

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

ГУ «Республиканский научно-практический центр
психического здоровья»

Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков

Методическое руководство

Минск
«Колорград»
2018

УДК 316.624-053.6+159.922.8
ББК 88.5
П26

Рецензент:

Александров А. А., заместитель главного врача по медицинской части УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия — наркология», кандидат медицинских наук, доцент

Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков : методическое руководство / А. А. Кралько [и др.]. — Минск : Колорград, 2018. — 152 с. : ил.
ISBN 978-985-596-135-3.

В методическом руководстве изложены новые подходы к организации первичной профилактики аддиктивного поведения среди подростков. Изучены основные направления наркологической превентологии, даны рекомендации по подбору упражнений для профилактических занятий с подростками, представлены результаты социологического исследования эффективности превентологических антиалкогольных технологий у лиц молодого возраста, выделены модели и типология потребления алкоголя.

Методическое руководство предназначено для врачей-психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов, психологов, специалистов учреждений образования, специалистов в области наркологии, общественного здоровья и здравоохранения, социологии молодежи, социального управления, культурологи, педагогики.

УДК 316.624-053.6+159.922.8
ББК 88.5

ISBN 978-985-596-135-3

© Министерство здравоохранения Республики Беларусь, 2018
© ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья», 2018
© Оформление. ООО «Колорград», 2018

Авторы

Кралько А. А., канд. мед. наук, доцент, заведующий Республиканским центром наркологического мониторинга и превентологии ГУ «РНПЦ психического здоровья».

Короткевич Т. В., канд. мед. наук, заместитель директора по организационно-методической работе ГУ «РНПЦ психического здоровья».

Осипчик С. И., канд. мед. наук, заместитель директора по медицинской части ГУ «РНПЦ психического здоровья».

Григорьева И. В., канд. мед. наук, ведущий научный сотрудник отдела наркологии ГУ «РНПЦ психического здоровья».

Ладо А. В., психолог Республиканского центра наркологического мониторинга и превентологии ГУ «РНПЦ психического здоровья».

Шумай В. В., психолог Республиканского центра наркологического мониторинга и превентологии ГУ «РНПЦ психического здоровья».

Белаец И. А., врач-психиатр-нарколог (заведующий) сектора наркологического мониторинга Республиканского центра наркологического мониторинга и превентологии ГУ «РНПЦ психического здоровья».

Ананич П. А., психолог Республиканского центра наркологического мониторинга и превентологии ГУ «РНПЦ психического здоровья».

Лишненкевич И. С., социолог Республиканского центра наркологического мониторинга и превентологии ГУ «РНПЦ психического здоровья».

Оглавление

Авторы	3
Введение	7
ГЛАВА 1. Основные направления наркологической превентологии	9
1.1. Профилактика приобщения к психоактивным веществам	12
1.2. Психокоррекция аддиктивного поведения.....	15
1.3. Рассмотрение эффективных подходов к психокоррекции.....	17
1.4. Рекомендуемые направления для использования в психотерапевтической реабилитации несовершеннолетних лиц, употребляющих ПАВ...20	
1.5. Особенности подросткового возраста.....	28
<i>Раздел 1. Инвентаризация представлений подростка о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни</i>	<i>32</i>
Упражнение 1.1. Формула неудачника.....	32
Упражнение 1.2. Домино	37
<i>Раздел 2. Развитие эмоциональной грамотности.....</i>	<i>41</i>
Упражнение 2.1. Планета чувств.....	41
Упражнение 2.2. Радуга чувств.....	44
Упражнение 2.3. Дерево чувств	45
Упражнение 2.4. Цветные звуки моего тела	47
Упражнение 2.5. Золотистый поток	50
Упражнение 2.6. Место личной силы.....	52
Упражнение 2.7. Волшебное дерево	53
Упражнение 2.8. Противник на ладони.....	54

<i>Раздел 3. Развитие самосознания и Я-концепции.....</i>	<i>57</i>
Упражнение 3.1. Эмблема	57
Упражнение 3.2. Я — предмет.....	58
Упражнение 3.3. Я — книга	60
Упражнение 3.4. Клон	61
Упражнение 3.5. Генеральная уборка.....	62
Упражнение 3.6. Триптих.....	65
Упражнение 3.7. Вселенная моего Я.....	65
Упражнение 3.8. Две моих субличности	67
Упражнение 3.9. Голос поколений.....	71

<i>Раздел 4. Развитие позитивного мышления и уверенности в себе</i>	<i>77</i>
Упражнение 4.1. Три на три.....	77
Упражнение 4.2. Четыре квадрата	80
Упражнение 4.3. Пьедестал и место препятствий	84
Упражнение 4.5. Волшебная ярмарка	86
Упражнение 4.6. Поиск позитивного	89

<i>Раздел 5. Развитие ответственности и навыков принятия решения.....</i>	<i>94</i>
Упражнение 5.1. Жертва и ответственный человек	94
Упражнение 5.2. Сказка о Кощее.....	96
Упражнение 5.3. Снежная королева	99

<i>Раздел 6. Построение партнерских отношений.....</i>	<i>104</i>
Упражнение 6.1. Перестановки	104
Упражнение 6.2. Город	106
Упражнение 6.3. Обитаемый остров	108

<i>Раздел 7. Развитие ценности здорового образа жизни.....</i>	<i>112</i>
Упражнение 7.1. Консилиум.....	112

Упражнение 7.2. Развилка	114
Упражнение 7.3. Программа успеха	116
Раздел 8. Эффективная коммуникация	122
Упражнение 8.1. Если бы я был тобой.....	122
Упражнение 8.2. Инопланетянин.....	125
Упражнение 8.3. Compliment и поддержка	128
Упражнение 8.4. Я-высказывание.....	131
Раздел 9. Ассертивное поведение	135
Упражнение 9.1. Три способа сказать «Нет»	135
Упражнение 9.2. Пинг-понг.....	137
Упражнение 9.3. Метод Франклина.....	139
Упражнение 9.4. Трудная ситуация	141
Раздел 10. Упражнения-разминки.....	144
Упражнение 10.1. Снежный ком.....	144
Упражнение 10.2. Приветствие на сегодняшний день ..	144
Упражнение 10.3. «Встаньте те, кто...»	145
Раздел 11. Упражнения на завершение	146
Упражнение 11.1. Голос благодарности	146
Упражнение 11.2. Аплодисменты по кругу.....	146
Упражнение 11.3. Карусель впечатлений	147
Список использованных источников	148

Введение

В настоящее время вопросы профилактики аддиктивного поведения среди подростков рассматриваются в рамках наркологической превентологии. Наркологическая превентология — это научное направление, занимающееся междисциплинарной и всесторонней профилактикой различных форм зависимости от психоактивных веществ (далее — ПАВ). Наркологическая превентология является собирательным понятием разнообразной деятельности, в которой используются различные методы и средства.

Разные авторы (G. Caplan, 1964, E. L. Cowen, 1983, E. A. Брюн, 2015), занимающиеся проблемами предупреждения заболеваний, для описания профилактической деятельности используют следующие термины: психопрофилактика социальной патологии, превенция, раннее вмешательство. Термин «психопрофилактика» социальной патологии равнозначен термину «психогигиена», который пришел в Россию из Европы и использовался в самом начале развития профилактики. После него появился термин «психопрофилактика» и в 1960-е годы — «превенция».

Профилактика таких социальных заболеваний, как химические зависимости, латентная наркомания в детско-подростковой среде, является стратегическим междисциплинарным направлением в медицинской, социально-педагогической, экономической, правовой сферах (Егоров А. Ю., 2002; Энтин Г. М и соавт., 2003; Короленко Ц. П., Дмитриева Т. Б., 2012).

Раннее употребление подростками ПАВ, по данным исследований Национального Центра аддикций и злоупотре-

ребления веществами в США (The National Center., 2003), приводит к снижению функционирования когнитивных функций (исполнительных, мнестических и зрительно-пространственных), приводит к неуспеваемости и затруднениям в академическом продвижении.

Превентивный многокомпонентный подход, включающий индивидуальные и средовые аспекты профилактики (школьные, семейные, общественные), является перспективным и наиболее результативным (Сирота Н. А., Ялтонский В. М., 2007).

Разработка превентивных программ, основанных на знании негативных последствий употребления ПАВ, факторов риска, рискованных поведенческих паттернов, повышения потенциала устойчивости в определенных условиях негативного средового воздействия являются важными составляющими для формирования адаптивного жизненного стиля и укрепления здоровья в подростковой среде.

ГЛАВА 1. Основные направления наркологической превентологии

С точки зрения концепции комплементарности наук о формировании человеческой личности можно выделить основные направления наркологической превентологии:

1. Психогигиеническое — коррекция неправильного воспитания и ранних аномалий развития личности. Индивидуальная психолого-педагогическая работа с трудными подростками, имеющими отклонения в поведении.

2. Педагогическое — последовательное антиалкогольное и антинаркотическое воспитание в школе с 1-го по 11-ый класс. Формирование трезвеннических установок и здорового образа жизни у подрастающего поколения. Обучение специалистов различных отраслей превентивной наркологии.

3. Санитарно-гигиеническое — повышение санитарной грамотности и культуры населения. Антиалкогольная и антинаркотическая пропаганда среди широких слоев населения. Искоренение вредных для здоровья привычек.

4. Медико-социальное — комплексная работа с группой риска — лицами, злоупотребляющими ПАВ. Данная работа включает в себя санирование биологической почвы, выявление маркеров социального неблагополучия и оценку критериев успешности превентивных программ, оздоровление микросоциальной среды, работу по индивидуальным программам и планам медико-педагогических мероприятий.

5. Здравоохранное — развитие и совершенствование наркологической службы. Система мер по уменьшению распространенности алкоголизма и наркотизма. Широкая

работа всей общемедицинской сети по профилактике социальной патологии.

6. Административно-правовое — регулирование сдерживания наркомании и алкоголизма. Система ограничений и запретов, направленных на уменьшение распространенности пьянства, алкоголизации, наркотизации и их последствий.

7. Экономическое — система государственных мероприятий по уменьшению экономической зависимости бюджета от продажи алкоголя, что позволит развернуть более действенные превентивные меры.

G. Caplan (1964) выделил три уровня превенции:

1. Первичная превенция включает все виды деятельности, направленные на снижение вероятности заболеваемости путем противодействия условиям до того, как они вызовут заболевание.

2. Вторичная превенция используется, когда открыты ранние признаки заболевания. Цель действий на данном этапе — оказание противодействия развитию заболевания и уменьшение его длительности. Характерной формой является ранняя интервенция, которая проводится психотерапевтическими методами.

3. Третичная превенция включает предупреждение негативных эффектов заболевания и госпитализацию, а также предупреждение рецидива заболевания, минимизацию вторичных повреждений. Этот вид превенции чаще всего проводится методами реабилитации и социальной помощи.

Несмотря на столь широкое определение профилактической деятельности, классификация G. Caplan стимулировала развитие превенции в целом, хотя при этом оказались стерты границы между лечением, реабилитацией и превенцией.

На одной из заключительных дискуссий IX Европейской конференции по психологии здоровья и превенции (1997) было установлено, что основным показателем превенции является уменьшение показателей заболеваемости путем уменьшения стресса и поддержания условий, вызывающих развитие собственных умений и копинг-стратегий. В связи с этим первичная превенция должна концентрироваться на группах и индивидах риска, у которых не проявляются симптомы нарушений, но существует высокий риск появления этих нарушений.

E. L. Cowen (1983) также рассматривал цель и методы первичной превенции на модели психических нарушений. Первичная превенция, считает он, — это более широкое понятие, обозначающее группу процедур, направленных на пропаганду здорового образа жизни и предупреждение дисфункций. В этом широком понимании превенции речь идет о предупреждении соматических заболеваний, несчастных случаев и социальной патологии.

В узком смысле первичная превенция психических заболеваний — это деятельность, которая направлена на усиление психологических способностей и навыков, а также предупреждение психических дисфункций. В данном случае первичная превенция принимает во внимание только психологические (социально-психологические) переменные. E. L. Cowen убежден в существовании тесной взаимосвязи между широким и узким пониманием превенции, что видно на примере психосоматических болезней.

По мнению E. L. Cowen, каждый вид превентивной деятельности должен быть осознанным, интенциональным, опираться на знания о том, как предупредить нарушения и как поддержать здоровье. Источники превенции — это социально-психологические знания о причинах наруше-

ний и дисфункций, о механизмах проявления риска, а также сведения о том, какие функции поддерживают здоровье и развитие индивида и функционирование групп.

Эти знания обуславливают сознательное и интенциональное использование превенции.

Две главные стратегии превентивных подходов:

1. Усиление компетентности людей путем обучения и повышения устойчивости личности.

2. Организация или реорганизация окружения таким образом, чтобы оно способствовало укреплению здоровья и не содержало источника стресса.

Эти стратегии могут быть реализованы самыми различными способами:

1. пропаганда здорового образа жизни, помогающая людям получить знание о здоровье и факторах, способствующих укреплению здоровья;

2. экологическая превенция с созданием профессиональных и непрофессиональных групп самоподдержки с изменением климата семьи, социально-психологического климата на работе и в месте проживания.

1.1. Профилактика приобщения к психоактивным веществам

Профилактику приобщения к психоактивным веществам необходимо строить на следующих важных подходах: организационно-методическом, структурном, оценочном.

1. Организационно-методический подход:

1) предупреждение приобщения к психоактивным веществам (ПАВ) в период детства и раннего подросткового возраста;

2) формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ;

3) изменение традиций и обычаев алкоголизации населения — самой модели алкоголизации (с крепких спиртных напитков на низкоградусные и пиво), разработка программ, регламентирующих прием алкоголя;

4) развитие политики, направленной на укрепление и оздоровление семьи как главной ценности государства;

5) распространение принципов здорового образа жизни, способствующего реализации человеческого потенциала;

6) развитие содержательного досуга для различных возрастных групп населения;

7) повышение успеваемости детей за счет улучшения качества педагогического процесса;

8) принцип избирательности при проведении превентивной работы с молодежью — информированность оказывает огромное значение при недопущении употребления алкоголя и курения, но мало влияет на наркотизацию;

9) напоминание, что алкоголизация детей и подростков является фоном или предшественником наркотизации и курения;

10) направленностью превентивных программ на группы населения, в которых высока вероятность стресса или психологического кризиса.

2. Структурный подход:

1) реализация принципов наркологической превентологии осуществляется на основе объединения усилий государственного (политического) и местного уровня;

2) учет дифференциации целей и задач каждого уровня в зависимости от характера и объема деятельности структуры.

3. Оценочный подход:

1) проведение мониторинга среди различных групп населения;

2) получение регулярной информации о распространенности и факторах алкоголизации, курения, наркотизации на основе анонимного анкетирования стандартной для всех регионов анкетой.

Распространенность употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества, определяющих острую необходимость организации решительного и активного противодействия [1].

Ранняя наркотизация влечет за собой снижение социальной роли, нарушение личностного роста, разрушение ценностных ориентаций, семейных отношений подростка, в конечном итоге ставит под сомнение возможность формирования полноценной личности.

На сегодняшний день зависимость от ПАВ представляет собой основную часть всех поведенческих и личностных расстройств и является основным фактором, разрушающим физическое и психическое здоровье.

Стремительный рост количества детей и подростков с аддиктивным поведением и высокая социальная значимость проблемы характеризует изучение данного вопроса как одного из центральных.

Изучение эффективности действующей в стране системы профилактики потребления алкоголя среди молодежи, а также Глобальной стратегии сокращения употребления

алкоголя, разработанной ВОЗ (2009 г.), позволяет сделать вывод, что сегодня необходимо принципиально изменить теоретико-концептуальный подход к построению современной антиалкогольной профилактики среди молодежи: осуществить переход от культурно-воспитательной абсолютно трезвеннической стратегии, основанной на приоритете пропаганды здорового образа жизни, на стратегию формирования безопасных моделей потребления алкоголя [2].

1.2. Психокоррекция аддиктивного поведения

В современном обществе существуют условия, способствующие распространению потребления ПАВ среди несовершеннолетних: нестабильность общества, доступность психоактивных веществ, отсутствие позитивных социальных и культурных традиций, контрастность уровней жизни.

Приобщению подростков и молодежи к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ способствуют как более или менее единые для общества социально-экономические, так и специфические, характерные именно для данной возрастной группы психологические факторы. Таковыми являются повышенная восприимчивость, внушаемость подростков, которые в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых в неблагоприятных условиях могут составить основу положительного субъективного восприятия ПАВ и состояния опьянения [3].

Подросткам с аддиктивным поведением присущи определенные психические состояния, качества личности, ценности, среди которых следующие индивидуально-психологические особенности:

1. отклонения в психическом развитии и функционировании высшей нервной деятельности;
2. личностная предрасположенность к аддиктивному поведению, ситуационно-личностные поведенческие реакции;
3. конституциональные акцентуированные особенности;
4. проявление психических расстройств;
5. незрелость личностной идентификации;
6. слабость или недостаточность способности к внутреннему диалогу;
7. низкая переносимость психологических стрессов и ограниченность совладающего поведения;
8. высокая потребность в изменении состояния сознания как средстве разрешения внутренних противоречий и конфликтов [4].

Р. В. Овчарова отмечает, что основной целью психокоррекционной работы с подростками, употребляющими ПАВ, является создание оптимальных условий для тренировки механизмов совладания с патогенными воздействиями в соответствии с местом наименьшего сопротивления каждого типа акцентуации характера. Наиболее эффективная форма психологической коррекции заключается в проведении групповой формы работы.

Групповая работа поможет решить следующие задачи:

1. повышение самооценки;
2. тренировка механизма совладания с патогенными воздействиями;
3. увеличение чувства ответственности за свое поведение;
4. поиск путей семейной реадaptации;
5. расширение жизненной перспективы;
6. разрушение инфантильной психологической защиты;

7. предотвращение десоциализации подростков [5].

Учитывая свойственные подросткам и молодежи психологические характеристики и анализируя актуальную социально-экономическую обстановку в обществе, возникает необходимость разработать эффективную программу профилактики употребления ПАВ. Изложенные факты подчеркивают высокую степень важности проведения мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ и формирование мотивации молодого поколения к ведению здорового образа жизни [6].

1.3. Рассмотрение эффективных подходов к психокоррекции

Для осуществления профилактических мер, препятствующих распространению употребления подростками ПАВ, разрабатываются различные социальные программы, ориентированные на здоровый образ жизни и укрепление физического здоровья.

Профилактика употребления ПАВ состоит из двух стратегий:

1. Снижение факторов риска, приводящих к зависимости от ПАВ;
2. Усиление факторов, которые понижают восприимчивость к психоактивным веществам [7].

В связи с этим превентивные и лечебные воздействия, основанные на редукции факторов риска и увеличении потенциала факторов устойчивости в определенных условиях среды, намного более эффективны, чем превентивные воздействия, основанные только на уменьшении факторов риска [8].

На сегодняшний день существенный прогресс в области профилактики употребления ПАВ обеспечивается разработкой различных подходов, учитывающих психо-социальные и личностные факторы, препятствующие началу употребления ПАВ.

Разные авторы — Н. А. Сирота, Е. А. Кошкина, В. М. Ялтонский (2000, 2009), И. В. Фурманов, В. А. Хриптович, А. Н. Сизанов (2010) — выделяют основные подходы к организации профилактической деятельности:

1. Подход, основанный на распространении информации о ПАВ.
2. Подход, основанный на роли социальных факторов.
3. Подход, основанный на формировании жизненных навыков.
4. Подход, основанный на альтернативной деятельности.
5. Подход, основанный на укреплении здоровья.
6. Интегративный подход [9, 10, 12].

Анализ современных подходов к профилактике употребления ПАВ показывает, что профилактика зависимости должна быть активной, ориентированной на выявление нуждающихся в помощи лиц и носить системный характер. При этом системность предполагает выполнение следующих условий:

1. Воздействие на лиц, злоупотребляющих ПАВ, должно осуществляться с учетом социально-психологической микросреды.
2. Влияние на социально-психологическую микросреду должно сочетаться с предупредительными мероприятиями в государственном масштабе.
3. Профилактическая работа должна представлять собой часть нравственного воспитания личности, повышения ее общей культуры.

Все это обуславливает необходимость создания комплексной государственной программы, которая должна включать создание образовательной профилактической инфраструктуры, привлечение средств массовой информации к проведению профилактики употребления ПАВ, а также разработку финансовой основы профилактических программ [10].

На данный момент известными превентологическими методами в Республике Беларусь являются: «Метод профилактики алкогольной зависимости среди учащихся средних школ (12–16 лет)» Копытов А. В., Савицкая А. Н., Базыльчик С. В., Лыжина Л. О., Ситько Л. З., Кононович, И. В., Наконечная Е. А. (2010) [13]; «Метод профилактики злоупотребления алкоголем среди учащихся учреждений среднего специального образования» С. В. Базыльчик, Ю. М. Каминская (2013) [14]; «Метод ранней диагностики зависимых форм поведения у подростков и молодых людей» А. В. Копытов (2013) [15]; «Метод оценки риска развития алкогольной зависимости» Копытов А. В., Голоенко И. М., Павлов К. И., Титов Л. П. (2015) [16].

