в данной ситуации? Самое простое — это расставить приоритеты, разделив социум на близких людей и всех остальных. И со вторыми держаться на максимально возможном расстоянии, отдавая всю свою любовь первым.

Агрессия, которая пусть даже на уровне мысли выплескивается из человека, находится в нем самом. И окружающие в этом не виноваты. Вспомните себя в плохом настроении, когда раздражает буквально все. В этом случае и маленькой искорки хватает для бурного взрыва негативных эмоций. А вот находясь в прекрасном настроении вы наверняка не станете раздражаться по мелочам: ваша внутренняя гармония, подобно щиту, отразит внешний негатив, не задев за живое. В этом состоянии, даже если вы и обратите внимание на нечто неприятное, то все равно не станете фокусироваться на этом и уж тем более как-то реагировать. Следовательно, необходимо упорно работать над собой.

Умение адекватно относиться к себе и окружающим характерно для личностей цельных, состоявшихся и успешных. Они понимают, что все люди разные и

каждый мыслит какими-то собственными категориями, принять которые не всегда бывает легко.

Согласитесь, насколько приятнее и беззаботнее жилось, если бы вас окружали исключительно воспитанные и корректные люди, которые вели бы себя в соответствии с вашими ожиданиями. Но так, к сожалению, не бывает. При этом следует помнить, что человек способен самостоятельно повлиять на степень удовольствия, получаемого от окружающего мира и жизни в целом, если только научится видеть вокруг себя положительное. Возможность выбора, что видеть и как реагировать, — это как раз то, что отличает человека мыслящего от животного мира. Все зависит от вашего выбора, от того, под каким углом смотреть на человека, как именно расценивать его поведение. Причем недостаточно только увидеть что-то положительное. Нужно еще говорить об этом, испытывать искреннюю симпатию и стремиться вызывать симпатию к себе.

Чтобы получать от общения с людьми удовольствие, необходимо помнить, что абсолютно любому человеку вне зависимости от ситуации приятны знаки внимания со стороны окружающих: от элементарного узнавания при встрече на улице до признания общественных и социальных заслуг.

Начните с улыбки, ведь гораздо приятнее общаться с улыбающимся человеком, нежели с собеседником, каменное выражение лица которого не выражает ни одной эмоции. Учитесь улыбаться как человек удачливый и успешный. Для этого посмотрите на себя в зеркало. Оно отражает самого близкого и дорогого вам человека, важного и абсолютно незаменимого. Такой чудесный человек заслуживает самого лучшего к себе отношения. Загляните ему глубоко в глаза и от всего сердца, исполнившись любви и радости от встречи, улыбнитесь. Улыбнитесь так, чтобы ощутить в ответ тепло и принятие. Если вам удалось действительно искренне и с радостью подарить улыбку самому себе, то настолько же легко вы сможете по памяти

воспроизвести свои теплые чувства и к тому человеку, которому решите улыбнуться в следующий раз.

Немаловажно приобрести еще одну привычку успешного человека — обращаться к окружающим по имени.

Максимально эффективным станет общение, в котором вы будете использовать два подхода: сначала вызываете у себя симпатию к собеседнику, а потом уже проявляете к нему расположение. Такой метод выглядит наиболее гармонично и естественно, без искусственного преувеличения. К тому же вышеописанная комбинация поможет вам подтвердить значимость оппонента элегантно и утонченно. Обычно это очень нравится обеим сторонам, не важно, кто первый начал общаться в подобной манере.

А как же быть с теми, кто нам совсем неприятен? Для начала примите как данность, что преждевременные выводы бывают крайне обманчивы. Даже если человек ведет себя не совсем адекватно. Пробуйте поставить себя на его место. Если вы знаете, что субъекту не свойственно грубое поведение, то появление оно может быть следствием, к примеру, проблем со здоровьем, неприятностей в семейной жизни, неожиданно свалившейся проверки. Дайте собеседнику остыть, прежде чем вступать в споры и доводить отношения до точки кипения.

