

Дополнительные материалы к проекту «Развитие позитивных презентационных моделей поведения детей-сирот, переживших жестокое обращение в семье»  
Володина Ю.А., Матяш Н.В.

**Ю.А. Володина, М.В. Борисенкова, Н.М. Юшкова**

**«Я в фокусе жизни!»**

**Тренинг по развитию позитивных презентационных моделей  
поведения подростков**

**Брянск 2015**

Дополнительные материалы к проекту «Развитие позитивных презентационных моделей поведения детей-сирот, переживших жестокое обращение в семье»  
Володина Ю.А., Матяш Н.В.

**УДК 159.9.07+376.64**

**ББК 88.4+74.6**

**В-68**

*Рецензенты:*

Матяш Н.В., доктор психологических наук, профессор кафедры общей и профессиональной психологии ФГБОУ ВПО «Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского»;

Матюхина П.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии имени профессора В.Д. Симоненко ГАУ ДПО (ПК) С «Брянский институт повышения квалификации работников образования».

**Володина Ю.А. и др.**

Я в фокусе жизни. Тренинговая программа развития позитивных презентационных моделей поведения подростков: учебно-методическое пособие / Ю.А. Володина, М.В. Борисенкова, Н.М. Юшкова. - Брянск: ООО "Ладомир", 2015. - 100с.

**ISBN 978-5-91516-342-2**

Тренинговая программа разработана с целью развития позитивных презентационных моделей поведения детей-сирот, переживших жестокое обращение в семье. В основу тренинга положены современные психотехнологии и практики работы с детьми и подростками (арттерапия, психодрама, трансформация личной истории, кризисная интервенция, моделирование сложных жизненных ситуаций и др.).

Программа содержит описание занятий по преодолению страхов, обучению адаптивным способам реагирования на отрицательные жизненные ситуации, развитию представлений о себе, формированию стрессоустойчивости; навыков самопрезентации; стратегий эффективного поведения; презентационных моделей поведения в обществе.

Предназначена для педагогов-психологов, преподавателей, аспирантов, студентов по психолого-педагогическим направлениям подготовки, специалистов, работающих с детьми и подростками, пережившими жестокое обращение и насилие в родительской семье, находящимися в трудной (кризисной) жизненной ситуации.

*Работа выполнена при финансовой поддержке гранта Президента МК-99.2014.6*

## Содержание

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>5</b>
<b>Блок 1. Страхи и их преодоление (коррекция страхов по отношению к окружающим) .....</b>	<b>8</b>
1) Мир эмоций. Знакомство со страхом. ....	8
2) Я и мой страх. Пещера Страх. ....	10
3) Я - самый смелый! Страхи прочь! (Побеждаем страх). ....	13
4) Мои помощники в борьбе со страхом. ....	15
5) Волшебный рюкзачок (как перестать бояться). ....	17
6) Золотой ключик (к сердцам людей). ....	18
<b>Блок 2. Как реагировать на отрицательные ситуации (развитие умений реагирования на отрицательные внешние воздействия). ....</b>	<b>22</b>
1) Я и взрослые. Трудности взаимопонимания. ....	22
2) Я и сверстники. Дерево дружбы. ....	24
3) Наедине с собой. Гармония.....	25
4) Магия общения. ....	28
5) Конфликты. Медиация. ....	30
6) Палитра позитива. Релакс. ....	33
<b>Блок 3. Стрессоустойчивость (формирование стрессоустойчивости). ....</b>	<b>36</b>
1) Мой душевный мир. ....	36
2) Тревожность. Пешка или источник? (факторы стресса) .....	38
3) Гнев. Огненный вулкан. ....	42
4) Внештатные ситуации. Треугольники страданий (треугольник Карпмана). ....	45
5) Проблема как друг. ....	48
6) Защита «Я». Учись говорить «нет». ....	51
<b>Блок 4. Мое представление о себе. Навыки самопрезентации (формирование навыков самопрезентации). ....</b>	<b>54</b>
1) Я - интересный человек! .....	54

- 2) Старательный чукча. (Первая встреча. Улыбка. Обаяние. Репрезентативные системы). ..... 56
- 3) Зеркало. Безоценочное восприятие. .... 62
- 4) Пойми меня! Баба-яга и Гуси-лебеди. .... 64
- 5) Compliments. Тайна слов. .... 68
- 6) Эмпатия. Мы вместе! ..... 71

**Блок 5. Стратегии эффективного поведения (развитие эффективных поведенческих копинг-стратегий). ....**

- 75** 1) Уверенный в себе! Я все смогу! ..... 75

- 2) Человек разумный. Алгоритм безопасности. .... 79
- 2) Шипа-шу (копинги+мышление). .... 84
- 4) Позитивный фидбек. .... 89
- 5) Квест (приключенческая игра, интерактивная история с главным героем, управляемым игроком). .... 92
- 6) Моя траектория. Управление поведением. .... 96

**Блок 6. Мои модели поведения в обществе (развитие индивидуального стиля поведения, позитивной презентационной модели поведения). ..... 100**

- 1) Сам себе режиссер. Цели в моей жизни. .... 100
- 2) Мой мир. Мои «кейсы». .... 102
- 3) Семь Я. Мои ресурсы. .... 109
- 4) Цветные шляпы (различные способы мышления). .... 114
- 5) Пилотный проект. Самопрограммирование. .... 117
- 6) Территория жизни. Старт. .... 120

**Библиография ..... 125**