Данный метод профилактики нацелен на ограничение употребления алкоголя с целью снижения негативных последствий, связанных с его употреблением, основан на парадигме снижения вреда, использует техники когнитивно-поведенческой терапии и мотивационного интервьюирования. При проведении профилактической интервенции используется компромиссный, толерантный подход.

Схема-метод профилактики злоупотребления алкоголем:

1. Анонимное анкетирование учащихся.

2. Кратковременное вмешательство, проводимое индивидуально с каждым учащимся.

3. Выдача учащимся брошюры об опасности употребления алкоголя в больших дозах.

4. Презентация данных проведенного анонимного анкетирования учащихся и эффектов употребления алкоголя.

5. Групповой тренинг навыков отказа.

1.4. Рекомендуемые направления для использования в психотерапевтической реабилитации несовершеннолетних лиц, употребляющих ПАВ

В ходе крупномасштабных социологических исследований уровня и моделей потребления алкоголя учащейся и работающей молодежью, проведенных в 2013–2014 гг. Республиканским центром наркологического мониторинга и превентологии, было выявлено и апробировано пять эффективных направлений профилактики молодежи, употребляющей ПАВ.

I направление: «Формирование у молодежи модели полного отказа от употребления ПАВ»;

II направление: «Формирование модели, направленной на повышение социальной компетентности молодежи в области поведения, связанного с употреблением ПАВ»;

III направление: «Формирование модели повышения личностной компетентности молодежи в области поведения, связанного с употреблением ПАВ»;

IV направление: «Формирование модели социально устойчивого и адекватного поведения в ситуациях повышенного "алкогольного" и "наркотического" риска»;

V направление: «Формирование превентологической модели, основанной на понимании роли семьи в профилактике зависимости от алкоголя и наркотиков».

I направление: «Формирование у молодежи модели полного отказа от употребления ПАВ».

Цель: сформировать и закрепить у лиц молодого возраста модель поведения на основе полного отказа от употребления алкоголя и других ПАВ.

Задачи:

1. Сформировать у молодежи мотивацию на формирование здорового жизненного стиля;

2. Провести всестороннее информирование целевой группы о негативных последствиях употребления алкоголя;

3. Создать и закрепить у молодежи мотивацию на полный отказ от употребления ПАВ.

4. Выработать навыки социального взаимодействия и психологической и социальной самокоррекции на фоне полного отказа от приема алкоголя.

Используемые методики и инструменты:

Тренинговое занятие 1. «Мотивация молодежи на формирование здорового жизненного стиля без употребления психоактивных веществ».

Тренинговое занятие 2. Формирование здорового образа жизни молодежи.

В ходе превентологической деятельности у молодежи вырабатываются навыки психологической самокоррекции на фоне полного отказа от приема алкоголя, формируется мотивация на образ жизни, исключающий употребление алкоголя. Возрастает число тех молодых людей, которые считают, что «лучше не пить совсем». Сокращается число тех, кто нравственно и психологически допу-

скает употребление алкоголя, что является положительным результатом проведения профилактической работы по данному направлению.

II направление: «Формирование модели, направленной на повышение социальной компетентности молодежи в области поведения, связанного с употреблением ПАВ».

Цель: выработка навыков демпфирования провоцирующих факторов среды и социума через адекватное отношение к ним молодых людей.

Задачи:

1. Провести всестороннее информирование целевой группы о негативных последствиях употребления алкоголя для формирования здорового и полноценного социального общения и взаимодействия;

2. Сформировать у молодежи мотивацию на социальное общение и взаимодействие без употребления алкоголя;

3. Выработать навыки безопасного социального взаимодействия и эффективной психологической и социальной адаптации к различным вариантам социально-поведенческих ситуаций.

Используемые методики и инструменты:

Тренинговое занятие 1: «Умение общаться». Цель: развитие навыков эффективного общения и выражения собственного мнения.

Тренинговое занятие 2: «Конфликтные ситуации». Цель: формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях, анализ и разрешение конфликтов, защита собственной позиции, отстаивание собственного мнения, формирование навыков сопротивления насилию, умения защищать свои границы.

Тренинговое занятие 3: «Дружба». Цель: умение создавать, сохранять и разрывать дружеские отношения, а также отличать дружбу от давления социальной среды.

Тренинговое занятие 4: «Организация времени и досуга». Цель: структурирование свободного времени, демонстрация различных вариантов и способов организации досуга, альтернативного употреблению алкоголя. Проблема выбора хобби, увлечения, раскрытие таланта, призвания.

В результате проведения профилактики по данному направлению повышается уровень социальной компетентности молодых людей. Снижается потребление алкоголя «за компанию», меньшее количество молодых людей стремится употреблять алкоголь, чтобы поднять настроение, развеселиться.

III направление: «Формирование модели повышения личностной компетентности молодежи в области поведения, связанного с употреблением ПАВ».

Цель: выработка навыков самокоррекции аддиктивного поведения у молодежи.

Задачи:

1. Обучить навыкам поведения в решении проблем, когда невозможно преодолеть трудности и противоречия, возникающие в любой жизненной ситуации.

2. Обучить приемам и способам самопомощи в преодолении стрессов и психологических срывов.

3. Обучить навыкам контроля собственных эмоций.

4. Научить рациональной организации времени и досуга.

Методики и инструменты:

Тренинговое занятие 1: «Эффективное решение проблем». Цель: обучить навыкам поведения в решении проблем.

Тренинговое занятие 2: «Совладание со стрессом». Цель: выработка навыков самопомощи в преодолении стрессов.

Тренинговое занятие 3: «Мои эмоции». Цель: приобретение навыков контроля своего эмоционального состояния.

В процессе проведения предлагаемых тренингов у молодых людей выработается адаптивный механизм решения проблем без употребления ПАВ. При обучении навыкам поведения в решении проблем подростками усваиваются такие аспекты, как анализ причин проблемы, оценка субъективных и объективных сторон, механизм и пути решения. Приобретается набор психологических качеств, обеспечивающих эффективное поведение в определенной ситуации (например, лидерство, стрессоустойчивость и т. п.).

IV направление: «Формирование модели социально устойчивого и адекватного поведения в ситуациях повышенного «алкогольного» и «наркотического» риска».

Цель: обучение молодежи навыкам устойчивого поведения в ситуациях повышенного «алкогольного» и «наркотического» риска и выхода из них.

Задачи:

1. Сформировать умение распознавания ситуаций повышенного риска.
2. Обучить молодых людей навыкам противостояния индивидуальному и групповому давлению и сформировать навыки отстаивания собственной жизненной позиции.
3. Сформировать и закрепить навыки выхода из ситуаций повышенного риска.

Методики и инструменты:

Тренинговое занятие 1: «Групповое давление и умение отстаивать собственную позицию». Цель: выработать на-

выки защиты собственных границ и умение отстаивать собственную позицию.

Тренинговое занятие 2: «Давление сверстников». Цель: продемонстрировать способы противостояния прямому давлению сверстников, побуждающих подростка употреблять алкоголь.

Среди молодежи есть часть людей, которые по своему психосоциальному статусу очень зависимы от чужого мнения, у них отсутствует социальная устойчивость, которая представляет собой устойчивую систему внутренних взглядов, убеждений, принципов, социально-нравственных качеств, базирующихся на освоенных культурных нормах и ценностях, позволяющая личности сохранять свои личностные позиции и интересы, проявлять гибкость в принятии решений, развиваться и адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

В ходе реализации профилактического направления по формированию социально устойчивого и адекватного поведения в ситуациях повышенного риска предполагается, что подросток обучается высказывать собственное мнение, не поддаваться влиянию другого человека, уметь отказываться от предложения употребить алкогольные напитки.

V направление: «Формирование превентологической модели, основанной на понимании роли семьи в профилактике зависимости от алкоголя и наркотиков».

Цель: формирование позитивного отношения к понятию «семья» и формирования навыка использования роли семьи в профилактике зависимости от алкоголя и наркотиков.

Задачи:

- 1) Сформировать у группы риска понятие здоровой семьи.

- 2) Рассмотреть понятия зависимости и созависимости.
- 3) Выработать навыки, способствующие формированию взаимопонимания и доверия в семье.
- 4) Выработка навыков использования «семейного инструментария» для ухода от приема алкоголя, психологической самокоррекции и проблем социального взаимодействия.

Методики и инструменты:

- а) Тренинговое занятие 1: «Здоровая и дисфункциональная семья. Зависимость от психоактивных веществ в семье».
- б) Тренинговое занятие 2: «Зависимость и созависимость. Развитие зависимости от психоактивных веществ».

Функциональная сущность семьи заключается в социализации ее членов в соответствии с целями и интересами общества. Выполнение функций семьей находится одновременно под двойным контролем: непосредственно членов семьи и общества. Семья и общество находятся в неразрывной взаимосвязи: любые процессы, протекающие в обществе, неминуемо отражаются на институте семьи, внутрисемейные процессы воздействуют на общество.

Взаимопонимание и доверие в семье — одни из ключевых компонентов ее составляющих. При их отсутствии создается информационный вакуум между ребенком и его родителями. С помощью данной превентологической технологии происходит формирование взаимопонимания и доверия со стороны молодого человека к родителям.

При всем многообразии методов работы с несовершеннолетними, употребляющими ПАВ, психотерапевтическую реабилитацию несовершеннолетних, находящихся в специальном лечебно-воспитательном учреждении и состоящих под наблюдением врача-психиатра-нарколога, целесообразно проводить в рамках 5 направлений:

- 1) «Формирование у молодежи модели полного отказа от употребления ПАВ»;
- 2) «Формирование модели, направленной на повышение социальной компетентности молодежи в области поведения, связанного с употреблением ПАВ»;
- 3) «Формирование модели повышения личностной компетентности молодежи в области поведения, связанного с употреблением ПАВ»;
- 4) «Формирование модели социально устойчивого и адекватного поведения в ситуациях повышенного «алкогольного» и «наркотического» риска»;
- 5) «Формирование превентологической модели, основанной на понимании роли семьи в профилактике зависимости от алкоголя и наркотиков».

Применение рекомендуемых подходов требует предварительной подготовки специалистов и в ряде случаев может занять длительное время. Вместе с тем данные методы способны:

1. сформировать и закрепить у лиц молодого возраста модель поведения на основе полного отказа от употребления алкоголя и других ПАВ;
2. выработать навыки демпфирования провоцирующих факторов среды и социума через адекватное отношение к ним молодых людей;
3. выработать навыки самокоррекции аддиктивного поведения у молодежи;
4. обучить несовершеннолетних навыкам устойчивого поведения в ситуациях повышенного «алкогольного» и «наркотического» риска и выхода из них;
5. сформировать позитивное отношение к понятию «семья» и навык использования роли семьи в профилактике зависимости от алкоголя и наркотиков.

1.5. Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст является периодом глубоких изменений в физиологической, эмоционально-личностной и психологической сферах, когда происходит развитие самосознания, возникают новые формы поведения, меняются особенности мышления, формируется мировоззрение. Серьезные социальные проблемы связаны с особенностями поведения, образа жизни, сформировавшегося в подростковом возрасте. В данный возрастной период возникает реакция эмансипации, стремление к группированию со сверстниками, реакция подражания, оппозиционность, которые являются зоной повышенного риска, формирующей зависимое поведение. Подростки демонстрируют неоправданную лояльность и нескритичность по отношению к алкоголю и наркотикам, которые рассматриваются ими как атрибуты взрослости и средства получения удовольствия.

Во многом причиной начала употребления психоактивных веществ являются социально-психологические сложности подросткового возраста и психологические проблемы взросления. Программа профилактики должна быть направлена на развитие у подростка недостающих ему навыков и психологических качеств.

Учитывая естественные возрастные потребности подростка — поиск смысла жизни и самоопределения, стремление к идеалу, самоутверждение и желание быть личностью, — целью программы профилактики является оказание помощи подросткам в приобретении навыков, необходимых для формирования рефлексии, саморегуляции и целеполагания.

Основные задачи первичной профилактики:

1. Направленное развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

– Я-концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);

– собственной системы ценностей, целей и установок; способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать жизненные проблемы, умения оценивать ситуацию и свои возможности контролировать ее.

2. Развитие навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами:

– принятия решения и преодоления жизненных проблем;

– восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;

– оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение;

– отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;

– использования альтернативных употреблению психоактивных веществ способов преодоления стресса, получения радости и удовольствия;

– бесконфликтного и эффективного общения.

Основные сферы профилактической работы:

1. Представления подростка о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни.

2. Эмоционально-личностная сфера.

3. Самосознание и Я-концепция.

4. Позитивное мышление.

5. Принятие решения и ответственность.

6. Построение партнерских отношений.

7. Ценность здорового образа жизни.
8. Эффективная коммуникация.
9. Ассертивность.

Данное методическое пособие предназначено для работы с подростками 13–17 лет и состоит из 11 разделов. Разделы 1–9 включают упражнения на отработку навыков и личностных качеств. Разделы 10–11 включают упражнения-разминки и завершающие упражнения для проведения групповых занятий.

Рекомендации по подбору упражнений для профилактических занятий

Каждое занятие состоит из 3 частей:

1. Вступительная (разминочная) часть, во время которой ведется постепенная, развивающая подготовка к основным упражнениям, устанавливается возможность взаимодействия участников друг с другом (7–10 минут). Примеры упражнений представлены в разделе 11.

2. Основная часть — 1–3 упражнения и обсуждение результатов их выполнения, нацеленных на достижение основных задач занятия (30–60 минут).

3. Заключительная часть, в которой подводятся итоги (обсуждение, шеринг) занятия, намечается план самостоятельной работы, проясняются вопросы и формулируются проблемы, вскрывшиеся в процессе выполнения упражнений. Заключительное обсуждение позволяет участникам сконцентрироваться на том, что они узнали во время занятия. Отведенное время — 10–15 минут. Примеры упражнений представлены в разделе 12.

Специалист имеет возможность самостоятельно подбирать упражнения, исходя из количества участников занятия, их возраста, времени, отведенного на занятие,

и основных проблемных сфер, выявленных в ходе диагностики. Описанные этапы организации работы и методики могут быть использованы при формировании различных психотерапевтических групп.

Раздел 1. Инвентаризация представлений подростка о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни

Задача: инвентаризация представлений подростка о негативных последствиях отклоняющегося поведения.

Упражнение 1.1. Формула неудачника

Цель: информирование и систематизация представлений участников о причинах отклоняющегося поведения.

Время: 30 минут.

Материалы: 100 карточек формата А6 (1/4 стандартного листа А4); доска, фломастер; лист ватмана с заранее написанной на нем «формулой неудачника» (см. описание упражнения) — прикрепить во время объяснений; 6 листов А4 с надписями подгрупп «причин» (см. описание упражнения), к которым прикрепляются карточки, заполненные участниками.

Инструкция

Вы все знаете, что отклоняющееся поведение (ведущий называет конкретный вид поведения, которому посвящен тренинг) приводит к негативным для человека последствиям. Почему же тогда люди все-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самим себе? Как вы думаете?

(Ведущий выслушивает 3–4 участников, затем вводит инструкцию). Сейчас разделитесь на подгруппы по 4 человека. Каждая подгруппа отвечает на вопрос: «Почему люди все-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самим себе?». Возьмите карточки.

На каждой карточке напишите по одной причине. Чем больше напишете, тем лучше. На все у вас есть 15 минут.

Ведущий раздает листы формата А6, каждой подгруппе по 15–20 листов — пусть лучше останутся лишние, чем не хватит.

После выполнения задания ведущий предлагает каждой команде делегировать одного участника, чтобы он на доске разместил заполненные карточки. Если нет большой доски, карточки можно раскладывать на полу в центре круга. Ведущий следит, чтобы причины, выдвинутые подгруппами, не подвергались критике со стороны других участников.

Представители каждой подгруппы по очереди раскладывают карточки и зачитывают их вслух. Повторяющиеся карточки прикрепляются друг на друга.

Когда все карточки разложены, ведущий предлагает частные причины объединить в группы:

1. Неудовлетворенность собой и своим состоянием. В эту подгруппу можно поместить такие причины, как: «некрасивая внешность», «плохой характер», «застенчивость», «для снятия напряжения», «чтобы забыть, что виноват», «думает, что из него все равно ничего не выйдет».

2. Неудовлетворенность своими отношениями. Это такие причины, как: «ссора с родителями», «любимый человек изменил», «никто не любит», «одиночество», «обида на кого-нибудь» и т. д.

3. Неудовлетворенность обстоятельствами своей жизни. Примеры: «бедный, и не может никуда поступить учиться, и нет перспектив», «родители заставляют учиться не там, где хочет», «не может найти работу», «нет дома, негде жить, мотается по случайным притонам», «дома все плохо, старается уйти куда попало, лишь бы домой не идти» и т. д.

4. Дружба с теми, кто сам таким образом ведет себя. Примеры: «все друзья ведут себя так», «приятели не хотят дружить, если не будет делать то же, что и они» и т. д.

5. Без видимых причин. Примеры: «от скуки», «некуда себя деть», «из любопытства», «просто так, чтобы знать, как это бывает» и т. д.

6. Позиция жертвы. Примеры: «приятели пригрозили: или будешь с нами, или прибудем», «заставили насильно» и т. д.

Если карточку можно поместить в две подгруппы, ее копируют и помещают в каждую.

Подведение итогов

Посмотрите на эти причины. Вы видите, как их много. Получается, что предлогом может послужить любое жизненное затруднение или переживание человека. Смотрите, скука или любопытство — это тоже своеобразная трудность: человек не может с ними справиться. А есть такие люди, у которых в жизни не бывает трудностей? Но ведь известно, что далеко не все люди в случае жизненного затруднения начинают вести себя таким образом. Получается, что некоторые в трудной ситуации выбирают... (определенное отклоняющееся поведение), а другие выбирают какой-то другой способ решения проблемы.

Получается, что... (определенное отклоняющееся поведение) — это такой способ решать свои затруднения, а вернее, способ убежать от их решения. Может быть, человек не знает, как их решать, или ему кажется, что это слишком сложно. Может быть, он начинает жалеть себя и выбирает, как ему кажется, самый простой путь. Те люди, которые выбирают... (определенное отклоняющееся поведение), ничем не отличаются от других: у них столько же способностей, столько же сил, энергии. Они отличаются только

своим выбором. Итак, люди делают свой выбор в сторону... (определенного отклоняющегося поведения), а затем стремятся оправдать себя, потому что знают, что многим или некоторым окружающим это не нравится. Чем они оправдывают себя?

1. Они обвиняют окружающих: «Вот если бы они не делали то-то и то-то, я бы не стал, вот пусть знают, что они со мной сделали».

2. Ставят на себе «крест», думают: «Я все равно никчемный человек, ну и пусть я погибну»; «Какая разница, что со мной будет дальше, — я знаю, что ничего хорошего все равно не будет».

3. Представляют себя мучеником, говорят: «Мне так плохо, я должен как-то расслабиться» или «Мне так скучно, надо как-то развлечься».

4. Представляют себя пленником ограничений, искателем приключений, которым мешают получать опыт, их ограничивают, они говорят: «Я должен попробовать все. Почему нельзя?», «Серые будни и ограниченность окружающих мешают мне творчески проявляться, мне нужны экстремальные обстоятельства», «Я взрослый человек, я сам знаю, что мне можно, а что нельзя» или «Я бы и не стал, но мои друзья... Отказаться — значит потерять их».

Видите, каждый раз, когда человек старается оправдать свой выбор (определенного отклоняющегося поведения), он ставит себя в позицию жертвы — его или люди обидели, или судьба, или обстоятельства так сложились, или ему не хватает новых впечатлений (почему я не могу попробовать?).

Давайте запомним следующее.

Поиск оправданий только создает иллюзию, будто есть особые причины... (определенного отклоняющегося пове-

дения). На самом деле причина только в том, что человек не умеет, а может быть, не хочет решать свое затруднение другим способом. Значит, есть только одна причина — это выбор самого человека.

Человек, который делает такой выбор, может быть и сильным, и талантливым, и обладать множеством всяких достоинств. Но как только он начинает жить в соответствии с «формулой неудачника», неудачи начинают преследовать его.

Давайте запомним эти составляющие и саму «формулу неудачника».

Жизненная трудность + Неумение (нежелание) решать затруднение + Позиция жертвы = Неудачник

А если человек знает составляющие «формулы неудачника», он сможет по своему выбору изменить ее компоненты и тем самым — саму ситуацию.

✓ *Комментарии для ведущего*

Существует мнение, что при обсуждении отклоняющегося поведения не нужно говорить о его причинах, что это ни к чему не ведет, а только закрепляет подростка в его деструктивных позициях. Но миф об «уважительных причинах» так распространен, что любой подросток может перечислить хотя бы несколько. Поэтому нужно говорить об этом, а затем уже опровергать. Если же мы будем замалчивать, обходить стороной этот миф, то он останется. Любой подросток, прошедший тренинг, в таком случае может сказать: «Да, но все-таки иногда есть очень тяжелые причины, когда человек действительно может помочь себе (решить проблему, выйти из трудного положения) только таким способом». И все. Вся ваша профилактика сведется к нулю.

После объяснений ведущего общегруппового обсуждения можно не проводить. Лучше сразу начать проводить

другое упражнение с активным участием всех членов группы.

Если ведущий использует это упражнение, он обязательно должен включить в тренинг упражнение «Жертва и ответственность» и/или другие упражнения из модуля «Развитие ответственности».