Помните, что жесткое воспитание ребенка может отпечататься на его характере и дальнейшей судьбе. Поэтому если вам встречается человек, который постоянно срывает злость на других, вполне вероятно, что в детстве на него давили и теперь он использует данную манеру поведения в отношении с окружающими. Зачастую, когда на передний план выступает агрессия, за ней прячется беззащитное существо, для которого единственный способ защиты — нападение.

Определите, что вы можете улучшить в своей жизни, если освободитесь от чувства вины. Для этого учитывайте следующие рекомендации.

1. Убедите себя в своей ценности. Постоянно напоминайте себе, что вы хороший, ценный и красивый человек. Если у вас появились негативные мысли, почаще произносите вслух: «Я прощаю себя» или «Я больше никогда не позволю гневу разрушать меня».
2. Заведите дневник, в котором вы сможете фиксировать свой путь к прощению. Это помогает освободиться и оставить далеко позади негативное влияние кого бы то ни было на вашу жизнь.
3. Если вам все-таки самостоятельно не удастся справиться с гневом, негодованием и другими отрицательными эмоциями, поговорите с кем-либо, кто сможет вас выслушать и подтвердить вашу ценность.
4. Попробуйте расценивать прощение как путешествие, а не как пункт назначения. Если вы не верите, что сможете придти к прощению себя, то этим самым саботируете свои шансы даже на начало пути. Поймите и примите, что прощение является непрерывным процессом.
5. У прощения нет расписания. Просто подготовьтесь к процессу и ступите на этот путь.

Упражнение «Мои сильные стороны»

Каждый участник в течение 2-3 минут должен говорить о своих положительных качествах, о том, что он в себе любит, ценит, принимает. Он должен об этом говорить уверенно, свободно, без всяких «но, если, может быть». Если кто-то закончит свой рассказ преждевременно, то все остальные молчат до тех пор, пока не закончится его время. Тренер дает группе на подготовку к этому упражнению три минуты.

Упражнение «Трон»

Я хочу предоставить каждому из вас возможность выяснить, кого из остальных участников группы он готов признать в качестве лидера. Закройте, пожалуйста, глаза и сядьте посвободнее. Сосредоточьтесь на время на своем дыхании, постарайтесь вдыхать и выдыхать глубже, чем обычно. (30 сек.)

Я хочу пригласить вас поучаствовать в небольшом воображаемом эксперименте. Представьте себе, что занятие нашей группы проходит для разнообразия в каком-то старом замке. Сам я не могу присутствовать на этом занятии. Вот вы все собрались в большом зале замка и по широкому переходу идете к комнате, в которой будет проходить работа группы. (15 секунд.)

Вы открываете дверь комнаты и видите заранее расставленные кругом стулья. Для каждого из вас приготовлено по стулу. Один из стульев сразу бросается в глаза. Он отличается от остальных высокой спинкой, подлокотниками и дорогой обивкой. Вы все рассаживаетесь. Обратите внимание, кто сел в это, выбивающееся из общего ряда, кресло? Куда сели вы сами?

Теперь откройте глаза и по очереди расскажите, что вы видели...

Вопросы для обсуждения:

Кого из участников группы видели в кресле чаще остальных?

Как он сам к этому относится?

Как каждый относится к участнику, которого он увидел в кресле?

Кто посадил в кресло самого себя?

Упражнение «Комплимент»

Отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; - формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Дается задание: "Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга".

Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку.

На упражнение отводится 15-20 минут.

Упражнение «Любовь и ярость»

Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому

человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например, «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе». (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например, «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в группе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без

обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например, «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Обсуждение:

Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?

А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?

Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?

Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?

Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или, когда ты о нем рассказываешь?

Упражнение «Я учусь переживать»

Давайте попробуем с вами выполнить такое упражнение. Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что вы идете по темному переулку. Поздний вечер. Переулок постепенно сужается. В окружающих домах не горит ни одно окно. Под вашими ногами хрустит снег. Сзади вы слышите какой-то шорох, оборачиваетесь — никого нет. Вы проходите последний фонарь и оказываетесь практически в полной темноте. Где-то рядом хлопнула дверь, вы слышите шаги. Они постепенно убыстряются. Обернувшись, вы видите темную фигуру. Вы пытаетесь ускорить шаг, краем глаза замечаете, что сзади

идут уже двое. Вы хотите побежать, но снег становится рыхлым и глубоким. Вы спотыкаетесь и чуть не падаете. Скрип снега позади приближается, нарастает...