Упражнение 1.2. Домино

Цель: инвентаризация представлений подростков о последствиях отклоняющегося поведения.

Время: 25–30 минут.

Материалы: 4 треугольника со сторонами 20–25 см, в центре написано стартовое условие, а по сторонам: «здоровье и эмоциональное состояние», «поведение и взаимоотношения», «жизнь в целом» (см. описание упражнения); 100–120 пустых карточек А6.

Инструкция

Вы все знаете игру в домино. Там каждый следующий ход определяется предшествующим шагом. Сейчас нам предстоит сыграть в своеобразное домино. Разделитесь на 4 подгруппы. Каждой подгруппе я вручаю по большому треугольнику. На каждом написано одно из стартовых условий (далее предлагаются варианты в соответствии с видом отклоняющегося поведения. Например:

Для профилактики злоупотребления психоактивных веществ:

- курение «травки»;
- употребление психотропных таблеток;
- употребление внутривенных наркотиков;
- дружба с наркоманом.

Для профилактики агрессивного поведения:

- оскорбления, нецензурная брань в адрес окружающих;
- действия, унижающие достоинство человека, наносящие ему оскорбление (можно перечислить примеры таких действий);
- физическое насилие (избиения, пытки, причинение боли, нанесение ран, травм);
- дружба с человеком, практикующим агрессивное поведение.

Теперь каждая подгруппа возьмет стопку пустых карточек (не менее 30 штук) и проведет карточный штурм: это значит, что каждый участник выскажет не менее 3–5 возможных негативных последствий для того человека, который поступает так, как обозначено на вашем треугольнике. Эти последствия касаются: 1) здоровья и эмоционального состояния; 2) взаимоотношений с людьми и 3) жизни в целом. Все свои предположения вы запишете на карточках. Конечно, вы будете помогать друг другу.

Затем вам нужно будет разложить карточки по мере нарастания вреда, который приносит поведение, обозначенное на вашей карточке. Рядом со стороной треугольника «здоровье и эмоциональное состояние» — карточки с негативными последствиями для здоровья, со сторонами «поведение и взаимоотношения», «жизнь в целом» — с последствиями, изменяющими соответствующие стороны жизни. На все у вас есть 15 минут.

(После выполнения задания). Давайте посмотрим, что у вас получилось. Пусть кто-то из каждой подгруппы последовательно прочитает то, что вы написали на карточках.

(В случае необходимости ведущий предлагает дописать последствия, о которых не упомянули участники, на до-

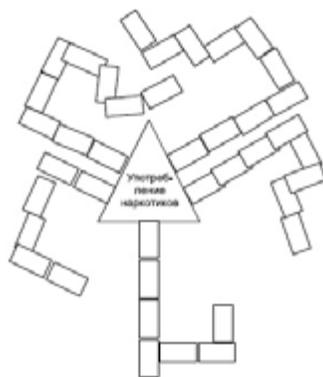
полнительных карточках и положить их на определенное место по нарастанию вреда).

Обсуждение

Что вы можете сказать о будущем человека, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение)?

<p>Здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> – расстройства сна; – потеря аппетита; – снижение внимания; – ослабление памяти и интеллекта; – болезнь печени, почек; – нарушение кровообращения; – нарушение работы сердца; – нарушение работы мозга; – судороги (ломка); – ВИЧ-инфицирование; – смерть от передозировки, гепатита или СПИДа 	<p>Поведение</p> <ul style="list-style-type: none"> – ложь, обман; – воровство; – грабеж, насилие <p>Взаимоотношения</p> <ul style="list-style-type: none"> – потеря старых друзей, появляются друзья-наркоманы; – конфликты в семье; – отказ от семьи и любимых людей; – вынужден поддерживать отношения с криминальными структурами, чтобы добывать наркотики 	<p>Жизнь в целом</p> <ul style="list-style-type: none"> – снижение благосостояния; – не может приобрести профессию и построить карьеру; – теряет жилье; – совершает грабежи или продает наркотики и попадает в тюрьму; – могут убить другие наркоманы или преступники, которым он задолжал
---	--	--

<p>Эмоции</p> <ul style="list-style-type: none"> – чувство вины; – раздражение; – обидчивость; – агрессивность; – депрессия; – беспричинные страхи; – подозрительность; – ненависть к себе; – апатия, потеря интереса; – желание умереть 		
---	--	--



Пример выстраивания карточек

Подведение итогов

(Строится на основе высказываний участников).

Если вам приходится проводить тренинг в группе, участники которой считают тему слишком скучной, можно устроить соревнование: какая подгруппа первая заполнит карточки и выложит их в виде «домино».

Раздел 2. Развитие эмоциональной грамотности

Задачи модуля:

- развитие эмоциональной грамотности;
- обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения;
- обучение приемам эмоционального сдерживания.

Упражнение 2.1. Планета чувств

Цель: знакомство участников со структурой эмоциональных переживаний.

Время: 15 минут.

Материалы: лист ватмана с изображением четырех «материков» любой формы, который заранее прикрепляется к доске; цветные стикеры 4-ех цветов и маркер для ведущего.

Инструкция

Когда мы хотим рассказать о своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую...». Мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства.

Ощущения — это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. (Ведущий прикрепляет стикеры одного цвета к матерiku «Ощущения»).

Драйвы — это напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание спать, желание двигаться, сексуальное

желание. (Ведущий прикрепляет стикеры другого цвета к материку «Драйвы», 3–4 шт.).

Эмоции — это то, что мы переживаем. Например: радость, страх, гнев. (Прикрепляет стикеры к соответствующему материку).

Эмоции — это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства — это тоже переживания, но они сложнее эмоций. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств — и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность — тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность — мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. (Ведущий приклеивает стикеры с надписями).



Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называйте, а я буду писать на стикерах и приклеивать к «материкам» чувств.

Пример расположения «материков» чувств

Ощущения	Драйвы
Горячо	Голод
Щекотно	Желание спать
Холодно	Сексуальное желание
Колется	Желание двигаться
Больно	Стремление избежать опасности
Мягко	Стремление избежать неприятного
Жестко	Азарт
Приятно пахнет	
Прохладно	
Эмоции	Чувства
Радость	Любовь
Огорчение	Ревность
Удовольствие	Враждебность
Негодование	Ненависть
Тревога	Обожание
Страх	Надежда
Гнев	Обида
Печаль	Недоверие
Вина	Доверие
Стыд	Счастье

Примеры заполнения «материков»

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях.

(Вопросы задаются в круг, и после 2–3 ответов (правильных или ошибочных) ведущий сообщает правильный ответ).

– Чем отличается гнев от агрессии? (Гнев — это эмоция, а агрессия — это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо).

– Чем отличается радость от удовольствия? (Радость — это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует,

сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие — это переживание спокойное, расслабленное).

– Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя? (Грусть, печаль — это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием).

– Чем отличается вина от стыда? (Вина — это чувство, которое мы ощущаем, когда нарушаем внутренние правила, т. е. те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!». А мы все равно чувствуем вину. А стыд всегда связан с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства часто переплетаются так, что трудно их разделить).

✓ Комментарии для ведущего

Это упражнение носит информативный характер, его нужно проводить быстро, динамично.

Упражнение 2.2. Радуга чувств

Цель: обучение участников умению осознавать свое эмоциональное состояние.

Время: 30 минут.

Материалы: по два листа А4 на каждого участника; несколько наборов фломастеров, не менее 12 цветов в наборе.

Инструкция

Мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Посмотрите на тот список, который мы составили во вре-

мя предыдущего упражнения. Возьмите лист бумаги и перепишите их столбиком...

Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким вам захочется, — главное, чтобы они были разными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства...

А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут необычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней — позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни.

Обсуждение

Удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?

Подведение итогов

Иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу.

Упражнение 2.3. Дерево чувств

Цель: обучение участников дифференциации своего эмоционального состояния.

Время: 30 минут.

Материалы: наборы цветного пластилина для каждого участника; влажные салфетки; листы плотной бумаги или картон для основы под пластилин.

Инструкция

Вспомните какое-нибудь событие или ситуацию из жизни, которые до сих пор вызывают у вас сильные негативные эмоции и чувства. Представьте эту «картинку» и постарайтесь понять, какие именно чувства вы переживаете.

Возьмите пластилин и начните лепить дерево. Вылепите ствол — это вы сами. Потом вылепите ветви — это различные события вашей жизни. Их, конечно, много. Затем обозначьте ту ветвь, которая вызвала у вас сильные негативные эмоции.

Начните лепить плоды — это ваши эмоции в данной ситуации. Для каждого отдельного чувства и эмоции определите свой цвет и свою форму. Вылепите сочетание чувств, которое вы испытываете. Поместите эти эмоции на ту ветвь, которую вы обозначили особо.

Внизу ствола вылепите корни, которые питают именно ту ветвь, с которой вы работаете. Корни — это причины событий, которые вызвали ваши эмоции (их обозначьте одним цветом), и это ваше отношение к ним, ваши мысли про эти события. Сформулируйте их и для каждой мысли вылепите корень. Если при этом ваши чувства как-то изменятся, поместите новый плод на соответствующую ветку.

Теперь вспомните какое-то хорошее событие. И поступите с ним так же, как и с неприятным. Вылепите разноцветные плоды и корни.

Обсуждение

Поделитесь переживаниями, которые вы испытывали во время выполнения упражнения. Скажите, что полезно именно для вас было в этом упражнении.

Подведение итогов

Для того, чтобы разобраться в какой-то ситуации, избавиться от негативных эмоций, можно использовать это упражнение.

✓ Комментарии для ведущего

Пластилин можно заменить цветной бумагой, ножницами и клеем. Но пластилин намного эффективнее, так как он позволяет мять, сжимать, ломать, переделывать плоды, можно даже смять все ветки и все начать сначала. Эта моторика важна для проработки эмоций, что можно сделать косвенной задачей упражнения.

При обсуждении данного упражнения важно разделить эмоциональное впечатление от рационального осмысления полезности полученного опыта.

Упражнение 2.4. Цветные звуки моего тела

Цель: обучение участников умению чувствовать свое тело, ощущать и выражать свое состояние.

Время: 60 минут.

Материалы: листы А2 для каждого участника; акварельные краски или гуашь, кисти; фломастеры; баночки для воды; 2 ведра: с чистой водой и пустое (куда можно будет сливать грязную воду, чтобы сменить ее в баночке).

Инструкция

Часть 1. Знаете ли вы, что наше тело может звучать, как целый оркестр? Каждая часть тела — голова, руки, ноги, грудь, живот, даже спина — звучит по-своему. Нужно только уметь его слушать. И это не сложно. Давайте послушаем тело прямо сейчас.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Сейчас я буду говорить, на чем сосредоточиться, а вы начинайте слушать свое тело.

Итак, послушайте свою голову... Представьте себе, какая мелодия или просто звуки могут звучать внутри вас. Эта мелодия или звуки возникнут в вашем представлении сами собой. Не прогоняйте их. Просто слушайте...

Теперь сосредоточьтесь на затылке...

Теперь сосредоточьтесь на своих глазах... Слушайте их...

Теперь сосредоточьтесь на губах.

Перейдите к носу...

Теперь послушайте свою шею...

Теперь — плечи...

Теперь перейдите к рукам...

Послушайте грудь... спину...

Прислушайтесь к своему животу... пояснице...

Теперь прислушайтесь к своим ягодицам... к половым органам... (эту часть в разнополой группе подростков лучше пропустить)

Теперь послушайте свои ноги... Отдельно послушайте стопы...

А теперь постарайтесь послушать все тело целиком...

Теперь откройте глаза.

Обсуждение

Поделитесь своими впечатлениями.

✓ *Комментарии для ведущего*

Голос ведущего должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 20. Общая длительность «слушания» 6 минут.

При обсуждении ведущий может обращать внимание на то, что «беззвучные» места — это те части тела, которые мы плохо сознаем, а может быть, в этом месте существуют мышечные зажимы. Но иногда человек просто не умеет слышать звуки. У него все тело «молчит». Такому участнику можно порекомендовать потренироваться дома. Обычно после нескольких тренировок тело начинает «звучать».

Вообще молчащие участки — это яркий диагностический признак, требующий психотерапевтической работы с мышечными зажимами, с запретами и страхами. Но на тренинге мы, конечно, не интерпретируем «глухоту». В крайнем случае, если это вызывает беспокойство самого участника, наедине после тренинга мы можем порекомендовать ему работу с психологом, знакомым с телесно-ориентированной психотерапией.

Инструкция

Часть 2. Мы можем не только слышать свое тело, но и видеть его в красках. Сейчас возьмите ватман, кисти, краски, налейте воды в стаканы.

Нарисуйте фломастером на всем пространстве ватмана силуэт вашего тела: как будто вы легли, а вас обвели, только в уменьшенном размере.

С помощью красок изобразите, как вы ощущаете каждый участок тела. Для этого, сфокусировав внимание на ощущении в данном участке головы или тела, слушайте его звучание и одновременно смотрите, какой образ и какого цвета возник перед вашим внутренним взором. Постарайтесь нарисовать этот образ, используя эти цвета, внутри силуэта. Не заботьтесь о том, чтобы образ был изображен точно. Пусть будет, как получится. Это лишь символ того, что вы чувствуете. Так постепенно закрасьте весь силуэт.

Обсуждение

Покажите, что у вас получилось. Какие участки вам не нравятся? Почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? Какие участки тела вам нравятся? Расскажите, что, по вашему мнению, означают цвета, которые вы взяли для каждой части.

Подведение итогов

Когда вы делаете такие упражнения, вы не только начинаете лучше понимать свое состояние, выразить его без слов, но и снимаете стрессовое напряжение.

Например, если вы из-за чего-нибудь расстроились, вы можете сесть, «послушать» тело, а потом выразить чувства цветом. Может быть, ваши краски будут темными, а звуки не слишком мелодичными — все равно это поможет вам снять излишнее напряжение, а потом вы сможете обдумать все более спокойно.

Упражнение 2.5. Золотистый поток

Цель: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это то лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот наконец поток с кончиков ваших пальцев сливается вниз такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи...

Поток льется по позвоночнику, и тот будто освобождается от чего-то... Распрямляется... Затем поток устремляется вниз... Он очищает таз...

Теперь он стекает по ногам... Очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...

От коленей — к стопам... По стопам он вытекает наружу... вы видите вытекающий мутный поток... И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор, пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Здравствуйтесь, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены либо вы напряжены, сердитесь, тревожитесь, вы можете использовать это упражнение. Когда вы

слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого можно использовать и это упражнение, и упражнение «Цветные звуки моего тела», и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его все с более приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

✓ Комментарии для ведущего

Голос ведущего должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 10.

Упражнение 2.6. Место личной силы

Цель: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно вдоль тела. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что к вам подлетает облако — очень белое, пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, и оказывается, что оно мягкое, но упругое... Вы заходите на облако, и оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу...

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает голубое озеро... Плещется вода...

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится?.. Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо...

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас... как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью...

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него... и летите... И вот вы снова здесь...

Медленно откройте глаза... С прибытием вас!..

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Упражнение 2.7. Волшебное дерево

Цель: обучение участников приемам снятия эмоционального напряжения.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно вдоль тела. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох-выдох, вдох-выдох...

Теперь представьте, что вы на лесной поляне. Вы видите на ней несколько разных деревьев... Одно вам нравится больше всех, и вы идете к нему... Вы трогаете ладонью его кору... Теперь вы подходите к нему вплотную... Обнимаете его...

Вы чувствуете, как бегут соки по стволу... Это целебные соки. Они наполняют энергией. Вы чувствуете, что дерево почувствовало вас и направило к вам свои соки...

Соки втекают в вас по всему телу... Они пропитывают вас... Каждая клеточка вашего тела наполняется и радостно разворачивается... Вы наполнены силой дерева...

Вы делаете шаг назад... Вы благодарно гладите дерево по коре... Теперь это ваше дерево... Дайте ему имя...

Прощайтесь с ним. Вы еще придете к нему... А сейчас откройте глаза...

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов и комментарии для ведущего — см. упражнение 11. Общая длительность упражнения — 2–3 минуты.

Упражнение 2.8. Противник на ладони

Цель: обучение участников приемам эмоционального самоконтроля.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Предположим, ваш противник вместо крика использует стратегию унижения вашего достоинства. Он считает себя таким великим! И чтобы быть уверенным в этом,

старается заставить вас почувствовать себя ниже его по значимости. Естественно, вы гневаетесь и закипаете, но не всегда бывает полезно нападать в ответ, потому что это — то, что нужно противнику: он как раз хочет показать всем, какой вы импульсивный и неуравновешенный. Только ваше спокойное поведение и уверенность могут свести к нулю все старания противника. Но как удержать себя? Есть один способ.

Вы представляете себе противника очень маленьким, буквально игрушечным. Потом вы представляете, что он стоит или сидит у вас на ладони и тоненьким голоском обесценивает вас. Вы прекрасно знаете, что он делает, и вы наблюдаете за этим, как он воображает себя большим. Понятно?

Сейчас разделитесь на пары. Один партнер начнет с вами спорить, обесценивать ваше мнение. Придумайте сами. В процессе работы исключаются нецензурные выражения. Все участники должны понимать, что это упражнение, и слова говорят только для того, чтобы потренировать партнера. Поэтому не старайтесь по-настоящему обидеть партнера, а партнер должен понимать, что это просто упражнение.

По моему сигналу вы меняетесь ролями. Начали!

(На это упражнение дается 4–6 минут — по 2–3 минуты в каждой роли).

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Чтобы это упражнение работало безотказно, нужно тренироваться. Тренируйтесь всякий раз, когда представится возможность.

Но стоит запомнить, что этот прием нужен для сохранения спокойствия в сложной ситуации, когда у вас нет

другого выхода. Когда вы выйдете из этой ситуации, вам все-таки придется подумать, стоит ли общаться с человеком, который вас постоянно унижает. Если же общение необходимо, нужно найти возможность обсудить, как вам построить отношения по-другому.

Раздел 3. Развитие самосознания и Я-концепции

Задачи модуля:

- обучение способам осознания и анализа своего внутреннего мира;
- обучение методам разрешения внутренних конфликтов;
- обучение методам проявления и анализа установок, влияющих на жизнь.

Упражнение 3.1. Эмблема

Цель: анализ качеств личности.

Время: 40 минут.

Материалы: ножницы, цветная бумага, клей, фломастеры.

Инструкция

Сейчас каждый делает эмблему своей личности. В ней вы символически изобразите то, что считаете в себе самым главным: какие-то качества, свойства характера. Берите бумагу, ножницы, клей и приступайте. У вас 15 минут.

(Когда эмблемы будут готовы, ведущий предлагает следующее).

Посмотрите на эмблемы друг друга и найдите похожие — по цветам, по сочетанию форм, по размеру и т. п.

(После того, как участники объединились по внешней похожести, ведущий предлагает им рассказать о своих эмблемах).

Те, кто нашел похожие эмблемы, сядьте рядом. Теперь давайте расскажем, что же символически изображено на

ваших эмблемах, какими фигурами вы это изобразили, какие цвета использовали.

(После объяснений ведущий резюмирует).

Теперь некоторые из вас могут понять, что ошиблись в выборе партнеров, когда пользовались только внешними признаками эмблемы. Так часто бывает. Мы иногда выражаем одними и теми же средствами разные вещи. Теперь снова пересядьте: сядьте рядом с теми участниками, которые выражали похожие качества, только другим способом.

Подведение итогов

Люди издавна используют эмблемы для того, чтобы показать качества, особенности, которыми они гордятся. Так создавались гербы знатных родов, городов, стран. Так же может выразить себя и человек.

Ваши эмблемы могут со временем меняться. Например, вы можете делать такую эмблему раз в полгода, раз в год или раз в три года. Каждый раз, когда будете создавать новую эмблему, вы будете задумываться о том, что сейчас в вас появилось такого, чего не было прежде. А что исчезло или изменилось? Это будет символическая история жизни. По эмблемам вы будете замечать, как вы меняетесь.

Упражнение 3.2. Я — предмет

Цель: анализ качеств личности.

Время: 40 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Представьте, что вы — некий предмет, вещь, какое-то явление природы. Лучше всего остановиться на том, что первое пришло в голову. Подумайте 5–10 минут и ответь-

те на следующие вопросы, можете коротко записать то, что хотите сказать.

– Какова история вашей жизни? Где вы находитесь?

– Что происходит вокруг вас, и как вы к этому относитесь?

У кого-то может получиться грустный рассказ, у кого-то веселый. Не придумывайте ничего специально. Пусть в рассказе будет только то, что сразу пришло в голову.

(После выполнения задания ведущий предлагает участникам следующее).

Сейчас каждый расскажет о себе от имени предмета или явления природы. Например: «Я — ветер. Я путешествую по всей земле... и т. д.»

Каждому мы можем задать по 3–5 вопросов. Вопросы могут задавать все участники. Они должны касаться чего-то важного, что вы заметили в рассказе.

Обсуждение

Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

Подведение итогов

Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

✓ *Комментарии для ведущего*

Нужно тщательно следить, чтобы участники говорили не о предмете, а от имени предмета.

Если участники затрудняются, какие вопросы нужно задать очередному «предмету» или «явлению», ведущий может сам подать пример. Вопросы должны касаться существенных, смысловых аспектов.

Например, участница говорит: «Я — облако. Я плыву высоко над землей и смотрю, как там красиво. Если я вижу,

что кому-то очень жарко, я делаю ему тень. Если я вижу, что цветы завяли, я поливаю их легким дождиком. Мне нравится свободно летать над землей и делать добро».

Ведущий может задать участнице следующие вопросы: «Облако, ты летаешь одна или рядом с тобой кто-то есть? Что ты будешь делать, если в тебе не останется влаги, и ты не сможешь помогать людям? Если окажется, что поливать ничего не нужно, будет ли тебе интересно летать по небу? Обычно люди не благодарят облака, а иногда даже ругают: зачем пошел этот дождь! Тебе бы хотелось, чтобы люди благодарили тебя?»

Упражнение 3.3. Я — книга

Цель: анализ жизненного опыта участников.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Представьте, что вы — книга. Подумайте 5–10 минут и ответьте на следующие вопросы.

- Какое заглавие могло бы отразить то, что написано в вас?
- Что было бы нарисовано на обложке?
- Как называются некоторые главы?
- Какие главы вы хотели бы выкинуть?
- С какими главами вы хотели бы познакомить читателей?

Обсуждение

Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

Подведение итогов

Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

Упражнение 3.4. Клон

Цель: помощь участникам в осознании своей уникальности.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Представьте, что однажды вы узнаете, что кто-то ради какого-то странного эксперимента создал ваш клон. Он в точности похож на вас. Настолько, что никто, даже близкие люди, не в состоянии отличить его от вас. Вам срочно нужно что-то делать, потому что день за днем клон вытесняет вас из вашей собственной жизни.

Подумайте, что в вас есть такого, что невозможно продублировать?

Как вы поможете вашим друзьям понять, кто из вас клон, а кто настоящий? Учтите, что по внешнему поведению, по манере говорить и по тому, что именно вы обычно говорите и делаете, вас отличить невозможно. Найдите в себе что-то такое, что невозможно повторить.

Обсуждение

Поделитесь, что поможет отличить вас от вашего клона?

Подведение итогов

Каждый человек уникален. У каждого есть нечто такое, что невозможно повторить. Каждый обладает какими-то качествами, которые присущи только ему. Это как почерк. Каждый умеет писать, и вроде бы принцип построения букв все-

гда один, но все равно каждый пишет по-своему. Даже если очень хорошо подделать почерк, все равно экспертам удастся отличить подделку. И уж если почерк не повторить в точности, то и каждый человек неповторим. Никто и никогда не может стать в точности таким, как другой человек. Каждый из нас уникален. Каждый из нас — это ценнейшее произведение... кого? Чего? Жизни? Судьбы? Природы? Бога? наших родителей? Наверное, любой ответ верен. Одному существу, кто бы он ни был, не под силу создать такое произведение. Так что, наверное, стоит поберечь его? Как вы думаете?

Упражнение 3.5. Генеральная уборка

Цель: анализ негативного и позитивного жизненного опыта участников.

Время: 40 минут.

Материалы: по 3 картонные коробки для каждого участника (например, для «сейфа» — из-под обуви, для «мусора» можно использовать картонные стаканы из-под попкорна, бумажные пакеты или конверты и т. п., но коробки производят более сильное впечатление); листы бумаги А6 и любая бумага (для упаковки коробок); ручки, фломастеры, ножницы, скотч; большой полиэтиленовый мешок для сбора «мусорных» коробок участников.

Инструкция

Время от времени в доме проводят генеральную уборку. Это значит, что все вещи перебирают, определяют их ценность, что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправляют в сарай или на чердак — как-то выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее.

Сейчас вы тоже проведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственной душе. За годы в ней накопилось много всего — это и что-то очень-очень ценное, и что-то сломанное, треснувшее (оно так и осталось на том же месте вашей души, каждый раз царапая вас, когда его нечаянно задевают). Это и что-то уже не нужное, которое валяется прямо «посередине» вашей души, потому что все нет времени задуматься и убрать это.

Так вот время настало. Сейчас возьмите одну коробку и напишите на ней крупными буквами: «Мусор». Потом возьмите другую коробку и напишите на ней «Чердак», а затем возьмите третью коробку и напишите на ней «Сейф».

«Мусор» — это то, что вам совсем не нужно, и вы готовы избавиться от этого.

«Сейф» — то, что для вас очень ценно, и вы хотите сбереечь это.

«Чердак» — то, что вам не очень-то и нужно, но вы не решаетесь избавиться от этого насовсем.

Теперь возьмите листочки бумаги и вспомните самые разные моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, которые вспоминать вам почему-то неприятно, стыдно, обидно или даже больно, — чем больше вспомните, тем лучше. Обозначьте их на листочках несколькими словами. А потом решите, в какую коробку вы хотите их положить. Распределите эти листочки.

Теперь вспомните самые дорогие для вас моменты и события, людей, предметы, места. Пометьте их на листочках и распределите по коробкам. Может быть, в сейф, а может быть, пока вы думали, у вас изменилось к этому отношение и вы переложите какую-то ценность в другую коробку.

Теперь подумайте о том, что в вашей жизни не очень-то и нужно, но что выкинуть из памяти, из души жалко. Пометьте это на листочках и поместите на «чердак». Но, может быть, вы перемените свое отношение и поместите листочки в какие-то другие коробки.

Теперь вам нужно будет запечатать коробки. Накройте их листом бумаги или крышкой и проклейте скотчем. Но сначала подумайте, все ли на месте, ведь переложить уже не удастся. Например, коробку с мусором мы выкинем, а коробку-«чердак» придется отправить в самый дальний угол дома или же и в самом деле отнести в сарай или на чердак. Так что подумайте еще раз.

Запечатайте коробки с помощью крышек, бумаги и скотча.

Встаньте и бросьте свои мусорные коробки вот в этот мусорный пакет. Теперь я его запечатаю скотчем. После занятий я выкину его на помойку. Остальные коробки возьмите домой и определите для каждой свое место.

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения.

Подведение итогов

(Ведущий подводит итоги в соответствии с отзывами участников. В конце он может добавить обобщающие слова).

Каждый из нас носит в своей душе много ценного и много лишнего. И очень важно иногда решиться и выбросить все ненужное, мешающее и заново почувствовать ценность важного. Только предварительно нужно хорошенько подумать, чтобы отличить одно от другого.

Упражнение 3.6. Триптих

Цель: обучение участников умению анализировать свое прошлое, настоящее и строить планы на будущее.

Время: 40 минут.

Материалы: по 3 листа А4 каждому участнику; наборы фломастеров.

Инструкция

Возьмите листы бумаги и напишите сверху на каждом: «Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее».

Теперь на каждом листе нарисуйте три герба: один схематично изображает то, что было в вашей жизни до последнего времени, второй — то, что происходит в вашей жизни сейчас, третий — то, что вы хотите увидеть в вашей жизни в будущем.

(После выполнения задания). Расскажите о трех гербах. Скажите, что в них общего, т. е. что вы будете сохранять в своей жизни всегда?

Обсуждение

Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

Подведение итогов

Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

Упражнение 3.7. Вселенная моего Я

Цель: дать участникам возможность осознать свою систему ценностей.

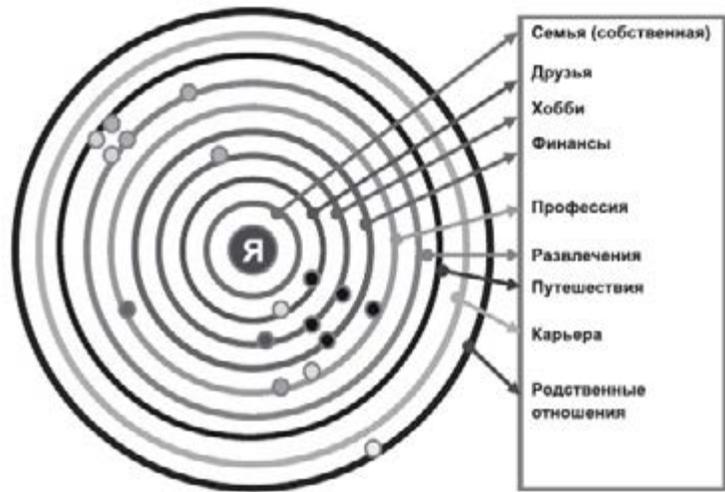
Время: 30 минут.

Материалы: листы А4 — по одному для каждого участника — и фломастеры.

Инструкция

В центре листа нарисуйте небольшой круг и напишите внутри него большую букву «Я». Вокруг нарисуйте 9 окружностей — одна в другой, как орбиты планет вокруг Солнца. Каждая орбита — это сфера вашей жизни: родственные отношения (родители, братья, сестры и т. д.); профессия; хобби, увлечения; финансовое положение; семья (ваша, а не родительская); карьера; друзья; развлечения; путешествия, познание мира.

Назовите каждую орбиту в соответствии со списком, но порядок определите сами: ближе всего находится орбита, которая сейчас для вас важнее всего, затем вторая по важности, самая дальняя — наименее важная из этого списка. Если в списке нет чего-то важного для вас, можете добавить сколько угодно орбит и найти их место среди других. Вы можете использовать разные цвета для каждой сферы.



Затем на каждой орбите нарисуйте «планеты» — людей, которые близки вам или очень помогают именно в этой области. Может быть, вы не считали их значимыми раньше, но оказалось, что в этой области без них не обойтись. Может быть, они уже умерли или навсегда уехали, но вы чувствуете, что они незримо помогают вам.

Один и тот же человек может быть обозначен на разных орбитах, если он много значит в каждой области. У каждой человеко-планеты свой цвет, на какой бы орбите он ни находился, вы узнаете его по цвету. Выберите для каждого наиболее подходящий ему цвет.

Обсуждение

Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

Упражнение 3.8. Две моих субличности

Цель: обучение участников методам разрешения внутренних конфликтов.

Время: 80 минут (1 час 20 минут).

Материалы: пластилин и картон А4 для каждого участника; влажные салфетки; для каждой пары участников листочки с вопросами для субличностей — на обороте листочков написаны правила общения с субличностями. (см. описание упражнения).

Инструкция

Многим людям знакомо состояние, когда их буквально раздирают на части противоречивые желания или они как будто пребывают во внутреннем диалоге, когда пытаются решить какую-либо проблему или вновь и вновь доказывают кому-то внутри себя, что поступили правильно. Как

будто во внутреннем мире находятся самые разные люди. И каждый человек, т. е. каждая часть нашей личности, стремится оказать влияние на наши мысли, эмоции, поведение. Эти части личности называются субличностями.

Количество и особенности субличностей могут быть разными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания, потребностей и убеждений человека. Сила этой субличности может зависеть от ситуации, от истории жизни человека. Каждая субличность имеет свой неповторимый характер, свои убеждения, потребности и т. д.

У каждого человека может быть много субличностей. Есть ролевые субличности — согласно ролям, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Начальник, Подчиненный, Специалист и т. д. Есть субличности, которые основаны на каких-либо наших потребностях и должностных функциях. Например: Весельчак, Деловой человек, Ворчун, Критик и т. д.

Субличности могут иметь прямые названия (Внутренний критик, Внутренний ребенок и т. д.) и метафорические имена (Каркающая Ворона, Ядовитая Змея, Свободная Ласточка, Колючий Кактус и т. д.).

Одна субличность может быть маленькой и слабой. Тогда и голосок ее звучит едва слышно. Другая — сильная и требовательная. Тогда ее влияние мы чувствуем на себе практически постоянно.

В большинстве случаев наши субличности живут довольно слаженно, распределяют время и сферы действия и вполне могут договориться. Тогда мы чувствуем себя более или менее комфортно. Но если субличности имеют несовместимые потребности и равны по силе, то внутри нас начинается целый скандал, который называется вну-

тренним конфликтом. Например, в человеке могут жить одновременно Нежность и Разгневанная Фурия, Спорщик и Терпимость, Гуляка и Ответственный человек и т. д.

Если одна из таких субличностей побеждает другую, то вторая чувствует себя ущемленной и всячески портит нам существование, внушая чувство неудовлетворенности и дискомфорта. Хорошо еще, если эта борьба длится недолго, но если война затягивается, то она сжигает столько энергии, что мы чувствуем себя обессиленными, беспомощными.

Результатом такой войны являются неудовлетворенность собой, ощущение невозможности реализовать противоречивые желания, постоянное ощущение разлада в душе и, наконец, уверенность в том, что изменить ничего невозможно.

Если бы все субличности перессорились между собой и перестали согласовывать свои действия, человек просто сошел бы с ума. Но, к счастью, такое случается крайне редко.

Очень важно уметь распознавать свои субличности, чтобы понять свои внутренние противоречия, причину негативных состояний и свои дальнейшие действия.

Подумайте, какие две конфликтные субличности живут в вас и мешают друг другу? Дайте им имена. Вылепите их из пластилина.

(После того, как все участники выполнили задание, ведущий приглашает в круг одного желающего для проведения демонстрационной сессии, которая строится по следующему алгоритму:

1. Описать характер каждой субличности от имени этих субличностей: «Меня зовут... Про мой характер я могу рассказать вот что: ...»

2. Попросить ответить от имени каждой субличности на вопросы (см. «Вопросы для беседы с субличностью»). Вопросы задают каждой субличности по очереди. Ведущий резюмирует беседу с каждой субличностью.

Затем участник подводит резюме всей работе, которое ведущий может дополнить своими соображениями.

После демонстрационной сессии ведущий предлагает проделать то же самое в парах: один спрашивает, другой разговаривает со своими субличностью. На это дается 15 минут. Затем по сигналу участники меняются ролями.

Ведущий раздает каждой паре листочки с вопросами для беседы с субличностью.

Вопросы для беседы с субличностью:

1. Как тебя зовут?
2. Расскажи о своем характере. Как он проявляется в жизни твоей хозяйки (хозяина)?
3. Что ты хочешь больше всего? О чем ты мечтаешь?
4. Для чего тебе это нужно?
5. Чего ты больше всего боишься?
6. Я знаю, что ты хочешь быть полезной своей хозяйке (своему хозяину). Чем ты помогаешь ей (ему)?
7. Как ты это делаешь?
8. Ты знаешь, что у тебя есть соседка (сосед) — другая субличность, с которой ты часто ссорисься. От этого хозяйке (хозяину) бывает плохо. Как бы ты могла (мог) сочетать свои желания с желаниями другой субличности?
9. В чем ты уступишь другой субличности, а в чем — нет?
10. Продумай компромиссное решение.

Резюме: Выведи из беседы со своими субличностью компромиссное решение внутреннего конфликта.

Ведущий предупреждает, что участникам надо придерживаться трех установок:

1. Не бывает плохих субличностей. Они все очень важны для человека.

2. Не бывает субличностей, которые хотели бы причинить вред человеку, но бывают не вполне подходящие способы, которыми они стараются помогать.

3. Ко всем субличностям нужно относиться бережно и с уважением, иначе беседа с ними ничего полезного не принесет).

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от общения с субличностями. Удалось ли выработать решение внутреннего конфликта?

Подведение итогов

То, что мы делали сегодня, вполне можно делать, находясь дома, наедине с собой. Когда нужно разобраться во внутренних противоречиях, вы можете сесть, определить конфликтующие части личности, дать им имена и вылепить их или просто нарисовать, даже обычной ручкой на обычной бумаге. Что делать потом, вы знаете.

Упражнение 3.9. Голос поколений

Цель: анализ негативных установок участников, их влияния на жизнь и причин их возникновения.

Время: 60 минут.

Материалы: инструкции-алгоритмы для участников.

Инструкция

Часть 1. Перед тем, как участники разобьются на пары и будут выполнять задание самостоятельно, пригласите добровольца и продемонстрируйте выполнение упражнения.

Пример демонстрации ведущего.

В жизни люди часто следуют предписаниям, о которых иногда даже не догадываются. Мы все носим с собой целый набор таких предписаний, доставшихся нам по наследству. Иногда они нам помогают, иногда мешают. В любом случае полезно знать о них, чтобы отделить наши личные предпочтения от навязанных.

Сейчас мы применим один очень интересный метод, который поможет «услышать» предписания наших предков.

Пусть один доброволец выйдет ко мне.

Закрой глаза и скажи себе: «Я — это я». Прими наиболее характерную для тебя позу. Будь естественным.

Теперь сделай шаг назад. Это твоя мать. (Если участник мужского пола — то это будет отец. Тогда работа идет по мужской схеме. Данное описание перестановки идет на примере работы с девушкой).

Вспомни ее характерное состояние, ее характерную позу. Прими ее. Стань сейчас ею. Сейчас ты — это она... Ты — мать. Ты часто повторяешь дочери какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка слегка ссутулилась, руки «кренделем» на бедрах: «Вечно у тебя все не так. Не будет из тебя толка», «Кому ты нужна, кроме меня?»).

Теперь сделай шаг влево. Ты — твой отец. Вспомни его характерное состояние, его характерную позу. Прими ее. Стань сейчас им. Сейчас ты — это он... Ты — отец. Ты часто повторяешь дочери какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка, безразличное лицо, руки повисли: «Будь проще, не умничай», «Не гони волну. Три к носу»).

Теперь сделай шаг назад. Ты — твой дед. Вспомни его характерное состояние, его характерную позу. Прими ее.

Стань сейчас им. Сейчас ты — дед. Ты часто повторяешь внучке какие-то фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка потирает кулаком подбородок, улыбается: «Никогда не спеши. Твоя всегда возьмет», «Не висни на словах. Не слушай никого. Жизнь твоя — тебе и делать»).

Теперь сделай шаг вправо. Ты — твоя бабушка. Вспомни ее характерное состояние, ее характерную позу. Прими ее. Стань сейчас ею. Сейчас ты — это она... Ты — бабушка. Ты часто повторяешь внучке какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка, ласковое лицо, руками будто обнимает: «Не грусти, красавица! Грусть пройдет, жизнь останется», «Никогда не навязывайся. Кто тебя не любит, тот в твоей жизни лишний»).

Теперь сделай два шага вперед. Ты — это снова ты. Почувствуй это. Произнеси: «Я — это я». Медленно открой глаза... Как ты себя чувствуешь? (Девушка: «Хорошо, немножко грустно»).

Скажи, какие предписания твоих предков оказались для тебя самыми важными? Что ты чувствуешь, когда слышишь их?

(Девушка: «Это — дедушкины слова. Мне кажется, мама считает меня никчемной. Когда она говорит это, я тоже начинаю так думать. А когда я с дедушкой, я чувствую себя увереннее»).

Ты можешь говорить это сама себе, когда будет трудно? («Да. Еще бабушкины слова, что не надо навязываться, что кто не любит меня, тот в моей жизни лишний. Они тоже помогли. Я даже удивилась. Она только один раз так сказала. А оказалось, что мне это важно»).

Спасибо тебе за смелость и за открытость.

Инструкция для девушек

<ol style="list-style-type: none"> 1. Я — это я. 2. Шаг назад. Я — это мама. 3. Шаг влево. Я — это папа. 4. Шаг назад. Я — это бабушка. 5. Шаг вправо. Я — это бабушка. 6. Два шага вперед. Я — это я. <p>Вспомни характерное состояние, позу. Прими ее. Стань сейчас... Сейчас ты — это... Ты часто повторяешь какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.</p> <p>Скажи, какие предписания твоих предков оказались для тебя самыми важными? Что ты чувствуешь, когда слышишь их?</p>	
<p>Ты можешь говорить это себе, когда будет трудно? Может быть, ты хотела бы изменить предписания?</p>	

Инструкция для юношей

<ol style="list-style-type: none"> 1. Я — это я. 2. Шаг назад. Я — это мама. 3. Шаг влево. Я — это папа. 4. Шаг назад. Я — это бабушка. 5. Шаг вправо. Я — это бабушка. 6. Два шага вперед. Я — это я. <p>Вспомни, характерное состояние, позу. Прими ее. Стань сейчас... Сейчас ты — это... Ты часто повторяешь какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.</p> <p>Скажи, какие предписания твоих предков оказались для тебя самыми важными? Что ты чувствуешь, когда слышишь их?</p>	
<p>Ты можешь говорить это себе, когда будет трудно? Может быть, ты хотел бы изменить предписания?</p>	

Инструкция

Часть 2. Теперь разделитесь на пары. Сейчас вы проделаете то же самое в парах. (Ведущий раздает листочки с алгоритмом).

Если окажется, что все предписания вам нравятся, в конце повторите те, которые, как вам кажется, больше всего помогут вам в жизни. Если окажется, что все предписания вас расстраивают, то в конце измените их так, как хотели бы. Когда закончите, поменяетесь ролями и сможете услышать «голос предков» своему партнеру. Начали.

Обсуждение

Поделитесь своими впечатлениями.

Подведение итогов

Думаю, для многих это был важный опыт. Когда близкие люди говорят нам что-то, это остается в нашей памяти. Но только мы можем выбирать, что для нас полезно. Если мы чувствуем, что чьи-то слова поддерживают нас, мы можем повторять их себе в трудную минуту. Или мы можем сами себе сказать то, что будет помогать нам.

✓ Комментарии для ведущего

Часто это упражнение вызывает сильные эмоции — кто-то может испытывать душевный подъем, кто-то плачет. Это полезный выброс эмоций, поэтому бояться их не нужно.