Откройте глаза, давайте обсудим ваши ощущения. Были ли они вообще? Какие у вас возникли чувства?

Информация Давайте поговорим теперь о правилах, которые могут помочь человеку пережить сложную ситуацию в жизни или, наоборот, запомнить приятную. Вот что советуют психологи. Во-первых, если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать это состояние и даже попытаться усилить его.

Например, вы боитесь учителя математики, вы волнуетесь каждый раз, когда вам нужно зайти в его кабинет. В этом случае попробуйте сказать себе: «Как я боюсь учителя математики, вы даже не можете представить себе, как я его боюсь. Вот, конечно, руки дрожат, ноги дрожат, сказать ничего не могу. Не могу даже сойти с места. Сейчас я умру от страха». В результате такого самоубеждения происходит обратный эффект: страх пропадает. Во-вторых, если вы хотите сохранить или усилить какое-либо приятное переживание, направьте свое внимание на объекты, на людей, на действия, которые вызывают в вас эти состояния. Например, вспомните о чем-нибудь очень приятном. Важную роль здесь играет эмоциональная память.

Упражнение «Психологическая поддержка»

Продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...
2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую...
3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую...
4. Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую...
5. Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую...
6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую...

7.Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую...

8.Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую...

9.Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую...

10.Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую...

11.Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...

12.Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую...

13.Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую...

14.Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую.

Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции. А вот к вам подходит знакомый вам человек и произносит следующее (далее ведущий по очереди обращается к каждому ученику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ)

- Тебе не идет эта прическа!
- У тебя неумное выражение лица!
- Какой ты худой и длинный!
- Слушай, ты ужасный зануда!
- Ты производишь впечатление легкомысленного человека!
- У тебя мятый костюм!
- А ты вообще безвкусно одета!
- У тебя какая-то неуклюжая походка!
- Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове!

- А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека!
- Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя!
- Вечно ты такой никчемный — что ни попросишь, все сделаешь кое-как!
- А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь!
- Ну, ты и бессовестный!
- Ну, ты и бестолковая!
- Привет, сонная муха!

Ведущий. Я по отношению к вам сейчас, честно надо признаться, была несправедлива. Мои слова, возможно, были кому-то обидны. Чувство обиды — основная причина конфликтов. От чего зависят наши обиды? От целого ряда причин:

от нашего личного восприятия обиды (про одного говорят: «А с него все как с гуся вода», а про другого: «Уж слова ему не скажи, обидится!»);

от того, насколько мы себя контролируем;

от возможных последствий (чем это опасно для нас);

от значимости обидчика (одному человеку мы можем позволить делать нам какие-то замечания, а другому — нет).

Невротик — человек, который представляет собой личность с измененным восприятием других людей, их действий и поступков. У такого человека болезненно изменены формы оценки и реагирования на окружающую его действительность, чувства и переживания такого человека обострены. При общении с невротиком нужно всегда помнить такую формулу: здоровый на больного не обижается! С этой позиции вы можете спокойно прощать невротикку некультурное поведение по отношению к вам. Тактика общения с невротиком строится на приемах успокоения его раздраженного восприятия.

Примитив — представляет собой тип людей, у которых слабо выражены интеллигентность и навыки культурного поведения. Эти люди живут

элементарными чувствами, простыми представлениями о мотивах и поведении людей, существуя, в основном, в плоскости практической жизни. Примитивная личность обычно очень непосредственна в своих эмоциональных проявлениях, но она обостренно реагирует на лесть и комплименты. Если вы начинаете общение с таким человеком с комплимента и всем своим видом показываете, что признаете его значимую роль в выполнении данной работы, то этого часто бывает достаточно, чтобы добиться доброжелательного к себе отношения.

Нормальный культурный человек — общение с такой категорией людей — самое приятное и почти не сопровождается конфликтами. Если конфликты возникают, то быстро разрешаются путем убеждения в правоте собеседника или компромиссом.