Если участники говорят, что не помнят кого-то из родителей, бабушку или дедушку, можно предложить им представить их образ и то, что они могли бы сказать. Это вполне правомерно, так как не сами люди влияют на нас, а тот образ, который сложился у нас в голове.

Когда участники не знают, кого выбрать — бабушку и дедушку по какой линии, — или если в семье есть отчим или мачеха, то предложите участнику выбрать того чело-

века, который, по его мнению, больше влияет на него, не важно — положительно или отрицательно. Или тех, кто по каким-то причинам вспомнился первым.

Раздел 4. Развитие позитивного мышления и уверенности в себе

Задачи:

- развитие гибкости мышления;
- развитие толерантности к людям и безоценочного восприятия окружающих;
- развитие положительного отношения к себе;
- развитие позитивного мышления, т. е. умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Одной из причин многих подростковых проблем (застенчивость, агрессивность, тревожность, неуверенность в себе и др.) является чрезмерная негативная оценка происходящего, окружающих людей и самих себя.

Развитие уверенности в себе напрямую связано с положительным отношением к себе и своим качествам. Ничего не происходит от простого внушения, что к себе надо относиться хорошо. Развитие уверенности в себе стимулируется опосредованно через принятие себя, гибкость мышления и умение рассматривать различных людей и ситуации с позитивной стороны.

Неуверенность в себе, чрезмерная критичность и жесткость позиций часто приводят к употреблению наркотиков, поэтому темы развития безоценочного, позитивного мышления и толерантности полезно включать в тренинги по профилактике наркомании.

Упражнение 4.1. Три на три

Цель: развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям.

Время: 30 минут.

Материалы: наборы из 3-х карточек (см. описание упражнения) — 3–5 наборов в зависимости от количества участников.

Инструкция

Объединитесь в группы по 4 человека (по 2, по 3, по 5 человек — в зависимости от количества участников и времени, запланированного на упражнение; чем больше подгрупп, тем дольше длится обсуждение).

(Каждой подгруппе выдается по 3 карточки с описаниями жизненных ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания).

Сейчас в каждой подгруппе вам нужно объяснить тремя положительными и тремя отрицательными причинами каждую из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. У вас есть на это только 15 минут, поэтому поторопитесь.

Карточка 1

Я весь вечер провел(а) в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)... 2)... 3)...

Я весь вечер провел(а) в одиночестве, и это хорошо, потому что: 1)... 2)... 3)...

Карточка 2

У меня неприятности, и я хотел(а) поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал(а) меня слушать, и это плохо, потому что: 1)... 2)... 3)...

У меня неприятности, и я хотел(а) поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал(а) меня слушать, и это хорошо, потому что: 1)... 2)... 3)...

Карточка 3

Сегодня я узнал(а), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, потому что: 1)... 2)... 3)...

Сегодня я узнал(а), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что: 1)... 2)... 3)...

(После выполнения задания представители каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов. В результате по каждому случаю получается по 9–12 аргументов «плохо» и «хорошо»).

Обсуждение

Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались вам легче — негативные или положительные? Как вы думаете, почему?

Подведение итогов

Любые жизненные события не являются ни плохими, ни хорошими — все зависит от того, как мы к ним относимся. Например, один человек заболел, и ему пришлось отказаться от развлекательной поездки. Он очень расстраивался по этому поводу. А потом оказалось, что его друзья попали в катастрофу и погибли.

Самая распространенная ошибка людей — относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не такими уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего.

✓ Комментарии для ведущего

При выполнении этого упражнения главное — не увязнуть в обсуждении аргументов. Поэтому ведущий ориентирует участников на быструю работу: тогда предложенные аргументы не подвергаются слишком подробному обсуждению. Однако нельзя принимать абсурдные аргументы, потому что в таком случае у участников остается недоверие к тому, что каждое событие реальной жизни действительно можно оценивать с разных сторон. Важно

помнить, что цель упражнения — развить гибкость мышления как жизненное умение, а не просто весело поиграть. Хотя веселья и смеха при выполнении задания бывает много.

Упражнение 4.2. Четыре квадрата

Цели: принятие себя и формирование толерантного отношения к другим.

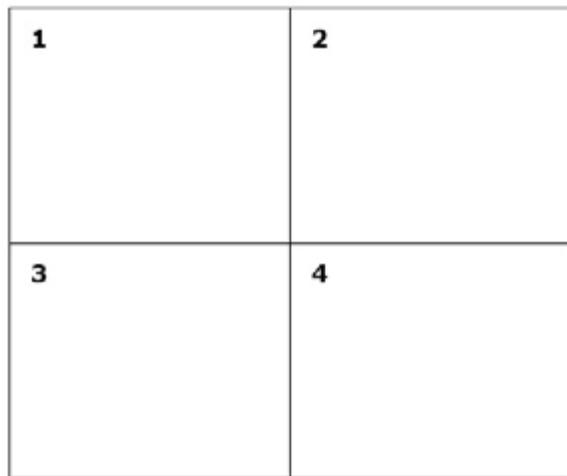
Время: 20 минут.

Материалы: листы А4 на каждого участника.

Инструкция

Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата.

В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Ведущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами).



Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

Затем заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, вы считаете их негативными. Можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали.

Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2.

Затем представьте, что вас кто-то очень не любит, и по этому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4.

А сейчас прикройте ладонью квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2 и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

Посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и впишите в него крупно букву «Я».

Обсуждение

Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Подведение итогов

Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться!

Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, а будем презирать и невольно вести себя в соответствии с нашим отношением к себе. Мало того, это всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам соответственно, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на кого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того, чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

А теперь подумайте, как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только 3-й и 4-й квадраты?



Пример заполнения квадратов

Вы можете потренироваться относиться к ним лучше, выполняя это упражнение. Дома попробуйте описать качества людей, которые вас раздражают, а затем переформулируйте эти качества. Вы увидите, как постепенно изменится ваше отношение к ним.

✓ Комментарии для ведущего

Иногда участники затрудняются в переформулировании своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях нужно помочь. Ведущий может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задает вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и веселой тренировкой для всей группы.

Упражнение 4.3. Пьедестал и место препятствий

Цель: развитие умения свободно говорить о своих качествах и оценивать их эффективность в зависимости от обстоятельств.

Время: 40 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Вы все знаете, что за особые заслуги людей хвалят. А за ошибки начинают стыдить, ругать. Сейчас я приведу пример ситуации. Кто-то самый смелый встанет и скажет, какие у него есть качества, которые помогают ему в подобных ситуациях, — он как будто встанет на пьедестал, мы ему хлопаем. Потом он выходит в центр круга и говорит, какие качества могут мешать ему в этой же ситуации.

Качество мешает, если оно препятствует достижению цели, независимо от того, нравится оно или нет. Признавая мешающее качество, он оказывается на месте препятствий. Но мы не станем его казнить. Наоборот, если кто-то считает, что у него тоже есть качество, мешающее в этой ситуации, он может подойти и положить руку на плечо говорящему. Так по очереди каждый участник побывает на пьедестале и на месте препятствий. Задание понятно?

Ситуация первая. Скандал в очереди (например, за билетами на электричку). Кто-то внедрился без очереди. Крик, шум. Вы можете остаться без того, за чем пришли.

Ситуация вторая. Тяжело болеет кто-то из родственников. Вы должны ухаживать. При этом вы не можете пойти на вечеринку, которую ждали очень долго: там будет кто-то, кто вам небезразличен.

Ситуация третья. У вас есть друг, у которого очень влиятельное окружение (родители, родственники, друзья и т. п.). Они могут помочь вам не только получить хорошую работу и хорошую зарплату, но и в дальнейшем помочь сделать настоящую карьеру, стать успешным человеком в той области, о которой вы мечтали с детства. НО! Этот друг часто говорит о вас обидные вещи, он считает, что вы должны все это вытерпеть, ведь у вас есть мечта, которую он поможет осуществить. Вам нужно сделать какой-то выбор: терпеть ради мечты, пойти на разрыв отношений — или что-то еще?

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от выполнения этого упражнения. Какие выводы вы для себя сделали?

Подведение итогов

Каждый из нас имеет большой набор различных качеств, которые по-разному сочетаются и проявляются в различных жизненных обстоятельствах. Это все равно, что иметь большой набор красок, которые мы еще и смешиваем в зависимости от того, что хотим изобразить. Можем ли мы говорить о том, что какой-то цвет плохой или хороший? Цвет — это просто цвет. Он нам может нравиться, но совершенно не подходит к картине. Или, наоборот, он нам не нравится, но идеально подходит к изображению. Вот так же происходит и с нашими качествами.

Не бывает плохих и хороших качеств, бывают качества, которые эффективны или неэффективны в каждой конкретной ситуации. Но выбирать все равно нам. Если мы знаем, что можем достигнуть своей цели, используя качество, которое нам не нравится, нам выбирать, использовать его или отказаться от цели. Если какое-то качество, которое мы ценим, нужно спрятать, не показы-

вать его, чтобы достичь цели, снова нам выбирать, что для нас важнее.

На самом деле важно, чтобы человек сам использовал свои качества, а не качества использовали его.

✓ Комментарии для ведущего

Участники могут по-разному осмысливать предлагаемые ситуации. Например, кто-то посчитает, что в очереди эффективное поведение — получить то, за чем пришел, а кто-то будет склонен видеть цель в сохранении имиджа уравновешенного человека даже в агрессивной толпе. В таких случаях нельзя оценивать, «выписывать» моральный эталон.

Задача ведущего — развить понимание себя, принятие себя, умение оценивать свои качества и силы, понимать последствия. Если ведущий возьмет на себя роль гуру, он может внушить замечательные идеи, но при этом не сможет привить ответственность за свободу выбора. Поэтому ведущий принимает любой выбор участников. Это тоже проявление толерантности.

Если участники почувствуют, что вы осуждаете их, они закроются, и эффективность тренинга будет утрачена. Однако если вас удивит представление о ценности какого-либо качества в предложенной ситуации, вы можете спросить участника, почему он считает, что это качество помогает или мешает в этом случае. В вопросе должен звучать интерес, а не намек на ошибку.

Упражнение 4.5. Волшебная ярмарка

Цель: «инвентаризация» личностных качеств участников.

Время: 20 минут.

Материалы: небольшие карточки (листы для записок), по 10 карточек на каждого участника, ручки двух цветов (к примеру, зеленая-красная или любых других цветов).

Инструкция

Возьмите по 10 карточек каждый и напишите на них 10 ваших качеств (по одному на листочке), которые у вас очень развиты, независимо от того, нравятся вам они или нет. Все качества вписываем одним цветом.

Потом рядом с этим качеством ставим его «количество в вас». Это количество обозначим понятием «персобайт». Это все равно что один килограмм, или один литр, или один кубометр, или килобайт. Теперь оцените количество вашего качества в «персобайтах» от нуля до 10. У вас есть 5 минут.

(После выполнения задания). Сейчас походите и посмотрите, какие качества есть у других. Может быть, вы захотите приобрести немного какого-то качества себе. Постарайтесь обменять его на какое-то свое, или, может быть, вам его отдадут даром, или вы приобретете нужное вам качество, например, на половину персобайтов того качества, которого у вас слишком много, и т. п.

Если вы приобрели что-то, возьмите ручку другого цвета, чистый листочек и напишите приобретенное качество в том «количестве», которое получили. А отдавая свое качество, сделайте пометки в своих листочках. Например: «Остаток — 0» или «Остаток столько-то персобайт». Начинаем. У вас 5 минут.

Обсуждение

Какие качества вы приобрели и зачем они вам нужны? Какие качества вы отдали или обменяли полностью, без остатка? Почему вы считаете, что они вам не нужны?

(Если кто-то полностью отдал свое качество, ведущий обращается к группе и просит придумать ситуацию, в которой это качество может быть полезно.

Если после обсуждения участник хочет вернуть себе хотя бы в какой-то степени это качество, ведущий предлагает оценить, сколько персобайт данного качества он хотел бы вернуть. Что бы он отдал, чтобы получить назад это качество?)

Подведение итогов

Мы часто хотим избавиться от какого-то своего качества, потому что считаем, что оно нам мешает. На самом деле все качества полезны, только каждое в своих обстоятельствах. Мы просто не всегда умеем ими пользоваться. Все, что нужно, чтобы наши качества нам нравились, — это: 1) научиться называть их так, чтобы сразу чувствовался их ресурс, и 2) научиться пользоваться ими там, где они нужны, и не пользоваться там, где они мешают.

✓ Комментарии для ведущего

Упражнение и обсуждение нужно выдержать в достаточно быстром темпе. Если у участников нет идей по использованию качества, креативность нужно проявить самому ведущему.

Если участник пишет качество, например, «склонность к насилию», и стремится полностью его отдать, важно спросить, взял ли кто-то это качество, а потом спросить «покупателя», для каких случаев жизни оно ему пригодится.

В любом случае, в том числе и тогда, когда участник остается с этим качеством (никто не взял), и тогда, когда он раздает полностью какое-то свое качество, потому что считает его плохим, важно обсудить, что любое качество важно. И даже агрессивность — тоже нужное качество,

только требует особенно осторожного обращения. Это так же, как обращаться с атомным реактором — можно принести много пользы, но если быть неосторожным, можно погубить много жизней, в том числе и свою. При этом лучше назвать качество по-другому. Например, «умение противостоять насилию и агрессии» или «умение атаковать противника».

Главное — это обсуждение, почему захотелось от чего-то избавиться. И что участник будет делать в ситуациях, когда именно это качество и нужно. Вот тогда и возникает осознание того, что нет плохих качеств, просто нужно уметь активизировать нужные качества в нужный момент и придерживать там, где они мешают.

Упражнение 4.6. Поиск позитивного

Цель: развитие позитивного мышления, т. е. умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Время: 60 минут.

Материалы: плакаты, прикрепленные к доске, либо листы для каждого участника с «формулами» позитивного мышления и схемой возможного решения проблемы.

Инструкция

Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что выхода из нее нет. Тогда он опускает руки. Он думает: «Теперь все пропало. Жизнь пошла наперекосяк. Я ничего не могу сделать». Когда он так думает, он действительно становится беспомощным. Но такой человек не прав. На самом деле у него всегда есть выбор. Давайте посмотрим на эту схему (см. «Схему возможного решения проблемы» на с. 90).

Так что выбор есть всегда. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. На самом деле есть несколько приемов, которые не только помогают увидеть что-то полезное даже в трудных ситуациях, но и найти выход. Сейчас мы освоим эти приемы. Они называются «Формулы позитивного мышления».

Формула № 1. Театр в табакерке: «Представьте, что вы сверху наблюдаете спектакль, основа которого — ваша проблемная ситуация, а актеры — вы и люди, которые вас окружают. Как мог бы выглядеть этот спектакль? Опишите, что вы видите?»



Схема возможного решения проблемы

Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

Формула № 2. Обратная сторона медали: «У медали две стороны. Точно так же там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что есть хорошего в вашем положении?»

Стимулируется объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизируются ресурсы. Нельзя отвечать отговоркой или словами «Ничего хорошего нет». Даже в самом страшном есть позитивное начало. Это — закон жизни, и как бы мы к нему ни относились, он действует. Найдите действительно существенный позитив.

Формула № 3. Проблема как друг: «Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?».

В данном случае принимается позиция «сотрудничества» с проблемой. Происходит наполнение смыслом происходящего. Все это способствует разрешению проблемы.

Формула № 4. Совет другу: «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?».

Мы решаем чужие проблемы гораздо легче, чем свои, так как видим их со стороны, «целиком». Изменяя позицию оценивания, мы можем способствовать поиску решения.

Формула № 5. Незамеченный ресурс: «На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?».

Активизируется чувство собственных возможностей. Происходит пересмотр собственных ресурсов.

Формула № 6. Маленькие кирпичики большой стены: «Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа. Давай продумаем, какие три первых кирпича ты вынешь из этой стены».

Активизируется возможность достижения цели.

Формула № 7. У камина: «Давай представим, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось в далеком прошлом. И вот ты сидишь у камина, рядом с тобой близкие люди, и ты рассказываешь о том, как однажды с тобой произошла такая история... Ты рассказываешь о своей ситуации и о том, как ты из нее сумел выйти. Расскажи эту историю прямо сейчас».

Когда мы думаем о прошлом, и все проблемы видятся как бы на расстоянии, нам легче разглядеть выход, который трудно было найти в то время. Обсуждение отдаленной во времени проблемы помогает найти решение, которое не видно при погружении в нее.

Сейчас вы разделитесь на пары и возьмете листы с формулами позитивного мышления и схемой возможного выбора.

Теперь пусть один из вас подумает о проблеме, которая существует сейчас в его жизни. И с помощью партнера и формул рассмотрит возможные выходы. Чем больше формул вы используете, тем лучше. Для этого у вас есть 20 минут. Потом по моему сигналу поменяетесь ролями.

Обсуждение

Получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны? Какая формула помогла вам больше всего?

Подведение итогов

Эти формулы вы можете использовать всякий раз, когда возникает сложная проблема. Даже если у вас не получается найти выход с первого раза, вы можете сделать несколько попыток или попросить помочь вашего друга. Нужно быть уверенным, что выход есть всегда!

✓ Комментарии для ведущего

Лучше, если ведущий перед самостоятельной работой участников проведет демонстрационную сессию с любым желающим из группы.

Нельзя торопить участников во время самостоятельной работы. Освоение навыка будет более эффективным, если участники смогут реально разрешить какую-то свою проблему.

Раздел 5. Развитие ответственности и навыков принятия решения

Задачи:

- моделирование ситуаций выбора с позиции ответственного человека и с позиции жертвы;
- программирование предпочтения позиции ответственного человека позиции жертвы.

Упражнение 5.1. Жертва и ответственный человек

Цель: обучение участников навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственного человека.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы?

(Ведущий выслушивает 3–4 ответа участников).

Главное отличие — ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах.

Сейчас мы выполним упражнение, в котором вы сможете изнутри почувствовать эти две позиции.

Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственного человека. Затем вы поменяетесь ролями.

Для примера расскажу вам свою историю (ведущий может выбрать любую историю).

Позиция жертвы.

Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Это какой-то кошмар! Время бежит, ему наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов.

Хоть бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого они не могут вылечить. Назначили тренинг и даже меня не спросили, когда мне удобнее. А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки какие жестокие и бездушные люди!

Позиция ответственного человека.

Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку.

Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать.

Обсуждение

Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека.

Подведение итогов

Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, которые не хотят делать это за нас. Мы переживаем различные неудобства, они копятяся, а мы все ждем. Что ж, мы имеем право занять позицию жертвы, но тогда должны знать, что жерт-

вы проживают несчастную жизнь, чувствуют себя слабыми и беспомощными.

Но вот в чем парадокс: если мы сами выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас. Это происходит потому, что на самом деле избежать ответственности невозможно. Мы только можем сделать вид, что ничего не решаем и ни за что не несем ответственность. Но как только мы принимаем решение жить именно так, мы сразу несем ответственность за это решение.

✓ *Комментарии для ведущего*

Это упражнение не стоит слишком разжевывать и затягивать. Оно в большей степени предназначено для «вхождения» в тему. Дальнейшие упражнения дают возможность раскрыть ее более глубоко.

Упражнение 5.2. Сказка о Кощее

Цель: дать участникам возможность пережить опыт сознательной передачи ответственности другому человеку и опыт несения ответственности за другого человека.

Время: 30 минут.

Материалы: ободки с надписями «Кощей», «Утка» «Молодец»; булавки или цветные бельевые прищепки (в целях безопасности) для каждого участника, исполняющего роль утки.

Инструкция

Наверное, вы знаете сказку про Кощея Бессмертного. Вообще-то про него много всяких сказок сочинили, но для нас будет важно вот что: Кощей был не совсем бес-

смертным. На самом деле он жил, пока была цела булавка, которую он поместил в яйцо, а яйцо в утку, а утку посадил на дерево. Странная фантазия — утки обычно не сидят на деревьях, ну да ладно. Нашелся-таки молодец, который узнал про эту утку, поймал ее и сломал иглу.

Сейчас мы разделимся на Кощеев, Уток и Молодцев. У каждого Кощея своя Утка, за которой гоняется определенный Молодец. У каждой утки в ободке будет булавка. Что делать каждому?

Кощеи могут только смотреть, как Молодцы будут гоняться за Утками и отбирать булавки. Можете поддерживать Уток — кричите, советуйте, болейте.

Утки несут полную ответственность за жизнь Кощея. Вы должны сделать все, чтобы не попасть в руки Молодца. Особенно берегите ободки. Вы считаетесь побежденными, если Молодец не просто сорвет с вас ободок, но и завладеет той частью, куда пристегнута булавка. Уткам нельзя прятаться за спинами Кощеев.

Молодцы, вам нужно не просто поймать утку, но и сорвать с нее ободок, вынуть булавку и отдать ее ведущему (т. е. мне). Ловим только «свою» Утку. Молодцам нельзя касаться своих Кощеев. Но и Кощеям нельзя специально прикасаться к Молодцам. Кощей стоит на месте и наблюдает за происходящим. Если Молодец прикоснулся к Кощейю, Кощей кричит: «Касание!». Считаются только нечаянные касания. Если произойдет три касания, Молодец проиграл и выходит из игры.

Нельзя выворачивать руки или причинять другой вред. Постарайтесь не сталкиваться друг с другом слишком сильно. Вы должны выйти из игры без синяков, шишек и ссадин. Правила игры понятны? Сейчас Утки и Кощеи встанут с одной стороны комнаты, а Молодцы с другой. Начали!

Обсуждение

Расскажите о впечатлениях от игры. Скажите, если бы вам в жизни пришлось выбирать, какую роль из этих трех вы предпочли бы, а на какую никогда бы не согласились? И почему?

Подведение итогов

Люди в жизни часто опираются друг на друга. И это действительно бывает необходимо. Но помощь друг другу, доверие, ощущение надежности друга вовсе не означают, что мы должны передать ему ответственность за свою жизнь. Что происходило с Кощеями? Они волновались, злились, расстраивались, некоторым казалось, что если бы они защищались от М'олодца сами, у них это получилось бы лучше. Это естественная реакция — со стороны всегда виднее.

Но как бы хорошо мы ни видели со стороны, как правильно поступить, если мы передали ответственность за свою жизнь другому человеку, мы становимся беспомощными. Мы ожидаем действий от другого человека, злимся на него, нервничаем, обижаемся, если он не слишком заботится о наших потребностях. Это означает, что мы в этот момент становимся Кощеями, которые могли о себе позаботиться сами, но отдали судьбу Утке и проиграли.

А Утка? Если бы она не таскала на себе ответственность за жизнь Кощея в виде булавки, она бы жила себе и жила. Но поскольку она взяла на себя такую ответственность, то за различные поступки Кощея, к которым она не имела никакого отношения, досталось именно ей. Она пострадала, пожертвовала собой, да еще и оказалась виноватой, что не смогла защитить другого. В общем, спасибо за такую жертву ей никто не сказал.

А что с М'олодцем? Почему он растерзал ни в чем не повинную Утку? А у него не было другого выхода. Поскольку

Кощей отдал ответственность за себя Утке, то и все претензии обращены именно к ней. Не хочешь, чтобы претензии за другого человека сыпались на тебя — не бери на себя ответственность за него.

Каждый имеет право выбрать, хочет ли он быть Кощеем или Уткой. Но выбирая, стоит подумать о том, каковы будут последствия. Каждый Кощей в состоянии сам защитить себя. Каждая Утка вправе отказаться от ответственности за другого.

Упражнение 5.3. Снежная королева

Цель: дать участникам возможность пережить опыт принятия ответственности за другого человека без его согласия по принципу «Я лучше знаю, что тебе надо».

Время: 60 минут.

Материалы: подручные предметы и материалы пожеланию участников для обозначения своей роли (шарфики, платки, рукавицы, шапки и т. д.).

Можно из бумаги вырезать сердце Кая и приколоть его булавкой к одежде, потом Кай его символически снимает, а Герда возвращает.

Инструкция

Сейчас я напомним вам сказку о Снежной королеве, и мы разыграем ее по ролям. Итак, жили-были Кай и Герда в уютном доме со своей бабушкой. Им было очень хорошо вместе. Но вот однажды пришла Снежная королева.

Она позвала Кая жить к себе, но он отказался. Снежная королева рассердилась, но не стала замораживать Кая полностью. «Он просто маленький и глупый, он еще не знает, что для него будет лучше», — решила Снежная королева.

Она заморозила только сердце Кая, чтобы он освободился от лишних эмоций.

После этого у Кая изменился взгляд на окружающих, на свою жизнь, и он добровольно последовал за Снежной королевой в ее ледяное царство. Там Кай занимался выкладыванием ледяных картин, и это занятие его полностью поглощало. Он не чувствовал тоски. Он жил только разумом.

Однако Герда очень тосковала по Каю. И она решила вернуть его. Она пожертвовала домашним уютom, вкусными бабушкиными пирожками и вечерними сказками и отправилась в путь. Она шла всю весну, все лето, всю осень.

Потом она повстречала Добрую женщину, у которой был волшебный сад. В нем всегда было лето, и время там текло медленно.

Женщина решила, что Герде лучше остаться у нее. Она считала, что глупо гнаться за мальчишкой неизвестно куда, когда он сам ее бросил. Герда могла бы жить всегда в тепле, окутанная заботой и красотой, ее жизнь длилась бы долго... Но Герда пожертвовала и этим и продолжила путь.

По дороге она повстречала Принцессу и ее жениха. Они считали, что Герде гораздо лучше остаться у них: ей всегда было бы весело, она жила бы в богатстве, была бы придворной дамой. Но Герда пожертвовала богатством и знатностью и продолжила путь.

Затем она повстречала Маленькую разбойницу. Та тоже хотела оставить Герду у себя — в лесу гораздо веселее, здесь нет никаких правил, никто не читает нотации, можно делать все, что хочешь. Но Герда снова отказалась. С помощью Оленя она наконец добралась до царства Снежной

королевы. Вьюга и Буран — слуги Снежной королевы — пытались помешать ей. Но она одолела и их и наконец-то нашла Кая.

Однако Кай не проявил к ней никакого интереса. Его занятие было для него гораздо важнее. Он выкладывал слово «вечность». Тогда Герда заплакала, это вернуло Каю его эмоции («растопило сердце»). Герда взяла Кая за руку и повела его домой.

Теперь давайте распределим роли: Кай, Герда, Бабушка, Снежная королева, Принцесса и ее Жених, Добрая женщина, Маленькая разбойница, Олень, Вьюга и Буран. Вы можете вызваться сами на какую-то роль. В игре будут участвовать все.

При разыгрывании сказки нельзя разговаривать. Все, что вы хотели бы сказать, выразите в действиях. Например, если вы хотите уговорить Герду или Кая остаться, задержите их руками, если вы хотите, чтобы они отдохнули, уложите их. Если Герда или Кай не хочет что-то делать, они должны сопротивляться, но не говорить об этом. Понятны условия?

Сейчас подготовьтесь к исполнению ролей. Дом бабушки в одном конце комнаты, царство Снежной королевы — в другом. Между ними в разных местах располагаются остальные герои — так, чтобы Герда могла переходить от одних к другим. Символически обозначьте свое место. Также символически обозначьте свои костюмы. Готовы? Начали!

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от пережитого во время игры. Вы можете говорить в любом порядке. Только Герда поделится впечатлениями последней, так как она взаимодействовала со всеми героями сказки.

Подведение итогов

Иногда люди, которые вроде бы искренне хотят позаботиться о других, вдруг начинают принимать решения за них, брать на себя ответственность за их жизнь и судьбу. Зачастую они даже не спрашивают своих «подопечных», хотят ли они такой заботы.

Это другая сторона ответственности. Раньше мы говорили о том, что люди часто передают ответственность за свою судьбу другим, и увидели, что из этого получается. Сейчас мы видим, что есть другая крайность, и она может привести к сплошному насилию. Причем те, кто это делает, даже не замечают, что они выворачивают руки тому, кого спасают.

Снежная королева считала, что лучше всего жить разумом, и решила, что для Кая именно это будет хорошо. Она и не подумала спросить его, что ему больше нравится. Просто заморозила сердце, и все. Герда считала, что лучше всего жить сердцем, чувствами. Она тоже ни о чем не спрашивала Кая. Она просто пошла и вернула его назад.

Получается, что Кая все любили, но сам он все время был куклой, которую делили между собой, и никто не спрашивал, чего он сам хочет.

Герду тоже никто ни о чем не спрашивал. Каждый пытался навязать ей свое представление о счастье. Правда, она оказалась активнее Кая, но ей все время приходилось преодолевать насилие.

А некоторые из тех, кого она покидала, обижались: ведь они так старались для нее. А она такая неблагодарная...

К сожалению, так бывает и в жизни. Когда мы хотим помочь кому-нибудь — это замечательно. Мы можем предложить свою помощь, но вряд ли ее нужно навязывать.

✓ Комментарии для ведущего

Если участников больше, можно добавить роль Дома бабушки, Розы, за которой ухаживали Герда и Кай и которая завяла после того, как Кай посмеялся над ней. Можно также добавить роль нескольких Роз в саду у Доброй женщины, которые тоже пытались удержать Герду.

Если участников меньше, можно убрать роли Оленя, Вьюги, Бурана. Препятствия Герде может создавать сама Снежная королева.

В данном изложении для сокращения сценария сознательно опускается часть путешествия Герды — предлагаемого варианта достаточно для достижения цели упражнения.

Ведущий по мере обсуждения обращает внимание на постоянно происходящее насилие, несмотря на добрые намерения; на игнорирование желаний Кая и Герды со стороны остальных героев.

Ведущий обращает особое внимание на то, что основного «спасаемого» — Кая — вообще никто не спрашивал о том, что же хочет он сам. Ведущий при обсуждении интересуется чувствами участников во время исполнения роли и мыслями, которые приходили им в голову.

Раздел 6. Построение партнерских отношений

Задачи:

- дать участникам возможность почувствовать и обсудить суть трех основных форм неконструктивных отношений, построенных на сопротивлении, манипуляциях и угрозах, игнорировании;
- дать возможность почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере;
- способствовать получению опыта социальной активности.

Упражнение 6.1. Перестановки

Цель: выявление личных позиционных предпочтений участников в отношениях.

Время: 50 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Встаньте в круг. Разделитесь на пары. Теперь пусть один из вас в каждой паре встанет позади другого на расстоянии длины ступни. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, своем состоянии...

Теперь партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впередистоящему. Постойте так, почувствуйте себя в этой позиции.

Теперь стоящий впереди делает большой шаг вперед. Партнер, стоящий сзади, убирает руки и остается на месте.

Теперь стоящий впереди поворачивается лицом к партнеру.

А теперь он же делает шаг навстречу партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу.

Встаньте рядом, лицом в круг.

Теперь тот партнер, который был позади, встает перед своим партнером.

Партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впередистоящему.

Стоящий впереди делает большой шаг вперед. Партнер, стоящий сзади, убирает руки и остается на месте.

Теперь стоящий впереди поворачивается лицом к партнеру... А теперь он же делает шаг навстречу партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу.

Встаньте рядом, лицом в круг.

Теперь можно всем сесть на свои места.

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями. В какой позиции было особенно комфортно, а в какой особенно некомфортно? Что вы в это время чувствовали?

То, что мы сейчас делали, является метафорой того, как люди строят свои отношения с близкими людьми. Каждый из вас уже понял свое предпочтение. Обдумайте плюсы и минусы такого предпочтения, и сейчас каждый коротко расскажет об этих плюсах и минусах. Кто уже сейчас может сказать?

Подведение итогов

Теперь вы можете учитывать, что вы находите и что вы теряете, когда строите свои отношения тем или иным способом.

Упражнение 6.2. Город

Цель: получение опыта социальной активности.

Время: 120 минут (2 часа).

Материалы: 9 листов ватмана, склеенных между собой (3 листа в ширину и 3 листа в длину) — для создания «территории города». Ватман может быть заменен рулоном обоев (обратной стороной), тогда необходимо склеить вместе 4 полосы обоев, длину взять любую, которую позволяет помещение. Их можно склеить перед упражнением. Если вы предполагаете склеивать их сразу на занятии, добавьте дополнительное время; несколько наборов гуаши; большие акварельные кисти (№ 8) для каждого участника; клей ПВА, кисти для клея; ножницы — большие и маленькие — по несколько штук; пластилин; различные предметы обихода, например, старые зеркала, нитки, бечевка, пустые пластиковые бутылки, коробки из-под обуви, полиэтилен и т. д. — все, из чего можно сооружать различные строения, перегородки и т. п.; различные предметы природы: ветки, листочки деревьев, шишки, камни, цветы, перья птиц и т. д.; мелкие старые игрушки — животные, человечки, машинки и т. д.

Все эти принадлежности могут принести сами участники, нужно лишь заранее дать им такое задание.

Инструкция

Сейчас вы построите город. Он должен появиться на этом огромном листе бумаги. Какой он будет, как вы его будете делать — это ваше дело. В вашем распоряжении все эти предметы, используйте их, как хотите. У вас есть 45 минут. Это все.

Обсуждение

Первый круг. Расскажите о ваших впечатлениях.

Второй круг. Кто, по-вашему, был лидером при выполнении задания? Кто сумел реализовать свои идеи? Как вам это удалось? Кто не смог сделать так, как хотел, и то, что хотел? Почему вам это не удалось?

Третий круг. Расскажите, чем была важна для вас эта игра.

Подведение итогов

(Упражнение представляет собой перформанс (это арт-методика, в которой важен сам процесс, впоследствии обсуждается именно он; результат — т. е. получится ли в данном случае город, какой он получится или совсем не получится — не важен).

Ведущий выстраивает резюме в соответствии с высказываниями участников. При обсуждении важно останавливаться на том, в какой позиции ощущал себя человек, что мешало ему занять активную позицию, что заставляло быть агрессивным и т. д. Если участник занимает позицию жертвы, ведущий предлагает ему переформулировать высказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиду и обвинения, т. е. чтобы участники высказывали свое мнение с позиции ответственного человека.

В резюме ведущий перечисляет уже обсужденное участниками, только более четко формулируя то, что мешает человеку быть активным и ответственным. В целом резюме обобщает полученный участниками опыт).

✓ *Комментарии для ведущего*

Во время процесса создания города ведущий внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь. Но если процесс «замирает», становится вялым, ведущий может на некоторое время стать участником и привнести что-то свое — это всегда должно быть вмешательство, которое активизирует участников, а не заменяет их работу.

Ведущий может запоминать или записывать особенно значимые моменты взаимодействия, слова участников. Когда участники будут описывать процесс, ведущий может дополнять их впечатления своими наблюдениями.

Упражнение 6.3. Обитаемый остров

Цель: получение опыта социальной активности.

Время: 90 минут.

Материалы: карточки с заданиями для каждого участника.

В упражнении участники могут использовать стулья, другие подручные материалы.

Инструкция

Представьте, что вы все оказались на большом острове. Он зеленый, богатый плодами, на нем много различных животных, в том числе и хищных. Но на нем нет никаких людей, кроме вас. Вы все точно знаете, что никто вас не спасет. У вас нет никаких средств связи, нет корабля, самолета, лодки — никаких средств передвижения. Теперь на этом острове живете вы, он стал обитаемым. Это ваше дело, что вы будете делать дальше, как жить. Сейчас каждый получит карточку. Прочитайте ее, никому не показывая, и сразу верните мне. (Ведущий раздает карточки с заданиями). Это все. Мне нельзя задавать никаких вопросов. Игра будет длиться 40 минут.

Карточка 1. Ты хочешь непременно уехать с этого острова. На нем ты никогда не сможешь заниматься тем, что тебе нравится. Ты — программист, и заниматься охотой, рыбалкой и собиранием растений тебе не интересно. Но

одному выбраться с острова невозможно. Организуй как можно больше людей вокруг себя.

Карточка 2. Ты считаешь, что тебе выпал хороший шанс. Тебе всегда нравилось руководить, организовывать. Но раньше для этого нужно было «пробиваться», преодолевать чиновничьи барьеры и т. д. Теперь есть шанс сплотить вокруг себя испуганных людей и построить сообщество так, как тебе этого хочется. Ты должен стать настоящим лидером для них. Постарайся найти как можно больше союзников и организуй работы по обживанию острова.

Карточка 3. Тебе на острове, в общем-то, нравится: чистый воздух, море, деревья. Природа всегда привлекала тебя. И раз уж так случилось, ты можешь устроить свою жизнь здесь. Но тебе хочется свободы. Тебе не нравится, когда тобой командуют. И командовать тебе тоже не хочется. Выбери такую линию поведения, чтобы остаться свободным и ни с кем не поссориться.

Карточка 4. Для тебя важно обезопасить себя, обеспечить свое выживание. Как ты будешь это делать, выбирать тебе. Но все, что будет мешать этому, отвергай категорически.

Карточка 5. (Полностью повторяет карточку 2).

Карточка 6. Ты видишь вокруг много испуганных, растерянных людей. Твоя задача — помочь им. Ты понимаешь, что самое главное — найти еду и защититься от хищных зверей. Еще твоя задача успокоить тех, кто тяжело переносит ситуацию, и постараться, чтобы не возникало конфликтов, это самая большая опасность, потому что если люди разъединены, они гибнут.

(Остальные карточки содержат одну и ту же запись: «Веди себя так, как захочешь, как тебе будет удобнее»).

Обсуждение

(При обсуждении ведущий просит прежде всего раскрыть содержание карточки, которая досталась высказывающемуся участнику).

Первый круг. Расскажите о ваших впечатлениях.

Второй круг. Кто сумел реализовать свои задачи? Как вам это удалось? Кто не смог сделать то, что хотел? Почему это не удалось?

Третий круг. Расскажите, чем была важна для вас эта игра.

Подведение итогов

(Ведущий выстраивает резюме в соответствии с высказываниями участников. В резюме он перечисляет высказанные участниками мысли, более четко формулируя то, что мешает человеку быть активным и ответственным. В целом резюме обобщает полученный участниками опыт.

Ведущему важно подчеркнуть, что некоторые «провалы» в попытках договориться произошли из-за того, что:

- либо каждый думал только о себе;
- либо участник совершенно забывал о своих интересах, а потом чувствовал себя неудовлетворенным, обиженным;
- либо участник стремился выполнить предписанную задачу, но мало внимания обращал на то, что говорят или переживают окружающие.

Кроме того, ведущий может сказать, что даже ответственная и активная позиция не всегда приводит к успеху. Так бывает и в жизни. Но гораздо больше шансов договориться с человеком, если умеешь быть внимательным к его мыслям и чувствам и умело аргументировать свои предложения).

✓ Комментарии для ведущего

Во время процессов, происходящих на «острове», ведущий внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь.

Ведущий может запоминать или записывать особенно значимые моменты взаимодействия, слова участников. Когда участники будут описывать процесс, ведущий может дополнять их впечатления своими наблюдениями.

При обсуждении важно останавливаться на том, в какой позиции ощущал себя человек, что мешало ему занять активную позицию, что заставляло быть агрессивным и т. д.

Если участник занимает позицию жертвы, ведущий предлагает ему переформулировать высказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиды и обвинения, т. е. чтобы участники высказывали свое мнение с позиции ответственного человека.

При обсуждении также важно отмечать следующие случаи:

- когда участник отказывался от предписанной ему задачи ради достижения согласия с другими;
- когда человек отказывался от своей задачи из-за нахлынувших негативных чувств (раздражения, обиды).

В этих случаях полезно задавать следующие вопросы:

- Что заставило участника поступить так?
- В каких случаях такое поведение эффективно?
- В каких случаях такое поведение может мешать в жизни?

Особенно важно обсуждать ситуации, когда применялось насилие: если такие ситуации происходили, нужно обсудить с участниками, какие чувства они испытывали в ответ на насилие, и каким другим способом можно было бы достичь желаемого результата.

Раздел 7. Развитие ценности здорового образа жизни

Задачи:

- обучение участников построению программ для преодоления жизненных затруднений;
- получение опыта формирования здорового образа жизни;
- обучение программированию успеха.

Упражнение 7.1. Консилиум

Цель: помочь участникам увидеть возможности решения жизненных сложностей.

Время: 50 минут.

Материалы: листы ватмана; фломастеры; можно сделать специальные значки из бумаги или повязки для членов консилиума (т. е. для всех участников). Антураж, дизайн, необычные новые слова всегда интересны и важны для подростков.

Инструкция

Разделитесь на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп — это большой Консилиум. Вы — люди будущего. И из будущего вам хорошо видно, кому можно помочь и как это сделать. Вас пригласили специально, чтобы вы дали рекомендации человеку, который хочет начать употреблять наркотики, потому что не знает, как другим способом решить свои проблемы.

Вам нужно обсудить и выдать этому человеку навигатор жизненного пути, т. е. вы пропишете ему будущую дорогу к успешной жизни.

Итак, первый Консилиум выписывает навигатор человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), чтобы испытать что-то новое, любит рисковать, любит доказывать свою смелость и независимость.

Второй Консилиум выписывает навигатор человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что считает, что он непривлекательный, и его никогда никто не полюбит, и к тому же он считает, что у него нет никаких способностей, и ему никогда не удастся добиться успеха в жизни.

Третий Консилиум выписывает навигатор человеку, который выбирает. (определенное отклоняющееся поведение), потому что его лучшие друзья начали употреблять наркотики, и если он не станет делать того же, он потеряет друзей и останется в одиночестве.

Четвертый Консилиум выписывает навигатор человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что ему скучно, он никогда не знает, чем себя занять. Кроме того, ему надоели постоянные скандалы между его родителями, и если сидеть дома, то и ему достанется.

(После выполнения задания). Теперь зачитайте свой навигатор. Остальные Консилиумы внимательно слушают и могут что-то добавить или предложить что-то изменить, если посчитают нужным.

Обсуждение

Что самое главное вы поняли при выполнении этого упражнения? Что при выполнении упражнения было особенно трудным? Почему? Что из составленного навигатора вы хотели бы применить в собственной жизни?

✓ Комментарии для ведущего

Вырабатывая дорогу для выхода из затруднения, подростки самостоятельно выстраивают жизненную программу, которой могут затем следовать. Часто творческие способности подростков и глубина их понимания проблемы удивляют. А иногда их представления бывают поверхностны и наивны.