Упражнение «Мозговой штурм 7 советов для поднятия настроения»

Листы А4 – 6 шт. (по 2 листа на команду), фломастеры – 3 упаковки, маркеры – 3 упаковки (по 1 упаковке для каждой команды).

Инструкция: В командах обозначить способы, помогающие справляться с плохим настроением, а затем по истечении времени озвучить их.

Вывод: Необходимо помнить, что одной из главных жизненных ценностей является здоровье. Выбирая определенные способы, помогающие справляться с плохим настроением, нужно подумать: «Какой ценой я улучшаю свое настроение сегодня?». Если ответ – «Ценой в здоровье», то постараться выбрать другой способ.

Занятие 12-13

Упражнение «Уникальность»

Слово педагога-психолога: «Каждый человек по-своему уникален и неповторим. Этим человек отличается от машины. Уникальность – одно из

важнейших достоинств человека. Именно уникальностью человек привлекателен. Люди нужны и интересны друг другу отчасти потому, что отличаются друг от друга. Общаться с точной своей копией неинтересно. Любая копия хуже оригинала. Если вы цените свою уникальность, то вы, естественно, уважаете уникальность других людей, оставаясь самим собой и обретая много друзей. Каждый человек и внутренне, и внешне уникален и неповторим. Чтобы это понять, нужно больше общаться и дружить с разными людьми. Обладая своей неповторимой уникальностью, каждый человек по-своему выражает себя в делах, творчестве, общении. Анализируя плоды деятельности человека, можно понять, каков его характер. Каждый из вас должен представить себе место, в котором он был бы абсолютно спокоен и счастлив, которое ему очень нравится. Нарисуйте этот образ на бумаге (10 мин)».

По окончании участники обмениваются рисунками. Рисунки не подписываются. Задача: глядя на рисунок другого человека, проанализировать его характер, особенные черты, постараться угадать автора.

Упражнение «Тест на доверие»

На середину круга ложится какой-либо предмет, например, ваза или книга. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета. Кто встает, вплотную к нему, то тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние.

2. Психолог просит участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

3. Когда все найдут свои места, психолог предлагает всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию.

4. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

5. В заключении можно подытожить результаты игры: доверие в группе – не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может другого проникнуться доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и связано с конкретным опытом. С другой, доверие очень легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. При этом люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей.

Упражнение «Наше послание вам (письмо представителей других национальностей)»

Инструкция. Участники делятся на группы по 4–5 человек. В каждой определяется от лица с каким нарушением они будут сочинять послание. В этом письме надо определить основные проблемы, которые могут возникать у человека другой национальности в процессе взаимодействия с окружающими: пристальные взгляды, непонимание речи, страх заболеть самому, неумелая помощь, жалость и т. п. Результатом обсуждения становится список проблем.

Упражнение «А как по другому»

Упражнение предполагает закрепление толерантного отношения к людям, способов взаимодействия с людьми демонстрирующими интолерантное отношения к людям. Ведущий по очереди зачитывает интолерантные утверждения и типы отношений.

Участники группы, обсуждают данные позиции, обсуждают каким образом можно изменить подобные установки и отношения. Используется метод групповой дискуссии. Затем происходит моделирование ситуаций с некоторыми из неадекватных типов отношений к людям других национальностей.

Упражнение «Коллективный счет»

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

Упражнение «Лаборатория агрессивности»

Участникам предлагается подумать создать их агрессивную маску, которая бы выражала преобладающий в них вид агрессии (виды перечислены в введении), а также примерить её на себя.

Обсуждение:

1. Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям, нравятся ли они вам?
2. Когда вы надеваете эту маску?
3. Помагает она вам или наоборот мешает? Как и почему?
4. Как обычно вы себя ведёте в ситуации агрессии?

Упражнение «Моя агрессия»

Данное упражнение особенно полезно застенчивым людям, стесняющимся своего гнева и стыдящимся его проявления. Сделайте шаг вперед, вызывая в себе дикую ярость, ощутите готовность крушить все на своем пути. Затем сделайте шаг назад, выполняя "улыбку Будды" и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия. Снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в разъяренного зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека. Шагая вперед, подкрепляйте свою ярость криками, можете ругаться или с силой сжимать челюсти. При шаге назад очень важно поймать момент расслабления, уделяя внимание мышцам. Это упражнение требует больших эмоциональных затрат. Остановитесь, как только почувствуете усталость. Выполняя его регулярно, Вы увидите, что Ваши шаги будут все быстрее, и Вы научитесь легко переходить от ярости к полному спокойствию.