В любом случае ведущий может слегка помочь «консилиумам», переходя от группы к группе во время выполнения задания или при обсуждении каждого навигатора: подкинуть идею, развить удачную мысль, внести небольшую поправку и т. д. Важно, чтобы программы были написаны как цепочка конкретных конструктивных шагов, позволяющих найти решение затруднения, не прибегая к отклоняющемуся поведению.

Если позволяет время, можно предложить подгруппам начать свой навигатор с девиза, который лаконично и образно передает общую суть рекомендаций.

Упражнение 7.2. Развилка

Цель: получение опыта переживания выбора жизненного пути.

Время: 50 минут.

Материалы: листы А3; наборы цветных фломастеров; доска или лист ватмана, на них ведущий напишет вопросы, над которыми надо подумать участникам.

Инструкция

Путник шел по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался: по какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:

- свою прошлую историю;
- свое положение в настоящий момент;
- несколько вариантов (не менее трех) своей будущей жизни.

Подумайте:

- куда вы хотите пойти?
- с чем встретитесь на своем пути?
- чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними?
- чем отличается каждый вариант вашего будущего пути?
- что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них?
- какой путь вы предпочитаете?
- что нужно сделать, чтобы не вступить на какой-то путь?
- по каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей (опишите признаки каждого пути)?

Обсуждение

Расскажите о том, что у вас получилось. Что для вас было важным, значимым в этом упражнении?

Подведение итогов

Сейчас, когда вы рисовали перекресток, вам пришлось задумываться, выбирать, оценивать. И в жизни мы часто стоим перед такими развилками. К сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. А вот у вас теперь есть хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать, где вы находитесь и перед какой

развилкой стоите. А главное, вы сможете выбирать то, что вам действительно необходимо. Это и есть свобода!

✓ *Комментарии для ведущего*

Если времени недостаточно, то обмен впечатлениями о том, что получилось, можно сделать в парах. Это позволит участникам выразить накопившиеся впечатления. Однако это не позволяет ведущему наблюдать за процессом личностного развития участников. Что в каждом случае важнее — выбор ведущего.

Упражнение 7.3. Программа успеха

Цель: обучение участников программированию личного успеха.

Время: 120 минут.

Материалы: бумага; ручки; наборы фломастеров.

Инструкция

Часть 1. Подумайте и ответьте на вопрос: что лично для вас означает понятие «успех»? Что должно быть в вашей жизни, чтобы вы сказали про себя: «Я успешный человек»? Начните так: на листе бумаги напишите «Я — успешный человек, потому что...» и дальше перечислите, что у вас есть или чего вы достигли, т. е. то, что и делает вас успешным человеком. Постарайтесь ответить на вопрос точно и конкретно.

Запишите ответ на листе бумаги и, если хотите, прочитайте ответ вслух.

(Ведущий выслушивает всех желающих и отмечает те формулировки, в которых описывается не то, что человек хочет, а то, чего участник хочет избежать. Такие ответы

ведущий просит переформулировать и ответить на вопрос «Чего я хочу?», а не «Чего я не хочу?».

Ведущий также отмечает те ответы, где участник так отвечает на вопрос, что понимание успеха звучит размыто, непонятно, что именно является для участника успехом. Такие ответы ведущий просит переформулировать и ответить на вопрос более точно и конкретно).

Часть 2. Мы живем в таком мире, где все пространство наполнено различными волнами: радиоволнами, звуковыми волнами, световыми волнами и еще другими волнами направленной энергии. Эти волны проникают даже сквозь твердые предметы. Каждый из нас, в зависимости от интенсивности мыслей, производит вибрацию определенной силы. Волны расходятся, как круги от брошенного в воду камня. Если мы бросим одновременно два камня разного размера и веса, то от каждого из них по воде пойдут круги, которые будут пересекаться и накладываться друг на друга. В тех местах, где эти круги будут пересекаться, волны, идущие от камня большего размера, будут перекрывать волны, идущие от камня меньшего размера.

Совершенно то же самое происходит в мире наших мыслей — чем интенсивнее, мощнее и жизнеспособнее ваша мысль, тем больше она перекроет более мелкие мысли и победит их. Если мы посылаем сильную позитивную мысль, она имеет большую скорость и гораздо более сильную вибрацию, чем негативная мысль.

Человеческий разум постоянно притягивает к себе те вибрации, которые могут находиться в гармоничном единстве с его доминантными мыслями. Таким образом, когда вы настроены на что-то и убеждены в правильности этого, вы вызываете к жизни именно эту реальность.

Универсальный закон гласит: то, во что вы действительно верите, постепенно становится реальным.

Каким же образом сделать вашу мысль об успехе сильной?

Нужно создать для нее тройную подпитку: образ, ощущение, звучание.

Сейчас именно этим мы и займемся.

Представьте себе картинку или даже целый фильм, которые будут изображать ситуации вашего личного успеха. Постарайтесь увидеть все ярко, в деталях.

Теперь возьмите бумагу и нарисуйте увиденное. Пусть это будет выглядеть схематично. Главное, чтобы вы за каждой деталью изображения видели какую-то часть, составляющую ваш успех. У вас есть 15 минут.

(После выполнения рисунка). Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы изобразили.

Часть 3. Наш мозг — это своеобразный биокомпьютер. И мы можем закладывать в него любую программу. Если программа будет заложена верно, то вибрация поможет нам улавливать нужную информацию и предпринимать те шаги, которые нужны для успеха.

В этом нет волшебства. Вокруг нас действительно много разной информации. Но ее так много, что мы не можем переварить все и большинство просто пропускаем мимо себя. Когда мы настроены на определенную волну, мы улавливаем все, что так или иначе может нам пригодиться. Это первое условие для эффективной работы программы.

Второе условие — мы должны четко представлять себе то, что мы хотим. Значит, мы должны иметь четко сформулированную цель.

Третье условие — эта программа должна учитывать модальности. Это значит, что мы должны видеть цель, ощущать ее телом и эмоционально, представлять ее звучание.

Мы уже сформулировали свою цель и увидели ее. Теперь нужно ее почувствовать.

Сейчас представьте себе, что вы уже достигли желаемого успеха. Почувствуйте свое состояние. Какое будет у вас настроение? Какие ощущения в теле? Как вы будете двигаться?

Встаньте, погрузитесь в состояние, соответствующее вашему стабильному успеху, ходите, делайте те движения, которые, как вам кажется, вы будете делать, можете даже разыграть целую пантомиму. Не обращайте внимания на окружающих, будьте полностью погружены в переживание успеха. У вас будет на это 5 минут. Об окончании я вам сообщу.

(После выполнения задания). Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы почувствовали, пережили во время выполнения задания.

Часть 4. Чтобы услышать свой успех, мы должны не только почаще повторять вслух формулировку цели, но и слышать звучание каждого ее элемента.

Сейчас посмотрите на свое схематичное изображение цели и представьте, как должен звучать каждый ее элемент. Вы можете вспомнить известные вам мелодии или представить уникальное, особенное звучание. У вас будет на это 5 минут.

(После выполнения задания). Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы «услышали», рассматривая свой рисунок.

Часть 5. Есть еще одно условие для достижения цели. Это четкое представление конкретных этапов для ее достижения. А на каждом этапе нужно четко представлять себе конкретные шаги. Это похоже на подъем по ступенькам многоэтажного дома. Чем выше цель, тем больше

этажей вам нужно преодолеть. А при подъеме на каждый этаж нужно преодолеть ступеньки очередного пролета. К сожалению, лифты, которыми мы так часто пользуемся при подъеме на высокие этажи, в жизни не работают или работают крайне редко. Так что весь путь придется проходить своими ногами, при помощи своих сил.

Нарисуйте на листе бумаги пять уровней — это пять этажей, которые вам предстоит преодолеть на пути к успеху. Теперь заполните каждый уровень. Напишите, что вам нужно будет сделать на каждом «этаже», чтобы подняться на следующий. Сейчас вы находитесь на первом «этаже». Значит, на первом уровне вы пишете то, что вам нужно сделать, чтобы подняться на второй этаж. Потом представьте, что вы достигли второго этажа, и напишите, что нужно сделать, чтобы подняться на третий, и т. д. У вас есть 5 минут.

(После выполнения задания). Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы запланировали на каждом уровне.

Обсуждение

Поделитесь своими впечатлениями от выполнения всех этапов составления программы успеха.

Подведение итогов

То, что мы делали сегодня, — это хороший способ программирования жизни. Вы можете дома подкорректировать то, что сегодня вам не удалось, или, может быть, вы уточните или измените некоторые детали. Затем почаще возвращайтесь к этой программе, рассматривайте рисунок, вспоминайте ощущения и звуки. Только хорошенько проверьте, действительно ли это то, чего вы хотите. Дело в том, что если вы запрограммируете что-то, чего вы не очень хотите, вы можете получить очень странный

результат: это все-таки произойдет, но с неожиданными искажениями. Как говорят программисты: «Чушь на входе — чушь на выходе». Желаю вам успеха!

✓ Комментарии для ведущего

Все обсуждения, кроме первого, когда важно верно сформулировать цель, и итогового, проводятся в парах для экономии времени. Совсем исключить обмен впечатлениями нежелательно, это снижает эффективность работы.

Обсуждение в парах дает достаточно времени на обмен впечатлениями и совсем немного времени для целой группы: по 3 минуты на человека, т. е. по 6 минут на каждое обсуждение.

Раздел 8. Эффективная коммуникация

Задачи:

- обучение эмпатийному общению;
- обучение моделям эффективной коммуникации;
- обучение поведению в конфликтных ситуациях.

Упражнение 8.1. Если бы я был тобой...

Цель: обучение умению понимать состояние человека по его мимике, позе, движениям.

Время: 30 минут.

Материалы: карточки с именами участников и сосудов, в которых эти карточки перемешиваются (например: перевернутая шляпа, ваза, обычный полиэтиленовый пакет и т. д.).

Инструкция

Жесты и позы — это мощнейшее средство коммуникации. Мы можем вполне успешно объясняться жестами, даже если не знаем языка. Впрочем, в большинстве случаев жесты используются для усиления смысла произносимых слов. Бывают также ситуации, когда именно по жестам мы понимаем, что человек с нами не искренен, он нам не доверяет или он переживает еще какие-то чувства, о которых нам не сообщает.

(Ведущий задает вопросы группе и выслушивает по 2–3 ответа).

– Что можно предположить, если человек при разговоре часто постукивает пальцами по подлокотнику? (Вероятно, он нервничает).

– Что значит, если человек при разговоре постепенно расслабляется, откидывается на спинку кресла? (Вероят-

но, он спокоен, возможно, он доверяет вам, возможно, тема беседы его не беспокоит или перестала беспокоить).

– Что значит, если человек вдруг начал внимательно изучать свои ногти, обувь или что-то на одежде? (Вероятно, он либо смущен, либо не хочет, чтобы вы видели выражение его лица, глаз, хочет скрыть от вас свою реакцию).

– Что значит, если человек во время разговора скрестил руки на груди или сел в позу, которая как бы закрывает его от чего-то? (Конечно, он психологически закрылся. Что-то сильно беспокоит его, и он не хочет этого касаться или не хочет выдать своего беспокойства и т. п.).

– Что означает, если человек с силой сжал кулаки? (Вероятно, он испытывает гнев).

– Что означает, если он скрестил пальцы, сжал их или выворачивает руки? (Вероятно, он сильно беспокоится или даже в отчаянии).

– Что означает, если человек прижал руки к груди и затаил дыхание? (Возможно, он что-то внезапно понял или испугался, или это первый признак подступившего отчаяния).

– Что значит, если человек теревит края одежды, вертит какой-нибудь предмет? (Его что-то сильно беспокоит).

Сейчас каждый вытащит карточку с именем участника. Никому не показывайте ее. На карточке написано имя человека, за которым вы будете наблюдать в течение 7 минут. Вы можете делать все, что хотите. Можете ходить, общаться, даже попить чай. Но при этом каждый из вас наблюдает за своим тайным партнером. Наблюдая, постарайтесь понять, чем отличается пластика, манера двигаться, осанка партнера от вашей, а в чем проявляется ваша похожесть. Обязательно найдите что-то похожее.

(После выполнения задания). Прошло 10 минут. Теперь постарайтесь представить, что вы — это он. И попробуйте

следующие 7 минут двигаться, как он (она). Постарайтесь понять настроение вашего партнера, его состояние. Желательно двигаться, а не стоять на месте.

Обсуждение

Теперь мы можем открыть секрет. За кем вы наблюдали? Что вам удалось заметить: в чем отличия и в чем сходство? Что вы смогли понять про человека, когда старались быть, как он? Чем для вас было полезно это упражнение?

Подведение итогов

Иногда, чтобы лучше понять состояние человека, нужно понаблюдать за его движениями, позой, мимикой. А еще лучше не только понаблюдать, но и постараться принять такую же позу, подвигаться так, как он. Ваше тело немедленно отреагирует и отзовется временным изменением вашего состояния. Вы как будто прикоснетесь к человеку изнутри.

Например, человек старается показать, что все в порядке. Но вы видите, что его плечи приподняты, руки напряжены. Если вы на минуту примете такую же позу, вы сможете почувствовать, например, тревогу или даже страх.

В другом случае вы повторяете выражение лица человека, позу и можете понять, что он угнетен. Может быть, вы решите поддержать его, может быть, поймете, что его сейчас не надо задевать. В любом случае чем более вы наблюдательны, тем лучше вы сможете понять любого.

После тренинга постарайтесь понаблюдать за разными людьми и понять их состояние. Может быть, у вас будет меньше времени, но принцип тот же: сначала вы внимательно наблюдаете, а потом стараетесь принять его позу, повторить его движения. Это очень полезный навык, который может помочь вам в понимании окружающих людей.

✓ Комментарии для ведущего

Выполняя это упражнение, участники не всегда могут правильно определить настроение того, за кем наблюдают. Частично это объясняется тем, что каждый занят наблюдением за другим. Но это не столь важно. Самое главное — появляется опыт наблюдения и поиск различий и сходства. Это новый уровень внимания к другому человеку. И именно этот опыт в дальнейшем поможет также наблюдать за окружающими в жизни.

Упражнение 8.2. Инопланетянин

Цель: тренировка навыка точно слышать партнера, умение отделить свои представления о сказанном от того, что хотел сказать партнер.

Время: 35 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

На Землю прилетели инопланетяне. Они долго учили русский язык, но так и не смогли понять все слова. «Это потому, — говорят инопланетяне, — что у людей многие слова не однозначные. Например, говорит человек слово «дерево», и непонятно, что он имеет в виду: то ли что-то с колючими иголками, то ли что-то, на чем висят такие странные предметы, которые называют «желудями», то ли такое дерево, которое имеет совсем белый ствол. Или говорит человек: «Он очень нежный», — и непонятно, что он имеет в виду. Как он понял, что тот человек нежный, по каким поступкам?»

Ну, мы не инопланетяне, и когда люди произносят слова, нам всем они знакомы, и мы можем представить себе,

что это такое. И все-таки часто бывает, что мы неправильно понимаем друг друга.

Например, человек говорит: «Ты знаешь, у них такая дружная семья!» Другой думает: «Да-да, я знаю, как это бывает». Но если бы он задал вопрос этому человеку: «Что ты имеешь в виду, когда говоришь «дружная семья»?» Тот ответил бы: «Они никогда не ссорятся». Но в понимании другого семья дружная, когда люди не то что не ссорятся, а настолько любят и понимают друг друга, что даже если иногда и ссорятся, они не стараются обидеть друг друга. Просто они иногда расходятся во мнении. И есть семьи, где никто никогда не ссорится, но они и не дружные, потому что живут каждый сам по себе. Вы улавливаете, какая разница в понимании может быть у двух людей?

Получается, что мы часто разговариваем с людьми и думаем, что прекрасно понимаем, о чем они говорят, у нас даже «картинки» в голове выстраиваются. На самом деле человек говорит об одном, а мы представляем совсем другое.

Вот еще один пример. Встречаются два друга. Один говорит: «У меня сейчас такая хорошая работа! Никто не придирается, если опоздаешь, редко приходится задерживаться, да и в течение рабочего дня много свободного времени». Второй друг решил, что это — то, что ему надо, и попросил устроить и его на эту работу. Но когда он устроился на работу, выяснилось, что никто не придирается за опоздания, уходы с работы в середине дня, длительные обеды и чаепития. Просто зарплату платят не за время, которое работник проводит на службе, а за ту работу, которую он выдает в конце дня. Это совсем не понравилось второму другу, и он возмутился: «Ты же меня обманул!». В ответ первый друг тоже возмутился: «Я об-

манул?! Да ты бы знал, что было там, где я работал раньше! Мы должны были сидеть на работе, как привязанные, но всем платили одинаково мало — и тем, кто старался, и тем, кто откровенно бездельничал».

Ошибка друга заключалась в том, что слова «много», «часто», «редко», «опоздание», «придирки» — имеют много значений, практически у каждого — свое. Но он даже и не попытался уточнить подробности и конкретное значение слов.

Сейчас разделитесь на землян и инопланетян. В каждой паре землянин должен рассказать о своей квартире и своей семье. А инопланетянин каждый раз, когда будет слышать слова, которые можно понимать по-разному («много», «очень хорошо и т. д.), будет уточнять их значение. Например: «Скажи, что значит «большой диван» — какой он?», «Что значит «очень устает» — как это проявляется?» и т. д.

Задание понятно? Приступаем. У вас есть 10 минут. Затем вы поменяетесь ролями.

Обсуждение

Чем это упражнение было полезно для вас?

Подведение итогов

Итак, чтобы не попасть впросак и лучше понимать другого человека, нам иногда нужно представить себе, что мы инопланетяне, и вместо того, чтобы рисовать в уме свои картинки, прояснять, что имеет в виду собеседник.

✓ *Комментарии для ведущего*

Во время выполнения этого упражнения ведущий может переходить от пары к паре, выслушивать фрагмент диалога и, если необходимо, уточнять пропускаемые многозначные слова или помогать по просьбе участников.

Упражнение 8.3. Compliment и поддержка

Цель: знакомство участников с понятиями комплимента, похвалы, поддержки и обучение умению поддерживать другого.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Мы часто делаем другим людям комплименты. Или хвалим их, или поддерживаем их. Очень часто эти три понятия путают, считают, что это одно и то же. Но на самом деле это не так.

Комплимент — выражение одобрения, восхищения человеком или его внешним видом, чем-то ему принадлежащим, какими-то его действиями и т. д. Compliment делают одежде, прическе, каким-то качествам человека. Но у многих людей к комплиментам отношение настороженное. Это связано с тем, что в обыденной жизни под комплиментом подразумевается определенный элемент лести. Означает ли это, что не надо говорить комплименты?

Конечно, нет. Это означает, что комплименты хороши к месту и вовремя.

Похвала — это суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу. Изредка похвала бывает нужна всем, особенно если она к месту и обоснована. Но бывает, что вас хвалят, а вам от этого становится тошно. Такие эмоции возникают в трех случаях:

– либо вас хвалят за то, что вы на самом деле считаете недостойным одобрения;

– либо вас хвалит человек, который не пользуется вашим уважением или которого вы считаете недостаточно компетентным, чтобы оценивать вас;

– либо вас хвалят так, что возникает ощущение, что цель похвалы не столько показать ваши достижения, сколько показать другим, что они не так хороши, или даже косвенно поругать их.

(Приведите примеры для каждого случая).

Наверное, каждый из вас переживал подобные случаи.

Похвала всегда содержит косвенную негативную оценку других. Вот почему она часто раздражает окружающих. Такая похвала может сослужить далеко не лучшую службу человеку, которого хвалят. Раздражение переносится на него. Его начинают поддразнивать, на него злятся, хотя он сам ни в чем не виноват.

Поддержка — это знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он может быть совсем не успешен, и поддерживают не за заслуги, а чаще всего тогда, когда человек о чем-то переживает, ему трудно.

Когда человека поддерживают, его ни с кем не сравнивают. Кроме того, когда человека хвалят, то имеют в виду его достижения, а когда поддерживают, то обращаются к его личности, душе независимо от промахов и успехов, ошибок и достижений.

Поддержать можно каждого человека, для этого надо всего лишь видеть его сильные стороны. Поддерживать нужно, даже если человек в настоящий момент не совсем прав или растерян.

Например, человек приходит к вам и говорит, что он поступил плохо. И вы понимаете, что его поступок действительно плохой. Достоин ли он поддержки? Конечно. Поддержать не значит оправдать или согласиться, что так и надо было поступить. Поддержать значит признать даже в такой ситуации сильные стороны человека. Можете ли вы сказать ему: «Все равно я уважаю тебя за то, что ты

нашел в себе силы прийти и сказать мне об этом. Что ты теперь собираешься делать? Могу ли я помочь тебе исправить положение?»

Указание на то хорошее, что есть в самом человеке, на его внутреннюю силу и может стать источником его самоуважения и стимулом для исправления допущенных ошибок.

Сейчас разделитесь на пары. Один партнер расскажет о каком-нибудь поступке или ситуации, в которой он не был успешен или поступил неправильно. А второй найдет слова поддержки. У вас есть 10 минут. Потом вы поменяетесь ролями.

Обсуждение

Первый круг. Что вы чувствовали, когда рассказывали о себе и когда слышали поддержку? Удалось ли вам найти слова поддержки, когда вы слышали рассказ партнера?

Второй круг. Чем было полезно для вас это упражнение?

Подведение итогов

Не всегда бывает легко найти слова поддержки. Этому нужно учиться. Но когда это получается, то человек, которого мы поддержали, становится нам ближе.

✓ Комментарии для ведущего

Если участник говорит, что он не знает, что ему рассказать, это сигнал о недоверии. В жизни каждого человека есть сложные ситуации и неудачные поступки. Но настаивать не надо. В подобных случаях предложите придумать такой случай.

Если таких участников в группе будет несколько или почти все, это значит, что необходимо провести работу по развитию доверия в группе.

Упражнение 8.4. Я-высказывание

Цель: обучение участников навыку Я-высказывания.

Время: 40 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Часть 1. Сейчас пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям одну небольшую сценку.

Сценка 1. Твой друг (подруга) сидит рядом с тобой и торопит тебя, потому что ему (ей) хочется вместе пойти к кому-то в гости. Но тебе нужно закончить одну работу (сам придумай, какую). Ты торопишься, но от этого только делаешь ошибки, и уже понятно, что вы все равно не успеваете. У вас возникает раздражение. При этом друг (подруга) тоже нервничает. Что происходит дальше? Пожалуйста, разыграйте эту сценку.

Обсуждение

Пусть сначала наши актеры поделятся, какие чувства они переживали, находясь в своих ролях, из-за чего возникли эти чувства.

Теперь пусть все остальные расскажут о своих впечатлениях.

✓ Комментарии для ведущего

Участники могут высказывать самые разные впечатления и соображения, как разрядить ситуацию. Не стоит разворачивать шеринг. Каждый вынесет свою пользу из этого упражнения. Для вас оно лишь повод перейти к основной теме упражнения.

Инструкция

Часть 2. Мы не всегда можем и хотим сделать так, как нам предлагает другой человек. Или действия другого человека раздражают нас. Тогда мы оказываемся перед дилеммой. Или мы говорим о своей точке зрения, но возникает ссора, или нам приходится буквально наступать себе на горло. Но сколько мы выдержим? Значит, нам в таких случаях надо поступать асертивно. Что это такое?

Асертивность — это поведение, которое можно охарактеризовать девизом: «Живи сам и давай жить другим».

В общем и целом отношения можно строить тремя способами.

Первый — думать только о себе и идти по чужим головам.

Второй — всегда ставить интересы других выше своих собственных.

Третий способ — золотая середина: думать о себе, но принимать в расчет и интересы других, если они не противоречат вашим интересам. Третий вариант — это и есть точное описание асертивного поведения.

Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения.

В асертивном поведении главное — это уметь высказать человеку свое мнение, может быть, не согласиться с его мнением или даже отказать человеку, если он выдвигает неприемлемые требования или идеи, так, чтобы у него не возникло обиды и не появилось ощущения, что его отвергают, им пренебрегают. Одна из техник асертивного поведения называется Я-высказывание.

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из-за тебя с ума сойду», «Ты издеваешься надо мной» и т. п. Это — Ты-высказывание. Такая форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.

Я-высказывание передает другому человеку ваше отношение к чему-либо без обвинений. Формула Я-высказывания: «Когда ... , я чувствую; мне бы хотелось, чтобы...» При этом используют слова, которые не носят язвительного, ярко-негативного оттенка. Надо стараться говорить спокойно, ровным тоном.

Например:

«Когда я слышу твои слова, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности».

«Я очень раздражаюсь, когда ты не отвечаешь на мои вопросы».

Для мягкости высказывания вы можете добавить слова: «Мне и самому не нравится мое состояние (чувство, реакция), но когда на меня кричат, я теряю нить разговора, мне трудно сосредоточиться».

Но если вы будете использовать эту формулу и при этом будете применять язвительные интонации или слова с резко отрицательным значением, формула потеряет свою силу. Например: «Когда вы оставляете свое барахло разбросанным по столу...», «Когда вы орете на меня...». Это — плохое начало: ваш собеседник сразу встанет в защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов.

Сейчас мы потренируемся использовать формулу Я-высказывания.

Пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям еще одну небольшую сценку с применением формулы.

Сценка 2. Вам надо срочно позвонить, а ваша сестра вот уже 20 минут болтает по телефону со своим знакомым. Вы чувствуете раздражение.

Сценка 3. Ваша подруга обозвала вас занудой из-за того, что вы отказались идти в гости к знакомым, которые вам не нравятся. Из-за этого и ей пришлось отказаться. Теперь она говорит, что больше никогда не согласится отдыхать с вами. Вы расстроены и обижены.

Разделитесь на три подгруппы. В каждой подгруппе придумайте по три коротких диалога, в которых полезно применить Я-высказывание. У вас есть 10 минут. Потом вы зачитаете ваши диалоги.

Обсуждение

Усвоилась ли формула Я-высказывания? Что вызывает затруднения?

Подведение итогов

Для того, чтобы какой-то навык стал привычным, нужна тренировка. Если вы потренируетесь в реальных жизненных ситуациях применять эту формулу, постепенно она будет звучать естественно, станет вашей привычкой. Тогда она поможет избежать многих ссор.

Раздел 9. Ассертивное поведение

Задача:

– обучение моделям противостояния негативному влиянию.

Упражнение 9.1. Три способа сказать «Нет»

Цель: обучение моделям ассертивного отказа.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ».

1. Отказ-опасение. Например:

«Боюсь, что это невозможно».

2. Отказ-сожаление. Например:

– «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»;

– «Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

3. Отказ-вынужденность. Например:

– «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»;

– «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»;

– «Придется мне все же ответить отказом».

(Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Однако трудно представить себе подростков, которые говорят такими фразами между собой. Поэтому, рассказав о формах цивилизованного отказа, сосредоточимся на других аспектах и настроимся на речь, более свойственную подрастающему поколению).

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации формы высказывания. Эта форма может быть:

- краткой категорической — «нет» без аргументов;
- «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают);
- «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого взамен.

Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары.

Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

- сначала он будет говорить «нет» без аргументов;
- потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами;
- а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу.

(Ведущий подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями).

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?

Подведение итогов

Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму,

которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженной пластинки». Это значит, что нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь в постоянном повторении.

✓ Комментарии для ведущего

Если участникам сложно придумать просьбы, можно предложить следующие:

1. Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю.
2. Дай мне, пожалуйста, займы 1000 рублей. Я верну через неделю.
3. Дай поносить твою куртку.

Упражнение 9.2. Пинг-понг

Цель: обучение методам ассертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сейчас мы освоим еще одну формулу ассертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг — это игра, где мяч отскакивает от противника и снова направляется к нему. Это — основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно,

чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить.

Например:

– Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!

– Ты так считаешь? Я подумаю об этом.

– С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома.

– Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.

– Ты вечно устраиваешь бардак на столе!

– Да, я часто делаю это.

Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:

1. Нельзя быть такой занудой.

2. Ты помешана на опасностях. У тебя просто паранойя.

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).

Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

1. У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах.

2. Вечно тебе больше всех надо!

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием.

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Ассертивные приемы — очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, используя их, вы должны говорить совершенно спокойно и выглядеть так же — иначе их смысл исказится, и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и с кем вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас.

Ассертивное поведение помогает поступать уверенно и с наилучшим результатом. Но, как и другие приемы, оно требует прежде всего оценки ситуации.

Упражнение 9.3. Метод Франклина

Цель: обучение ассертивному возражению в дискуссии.

Время: 30 минут.

Материалы: алгоритм возражения по методу Франклина — на листах, раздаваемых участникам. Можно на карточках написать ситуации, которые предлагаются участникам в виде задания.

Инструкция

Американский президент Франклин славился тем, что умел добиваться того, чего хотел, даже в ситуации, когда его собеседник был настроен категорически против. Он пользовался следующим алгоритмом:

1. Начинать любой ответ согласием с доводами оппонента, т. к. отрицание отбивает охоту слушать дальше и вызывает желание противостоять.

2. Использовать позитивную оценку идей и утверждений собеседника и затем прибавить к этому обоснование

своего положительного отношения (т. е. чем именно понравилась идея, мысль, утверждение).

3. Описать условия, при которых предложенное решение было бы наилучшим.

4. Описать реально существующие условия.

5. Предложить новое измененное решение в соответствии с конкретными условиями.

Например: Два человека спорят о том, нужно ли им посадить дерево напротив окон дома.

Один говорит: «Я думаю, что это дерево сажать не надо, потому что оно закроет весь вид из окна и загорит солнце».

Второй: «Да, пожалуй, это так. Когда распускаются листья, они делают много тени (согласие с собеседником и позитивная оценка его аргументов). Особенно это плохо, когда солнца и так мало (условия, при которых аргументы оппонента неоспоримы). Но у нас летом всегда очень солнечно и жарко, а с дороги летит много пыли (реально существующие условия). Поэтому мне кажется, что дерево поможет защититься от пыли и спасет от жары (новое решение с опорой на реальные условия)».

Разделитесь на пары. Вдвоем составьте возражения, которые могут переубедить оппонента, используя метод Франклина. Постарайтесь, чтобы диалог звучал естественно. Каждая пара составляет диалог к двум ситуациям.

1. Все знают о наркотиках и все равно продолжают рисковать. Если люди не хотят заботиться о себе, им ничего не поможет.

2. Мне кажется, что мы слишком много времени тратим на разные тренинги. Думаю, от них не слишком много пользы.

Обсуждение

Первый круг. Зачитайте составленные диалоги. (В случае ошибок сразу вносятся исправления).

Второй круг. Чем было полезно это упражнение?

Подведение итогов

Мы можем использовать технику Франклина в самых разных ситуациях: в дискуссии, в конфликте. Как и остальные ассертивные приемы, она требует тренировки, чтобы слова звучали естественно. Но если вы овладеете ими, они помогут вам уверенно выражать свое мнение, никого не обижая и не позволяя разным манипуляторам использовать ваши слабости.

✓ Комментарии для ведущего

Для упражнения можно использовать разные ситуации для каждой пары. Также можно сначала порепетировать в кругу и обсудить ошибки и удачные находки. Однако для этого нужно много времени. В данном случае приведен наиболее экономичный вариант. Решая одну и ту же задачу, участники могут увидеть, что в одинаковых ситуациях могут быть подобраны разные аргументы и разные возможности для обсуждения.

Упражнение 9.4. Трудная ситуация

Цель: практическая отработка навыков ассертивного противостояния негативному давлению.

Время: 80 минут.

Материалы: карточки с описанием ситуаций — по одной карточке на каждую тройку участников.

Содержание карточек

1. Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых — Андрей и Олег, — которых он уважает. Они предлагают Алексею принять участие в «разборке» с их одноклассником, который отказывается подчиняться требованиям Андрея и Олега. На «разборке» они предполагают «наказать» одноклассника, т. е. избить его. Алексей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того, он с уважением относится к однокласснику Андрея и Олега, так как он осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Алексею?

2. Володя — новичок в школе. Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой к Саше и покурить «травки», убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе?

3. Денис пришел на дискотеку. Там он встретил двух приятелей — Егора и Артема. Так как Денис стеснялся приглашать девушек на танец, приятели сказали, что лучший рецепт — это выпить грамм 100–200. Денис стал отказываться. Тогда Егор и Артем стали уговаривать его: «Ты что как «ботаник»? Мужик ты или нет?! Выпей для храбрости! Будешь поувереннее, девчонки на тебе пучками виснут будут». Как поступить Денису?

4. Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней, и пусть принесут пива. Можно развлечься!». Лена сразу согласилась и тоже стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими парнями. Она знает, что они ведут себя довольно агрессивно и могут настаивать на сексуальном контакте. Что делать Насте?

5. Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался еще и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, было скучно. Толя предложил выпить, он принес с собой вино и угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединиться. Как поступить Рите?

Обсуждение

После каждой сценки. Насколько удачно был найден выход? Какие еще варианты могут предложить другие участники для выхода из ситуации?

В конце упражнения. Чем именно вам было полезно это упражнение?

Раздел 10. Упражнения-разминки

Задачи:

- формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;
- создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение

Упражнение 10.1. Снежный ком

Время: 10–15 минут.

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными.

Пример:

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

Упражнение 10.2. Приветствие на сегодняшний день

Время: 10–15 минут.

Материалы: мяч.

Ведущий: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание дол-

жно быть коротким — желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание, и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Упражнение 10.3. «Встаньте те, кто...»

Время: 10–15 минут.

Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий без стула (то есть одного стула не хватает). Первый ведущий. Он говорит «Встаньте те, кто...» и называет тот или иной признак. Например: «Встаньте те, кто в джинсах»; «Встаньте те, у кого хорошее настроение»; «Встаньте те, кто считает, что овладел техникой парафразы». Участники, которые считают, что названный признак к ним относится, встают со своих стульев и меняются местами. Ведущий стремится сесть на один из освободившихся стульев. В любом случае, поскольку стульев на один меньше, чем участников, кто-то остается «лишним». Он и будет следующим ведущим.

Раздел 11. Упражнения на завершение

Задачи:

- проанализировать положительные качества участников;
- сфокусироваться на позитивных результатах занятия.

Упражнение 11.1. Голос благодарности

Время: 10 минут.

Инструкция

Доброволец (или ведущий) начинает речь благодарности о том, как разными способами участники способствовали успеху сегодняшнего мероприятия или конкретного вида деятельности (например, так: «Я хочу поблагодарить (имя) за...»).

И так далее, пока каждый не получит хотя бы один шанс выразить свою благодарность и пока не поблагодарят каждого участника.

Упражнение 11.2. Аплодисменты по кругу

Время: 5 минут.

Ведущий: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они ап-

лодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Упражнение 11.3. Карусель впечатлений

Время: 15 минут.

Группа стоит, образовав два (внешний и внутренний) круга. Участники стоят лицом к лицу, образуя пары (внешний-внутренний). Ведущий задаёт направление диалога темой:

- Я думаю, что чувство юмора для тебя — это...
- Я думаю, что твоя роль в группе...
- Когда я вижу тебя, то я чувствую...
- Мне кажется, что в сложной ситуации ты...

Каждый тур — это обсуждение одной темы, одного вопроса. На каждое предложение даётся 3–5 минут для обсуждения. Затем — хлопок ведущего, и внутренний круг передвигается на одного человека. Новой паре даётся тема для обсуждения [17].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Битенский, В. С.* Наркомания у подростков [Текст] / В. С. Битенский. — Киев, 1988. — 372 с.
2. *Медведев, А. С.* Распространенность и модели потребления алкоголя среди учащейся молодежи Республики Беларусь (результаты социологического исследования 2013) / А. С. Медведев, А. А. Кралько, Е. С. Харузина, Е. В. Пилипенко. — Минск : Ковчег, 2013. — 348 с.
3. *Вагнера, Э. Ф.* Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления [Текст] / Э. Ф. Вагнера, Х. Б. Уолдрон. — М. : Академия, 2006. — 166 с.
4. *Макартычева, Г. И.* Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей [Текст] / Г. И. Макартычева. — СПб. : Речь, 2007. — 368 с.
5. *Овчарова, Р. В.* Практическая психология образования: учеб. пособие для студентов психологических факультетов университетов [Текст] / Р. В. Овчарова. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 448 с.
6. *Надеждин, А. В.* Современные проблемы профилактики наркологических заболеваний [Текст] // Наркология. — М. : 2002. — № 8. — С. 31–32.
7. *Минко, А. И.* Алкогольная болезнь: новейший справочник [Текст] / А. И. Минко, И. В. Линский. — М. : ЭКСМО, 2004. — 256 с.
8. *Белогуров, С. Б.* Учебно-методический комплекс Профилактика наркомании и алкоголизма [Текст] / С. Б. Белогуров — М. : Москва, 2008. — 246 с.
9. *Сирота, Н. А.* Профилактика наркомании и алкоголизма [Текст] / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский — М. : Издательский центр «Академия», 2009. — 178 с.

10. *Сирота, Н. А.* Проблемы профилактики наркомании в подростковом возрасте [Текст] / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский — М. : Институт молодежи, 2000. — 236 с.
11. *Макартычева, Г. И.* Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей [Текст] / Г. И. Макартычева. — СПб. : Речь, 2007. — 368 с.
12. *Фурманов, И. А.* Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования [Текст] / И. А. Фурманов, А. Н. Сизанов, В. А. Хриптович. — СПб. : Речь, 2010. — 240 с.
13. *Копытов, А. В.* Метод профилактики алкогольной зависимости среди учащихся средних школ (12–16 лет). Инструкция по применению / А. В. Копытов, А. Н. Савицкая, С. В. Базыльчик, Л. О. Лыжина, Л. З. Ситько, И. В. Кононович, Е. А. Наконечная. — Минск, 2010. — 15 с.
14. *Базыльчик, С. В.* Метод профилактики злоупотребления алкоголем среди учащихся учреждений среднего специального образования. Инструкция по применению / С. В. Базыльчик, Ю. М. Каминская — Минск, 2013. — 13 с.
15. *Копытов, А. В.* Метод ранней диагностики зависимых форм поведения у подростков и молодых людей. Инструкция по применению / А. В. Копытов и соавт. — Минск, 2013. — 7 с.
16. *Копытов, А. В.* Метод оценки риска развития алкогольной зависимости. Инструкция по применению / А. В. Копытов, И. М. Голоенко, К. И. Павлов, Л. П. Титов — Минск, 2015. — 10 с.
17. *Емельянов, Е. В.* Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге [Текст] / Е. В. Емельянов. — М. : Генезис, 2015. — 376 с.
18. *Белорусское телеграфное агентство* [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.belta.by/ru/person/comments/i_320091.html. Дата доступа: 01.07.2015.

19. *Информационно-аналитический портал* [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://gtmarket.ru/ratings/rating-countries-alcohol-consumption/info>. Дата доступа: 30.11.2015.

20. *Кулганов, В. А., Белов, В. Г., Парфенов, Ю. А.* Превентология. Профилактика социальных отклонений. — Питер, 2013.

21. *Медведев, А. С., Кралько, А. А., Марудина, К. В. и др.* Распространенность и модели потребления алкоголя среди работающей молодежи Республики Беларусь. — Минск : Ковчег, 2014. — 250 с.

22. *Медведев, А. С., Кралько, А. А. и др.* Распространенность и модели потребления алкоголя среди учащейся молодежи Республики Беларусь. — Минск : Ковчег, 2013. — 272 с.

23. *Национальный статистический комитет Республики Беларусь* [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/otrasli-statistiki/naselenie/pravonarusheniya/publikatsii_10/index_629/. Дата доступа: 02.07.2015.

24. *Павленок, П. Д., Руднева, М. Я.* Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения. / Под ред. П. Д. Павленка. — М. : ИНФРА-М, 2011. — 58 с.

25. *Сидоров, П. И.* Наркологическая превентология : Руководство. Изд. 2-е, перераб. и доп. — М. : МЕДпресс-информ, 2006. — 720 с. : ил.

26. *Социальная работа с различными группами населения* / Под ред. Н. Ф. Басова. — М. : КНОРУС, 2012. — С. 433–435.

27. *Шахов, Б. Е., Трошин, В. Д.* Клиническая превентология. — Медицинское информационное агентство, 2011. — 736 с.

28. *Метод выбора краткосрочной психотерапии при лечении пациентов, страдающих синдромом зависимости от алкоголя с учетом когнитивного статуса. Инструкция по применению* / Д. А. Донской, А. В. Копытов, А. Ю. Зезина. — Минск, 2017. — 11 с. (от 30.08.2017, № 050-0717).

29. *Комплексный метод диагностики тяжелых осложняющихся форм течения синдрома алкогольной зависимости. Инструкция по применению* / А. В. Копытов, И. М. Голоенко, К. И. Павлов, Л. П. Титов. — Минск, 2015. — 11 с. (от 27.11.2015, № 170-1115).

30. *Метод оценки эффективности лечения алкогольной зависимости. Инструкция по применению* / А. В. Копытов, В. П. Максимчук, О. Г. Шпаковская, О. В. Линкевич-Николенко. — Минск, 2015. — 16 с. (от 27.11.2015, № 167-1115).

31. *Метод профилактики злоупотребления алкоголем среди учащихся учреждений среднего специального образования. Инструкция по применению* / С. В. Базыльчик, Ю. М. Каминская. — Минск, 2013. — 13 с. (от 29.11.2013, № 163-1113).

32. *Программа профилактики алкогольной зависимости у подростков из группы риска. Инструкция по применению* / А. В. Копытов, А. Н. Савицкая, к. м. н. С. В. Базыльчик, В. Л. Куликовский, М. А. Игнатович, Л. О. Лыжина, Л. З. Ситько, И. В. Кононович, Е. А. Наконечная. — Минск, 2010. — 12 с. (от 16.07.2010 рег. № 079-0610).

Производственно-практическое издание

**Первичная профилактика аддиктивного
поведения среди подростков**

Методическое руководство

Ответственный за выпуск *Елена Патей*

Подписано в печать 09.07.2018. Формат 60×84/16.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 8,84. Уч.-изд. л. 4,86.

Тираж 100 экз. Заказ 14792.

Издатель и полиграфическое исполнение:
общество с ограниченной ответственностью «Колорград».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/471 от 28.07.2015.

Пер. Велосипедный, 5-904, 220033, Минск.

www.сегмент.бел