Упражнение «Я рисую агрессивность»

Ведущий предлагает участникам подумать над следующим:

- Одинаковый или разный язык рисунков своей и чужой агрессии, то есть одинаковы ли краски и символы на двух частях листа? Например, часто по отношению к себе изображены нападающий и жертва, а от себя — нет другого человека, объекта нападения. Все ли замечают, что и их агрессия направлена на кого-то?
- Есть ли рисунки, которые говорят о том, что человек не умеет защищаться? Здесь необходимо проанализировать меру агрессии, которую человек позволяет другим использовать по отношению к себе.
- Изображена ли на рисунках агрессия как состояние? Например, как кипящий чайник — кто рядом окажется, тому и достанется.

Задача участников — осознать то, что они изобразили на рисунке, и решить, какое место агрессия должна занять в их жизни.

Ведущий объясняет участникам, что агрессию люди не могут не чувствовать. Важно найти конструктивные формы ее выражения и своего поведения при этом.

Так, ощущая чужую агрессию, можно отреагировать на нее, используя «Я-сообщения»: «Когда ты говоришь, делаешь (поведение)... я чувствую (эмоция)... и я хочу (описание действия)...».

Например. «Когда ты кричишь, я расстраиваюсь (злюсь). Прошу тебя говорить спокойно. Тогда мы сможем обсудить все вопросы».

А если человек зол сам, ему важно понять причину своей агрессии и выразить ее любым конструктивным способом.

Варианты выражения агрессии различны:

- справиться с ней с помощью физических упражнений или ходить до усталости;
- выразить свои чувства с помощью красок;
- порвать что-нибудь ненужное (газеты, бумагу);
- использовать «Я-сообщения».

Беседа на тему 15 рекомендаций по управлению собственными эмоциями

Зачастую деятельность, подразумевающая тесную работу с людьми, является эмоционально затратной. И справедливо это даже в случае, если работа — любимая. Бывает, что при таком раскладе многие не позволяют себе проявлять эмоции, считая, что здесь они должны быть беспристрастными и предельно спокойными.

Но все мы люди, и остаемся таковыми даже в те часы, которые проводим на работе. К счастью или к сожалению, но в организме нет функции, которая бы позволяла отключать эмоциональную чувствительность в будние дни с 8 до 17. И, поскольку должность требует определенных норм поведения,

человеку порой приходится сдерживать себя, оставляя эмоции без какого-либо выражения.

Подавление эмоций и попутное их накапливание подобно стихийному бедствию. Начинается с легкого ветерка скажем, недовольства в адрес коллеги). Потом недовольство нагнетается, и дальше события уже развиваются по принципу снежного кома. Начинает раздражать все, что бы ни происходило вокруг. Раздражение порождает злость, которая проникает все глубже в человека. Если не обратить внимание на свое внутреннее состояние и сейчас, злость перерастет в гнев. В свою очередь, гнев — сильнейшая эмоция, которую сдерживать будет уже сложнее, чем ей предшествующих. Но на данном этапе это еще возможно. Пиковым моментом этого стихийного бедствия является ярость, рождающаяся из гнева. Эта эмоция по своей сути неконтролируема. Здесь, даже при большом желании, соответствовать имиджу спокойного и уравновешенного сотрудника уж точно будет невозможно. И тогда — пишите пропало.

В связи с этим возникают вопросы: что же делать в подобных ситуациях? как предотвращать эмоциональные взрывы?

Чтобы избавиться от влияния негативных эмоций, вначале необходимо научиться видеть и распознавать их, а затем — переживать и проживать. Ведь проглатывание и игнорирование своих эмоций чревато не только деструктивным поведением в адрес окружающих, но и проблемами с личным здоровьем.

Обратимся к техникам управления собственными эмоциями, которые могут помочь вам сохранять как внутреннее, так и внешнее самообладание в необходимый момент.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ НА УРОВНЕ ТЕЛА

- **Техника глубокого дыхания**

Как известно, дыхание непосредственно связано с нервной системой. Таким образом, дыхательные упражнения могут стать экстренным способом

регуляции своего состояния. В настоящее время весьма популярны методики, в которых используются глубокие вдохи и выдохи. Ниже приведено одно из упражнений подобного плана:

- сядьте ровно. Досчитайте про себя до 4, сделайте глубокий вдох через нос. Таким же образом — выдох через рот на 4 счета.
- затем на вдохе приподнимайте левую ногу. На выдохе — опускайте. То же самое повторите с правой ногой.
- сделайте 4 подхода для левой и 4 для правой ноги.
- **Техника мышечной разрядки**

Так же избавиться от напряжения помогает мышечная разрядка. Ее актуально использовать, например, в те моменты, когда чувствуете наступление злости. Один из способов — сожмите кулаки со всей силы, и держите их в таком положении, пока не ощутите, что больше сил нет. Пальцы начнут расслабляться сами. Метод хорош тем, что его можно использовать в любом месте, позаботившись о том, чтобы хотя бы один кулак был спрятан.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ НА УРОВНЕ СОЗНАНИЯ

Когда начнете закипать, раздражаться, возьмите паузу. В прямом смысле слова. Можете сказать «я подумаю», «давайте перенесем разговор» или любую другую, удобную для вас фразу, которая позволит выиграть время, чтобы навести порядок у себя в голове. Обозначьте срок, по истечении которого сможете дать ответ. Так у вас получится погрузиться в состояние повышенной осознанности, что даст возможность успокоиться, проработать свои эмоции и принять более взвешенное решение.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ НА УРОВНЕ ВООБРАЖЕНИЯ

Возможности нашего воображения открывают поистине большое поле для действий в области проживания эмоций. Существует множество методик работы с образами, как например:

- **Техника "Стрелоулавливатель"**

Вообразите, что цепляющие замечания, фразы в ваш адрес — это стрелы, которые исходят от собеседника. Но вы обладаете преимуществом — наличием невидимой рубашки, которая имеет свойство задерживать их и пропускать лишь те данные, которые важны для контроля над положением. Однако будьте внимательны с тем, чтобы не пропустить информацию, принципиально важную для вынесения решения по вопросу.

Техника «Вторая пара глаз»

Пользуясь этой техникой, вы будто разделяетесь надвое и начинаете видеть себя со стороны. Позвольте событиям, развивающимся вокруг вас, идти своим чередом. При этом направляйте часть внимания на наблюдение за собой. Постарайтесь разобраться в своих реакциях, следите за тем, из-за чего они возникают и как развиваются. Ваш внутренний наблюдатель должен быть беспристрастным и критичным. Помните о том, что необходимо подмечать свои текущие действия, состояния, и корректировать их в процессе. Например: «Разговор с сотрудником выходит непростой. Я чувствую, что начинаю повышать голос, дыхание становится учащенным. Так, нужно снизить обороты и привести дыхание в норму. Хорошо, теперь все в порядке».

Занятие 14

Упражнение «спасибо за...»

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу.

Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба становятся в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!»

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний человек,

замкните круг и завершите церемонию безмолвным троекратным крепким пожатием рук. Этим игра и завершается.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Группа садится по кругу.

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

Упражнение «Сердце группы»

Сегодня мы с вами будем делать сердце группы. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку. А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем группы. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. На листе бумаги запишите то, что придумали. Может быть, вы напишете: «У Юли всегда интересные мысли» и т.д. Составленную фразу скотчем приклейте к нашему сердцу.

Танцевальное упражнение «Следование за ведущим»

Каждая из групп по 4-5 человека должна выстроиться в ряд, у каждой группы должен быть свой один ведущий, стоящий напротив группы. Ведущий должен выполнять танцевальные движения самого необычного характера и при этом двигаться в каком-либо направлении, а остальные члены группы должны продвигаться за ним, копируя его. Через несколько минут ведущий встает в

конец змейки, и тот, кто шел сразу за ним, становится ведущим, и должен выполнять все те же функции. Каждый должен вносить свои движения, особенности. В качестве ведущего должны минимум по одному разу побывать все члены группы.

Танцевальное упражнение «Свободный танец»

Эта техника займет полчаса. Никого нельзя принуждать к участию, пусть танцуют те, кто этого хотят. Суть задания проста: группа сидит в кругу, в центр выходит человек и танцует свободно, не следя за техникой, выражая себя. Через несколько минут он может сесть и пригласить кого-то на свое место. Заканчивать эту терапию следует коллективным танцем. Рекомендуется бодряя, веселая музыка.

На основе результатов, полученных в процессе реализации проекта, нами были разработаны рекомендации

Общие рекомендации по развитию социального интеллекта подростков

Чтобы развить социальный интеллект, следует научиться следующему:

Активно слушать. Умение слушать – это намного больше, чем просто молча ждать своей очереди высказаться, периодически кивая головой. Активные слушатели заняты только одним делом – они полностью участвуют в том, что было сказано. Они периодически переспрашивают, чтобы убедиться, что они услышали именно то, что им хотели сказать.

Второй навык – восприятие жестов, умение "слушать глазами". Этот навык тоже относится к умению слушать, но еще он помогает доносить собственные мысли. Например, во время обеда наиболее вежливый способ намекнуть собеседнику, что уголки его рта испачканы едой, – взять салфетку и, глядя в глаза собеседнику, вытереть уголки собственного рта. Велика вероятность того, что визави сделает то же самое, но произойдет это бессознательно, и жест не будет воспринят как намек.

Третий навык – умение адаптироваться к эмоциям. У каждого эмоционального состояния есть положительная и отрицательная сторона. Взять, к примеру, гнев. Хотя он отдаляет от окружающих, мешает критической самооценке и парализует тело, он, кроме того, служит защитой от самолюбия: создает чувство справедливости и побуждает человека к действиям. Для того чтобы увеличить положительный эффект и сократить отрицательный, человек должны стать опытными в вопросе распознавания чувств и научиться бегло и конструктивно их выражать.

Рекомендации для родителей, педагогов

Важно избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, дабы не сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий мир.

Необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним неосуществимых задач, невыполнение которых может привести к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным склонностям.

Важно отказаться от практики физического наказания. После посещения родительского собрания некоторые родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

В диалоге с ребенком необходимо использовать практику «Я-послания» вместо «Ты-посланий». Их преимущество заключается в том, что в ситуациях, когда требуется отреагировать ваши собственные негативные переживания, связанные с поведением ребенка, вы отрицательно оцениваете не его личность, а поступок, который он совершил, и даете ему понять, какие эмоции вы при этом испытываете.

Необходимо научить ребенка чередовать время, проводимое им за компьютером и телевизором, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых.

Важно обозначить общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка.

Отслеживать то, что смотрит ребенок, чтобы не допустить просмотр программ и фильмов, которые вредны для его психики.

Ровно относиться к случаям незначительной агрессии.

Обращать внимание на поступки (поведение), а не на личность ребенка.

Следить за собственными негативными эмоциями.

Обсуждать проступки ребенка.

Сохранять его положительную репутацию.

Демонстрировать модели неагрессивного поведения.

Стараться снизить напряжение ситуации очевидной детско-подростковой агрессии, не усугубляя напряжение путем повышения тона, насмешек, сарказма, демонстрации власти, втягиванием в конфликт третьих лиц и т.п.

Рекомендации для психологов, использующих элементы танцевальной терапии

Танцевальная терапия позволяет детям лучше понять себя и помочь себе тогда, когда слов оказывается недостаточно.

Танец является коммуникацией посредством движения, поэтому в танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм.

Для выражения личности могут использоваться все формы: танец примитивных племен, народный танец, вальс, рок и т.д.

Каждому занятию танцами предъявляются требования, как с точки зрения его художественной ценности, так и в отношении здоровья детей. Это, прежде всего, касается величины физической нагрузки, ее соразмерности

возрастным показателям ребенка. Дети нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для детей крайне утомительно. В то же время движения детей еще недостаточно организованы, плохо координированы, запас целенаправленных двигательных навыков у них невелик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании.