

Приложение 1

Многодневный профилактический тренинг с родителями

Многодневный профилактический тренинг с родителями ориентирован на выстраивание положительных внутрисемейных связей и служит для профилактики аддиктивного поведения, уходов из дома, преследует цель личностного роста и служит во многом превенции разрыва связей в системе «ребенок — родители — образовательная среда», что является первым патогенетическим звеном в формировании дезадаптивного поведения. Многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми. В коррекции нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений. К сожалению, родители часто бывают против совместной психотерапии с детьми, поэтому бывает весьма затруднен набор групп.

Тренинг адаптирован для проведения школьными психологами, педагогами.

Детско-родительская терапия выстроена таким образом, чтобы укрепить отношения между родителями и ребенком. В процессе занятий родители становятся более сенситивными к своим детям и учатся относиться к ним с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности. Родители, принимая участие в совместных групповых занятиях, проводят время вместе с ребенком, играют с ним, тем самым находясь на территории его интересов.

В процессе работы ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников. Ребенок получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Работая в группе и участвуя в играх, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. В процессе общения они помогают друг другу взять на себя ответственность за построение межличностных отношений. Важно то, что все приобретенные родителями и детьми навыки, умения, способы взаимодействия спонтанно, естественным образом переносятся за пределы группы, в реальную жизнь.

Одним из главных преимуществ тренинговой работы в группе является то, что групповой опыт противодействует отчуждению, которое может возникнуть при индивидуальной работе с психологом. Пациент, взаимодействуя только с психотерапевтом, часто не может избавиться от ощущения, что его проблема — единственная в своем роде. Оказавшись в тренинговой группе, человек обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные трудности. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором. Группа способна отразить общество в миниатюре. В группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни, а это дает участникам возможность увидеть и проанализировать в безопасных условиях психологические закономерности общения и поведения. Группа дает возможность воссоздать конкретные жизненные ситуации, например, разыграть сцену привычного семейного конфликта и представить различные варианты разрешения этого конфликта, проиграть различные стратегии поведения. В группе участники тренинга имеют возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. Работая в группе, каждый член семьи овладевает новыми поведенческими навыками, получает возможность экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного «психологического полигона», где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям — и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки. Группа дает возможность «репетиции поведения» в тех или иных ситуациях, с тем чтобы в дальнейшем перенести лучшие из найденных вариантов в свою реальную жизнь. В группе участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективны-

ми способами поведения. В результате идентификации, то есть отождествления себя с другим человеком, сознательного уподобления себя ему, возникают эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия. Не вызывает сомнения важность этих переживаний в плане содействия личностному росту и развитию самосознания. Группа помогает процессам самораскрытия, самоисследования и самопознания. Для того, чтобы человек оказался способен раскрыть себя другим, сначала он должен открыть себя себе — таким, каким он является в своей экзистенциальной сущности. Взаимодействие с другими позволяет прояснить образ своего «Я».

Количественный состав группы 5—6 пар (10—12 человек) родителей. В ряде занятий присоединяются дети. Продолжительность каждой встречи 2-3 часа. Занятия проводятся один-два раза в неделю.

Цели и задачи тренинга

1. Коррекция отношений родителей и детей:
 - установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителей с ребенком;
 - улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;
 - достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга;
 - выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
 - устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях.
2. Коррекция отношения к «я» (к себе):
 - формирование адекватной самооценки; приобретение уверенности в себе, создание и принятие внутреннего «я»;
 - укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях;
 - обучение приемам саморегуляции психического состояния.
3. Коррекция отношения к реальности (к жизни)
 - приобретение навыков выбора и принятия решений, укрепление волевых качеств;
 - формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру.

Структура занятий

Общая структура занятия включает в себя следующие разделы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексию прошедшего занятия, ритуал прощания. Остановимся подробнее на каждом из этих элементов.

Ритуал приветствия — позволяет спланировать участников группы, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка — настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное возбуждение.

Разминка проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если возникает необходимость как-то изменить эмоциональное состояние участников. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух блоков.

Основное содержание занятия — представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между родителем и ребенком, динамическое развитие группы.

Рефлексия занятия — предполагает обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Ритуал прощания — способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе.

Занятие 1. «Знакомство»

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга.

Прежде чем вводить основные правила и принципы групповой работы, необходимо «подготовить» участников к групповой работе. Это можно сделать с помощью следующей фразы:

«Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет ничего и никого кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Что-то делать с собой мы можем здесь только с помощью друг друга, только через друг друга. Наше общение, то, что мы внесем в групповое пространство, только это и будет помогать пониманию себя. Мы будем узнавать себя через те чув-

ства, которые мы вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, есть несколько принципов групповой работы».

• **правило «здесь и теперь»:** главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Простой опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Ничего записывать, ничего зачитывать во время занятий нельзя. Кроме того, во время занятий выйти за дверь нельзя, что бы ни случилось.

• **принцип эмоциональной открытости:** если участник что-то думает или чувствует «здесь и сейчас», то ему надо сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

• **правило «СТОП»:** каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

• **правило искренности:** говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые его бы успокоили, оправдали или, наоборот, обидели. Если давать партнеру по общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения, как о себе, так и о других.

• **правило не давать советы:** совет, пусть даже необходимый и правильный, трудно выполним, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет — это, во-первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека, а во-вторых, совет — это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознаваемую агрессию на советчика.

• **правило «Я-высказывания»:** в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах

• **правило запрета на оценку:** оценка поступка есть ограничение личностной свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что таким образом может привести к «закры-

тости» членов группы или стремлению поступать исходя из принципов социального стандарта.

- **принцип личной ответственности:** всё, что происходит или произойдет с данным человеком в процессе групповой работы — это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник группы, — это его выбор, за который он несет ответственность.

- **принцип личного вклада:** чем больше участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личностного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

- **правило конфиденциальности:** рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, — неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.

- **«презумпция здоровья»:** участники берут на себя ответственность признать себя здоровыми людьми.

- **принцип «круга»:** во время работы каждый участник должен видеть каждого. Говорить на занятии можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый участник должен находиться в относительно равном положении относительно каждого участника.

- **принцип инициативы участников:** на занятиях обсуждается любая тема, исходя из внутреннего запроса присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная. Актуальность тем, высказанных на занятиях, соответствуют неосознанной личностной иерархии ценностей участников.

- **принцип включенности:** на занятиях нет супервизоров, наблюдателей, «оценщиков».

- **принцип постоянства:** занятия пропускать нельзя.

Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия, каким темам они будут посвящены; раскрывает философию, на которой строятся отношения и взаимо-

действие с детьми: признание и уважение личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

Ниже приведем приблизительный набор упражнений, которые могут меняться. Главное — чтобы выполнялась цель, ради которой они проводятся.

1. «Знакомство»

Цель. Сближение участников группы.

Дети и родители садятся в круг. Каждый родитель представляет своего ребенка и говорит, что он любит, что не любит, какой у него характер. Дети подтверждают или опровергают слова родителей. То же самое делают дети, представляя своих родителей.

2. «Таблички с именами».

Цель. Знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Каждый участник группы пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему. По окончании работы, каждый называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему.

3. «Молекулы»

Цель. Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы — по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями».

4. «Три мушкетера»

Цель. Знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков.

Группа делится на подгруппы по 3 человека в каждой. На каждую группу раздается анкета: вот три вещи, которые мы все любим; вот три вещи, которые мы все не любим; я (имя) отличаюсь от других тем, что я (вставить).

5. «Гордиев узел»

Цель. Снятие напряженности.

Инструкция: «Встаньте, закройте глаза. Руки вытянуты вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников».

6. «Газета»

Цель. Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: Дети делятся на команды по 4 человека. Ваша задача встать командой на газету. Газету по ходу выполнения упражнения можно складывать. Детям задают вопросы об их переживаниях.

7. «Какая рука у соседа»

Цель. Установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Дети и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать, какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, неприятная и т.д.). Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

8. «Игра без правил»

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое содержание. Тем самым возникает позитивный диалог, родитель дает ребенку, а ребенок — родителю «обратную связь».

9. «Я — Ты»

Цель. Формирование чувства близости между родителями и детьми.

Родители и дети садятся на ковер спиной друг к другу (парно). Звучит спокойная музыка. Они должны почувствовать друг друга. Затем родитель говорит «я», ребенок — «ты». Родитель говорит «ты», ребенок — «я». И так по очереди. Упражнение заканчивается тогда, когда захотят сами участники.

10. Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Домашнее задание

Выбрать любимый и нелюбимый цвет, обосновать выбор. Вспомнить самую любимую и самую нелюбимую сказку, обосновать выбор. Выбрать самые любимые и нелюбимые черты человеческого характера. О чем я бы попросил доброго и злого волшеб-

ников? Если бы я мог стать на час кем угодно, то кем бы я стал и чтобы я сделал?

«Колокол»

Цель. Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Дети и взрослые становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз. На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторить несколько раз. Может быть вариант двух «колоколов»: большого — из родителей и маленького — из детей. Маленький располагается внутри большого.

Занятие 2. «Социальная самоидентификация».

1. «Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Кулак, палец, ладонь».

Цель. Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Не договариваясь на счет три «выкинуть» кулак, ладонь или большой палец вверх всей группе одновременно. Выкинуть определенное количество пальцев на одной руке (от 1 до 5).

3. «Счет».

Цель. Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало.

4. «Переключатели».

Цель. Создание позитивного настроения на работу, создание атмосферы единства.

На счет «три» нужно повернуться на 90 градусов не договариваясь в какую сторону.

5. «Я и мой мир вокруг меня».

Цель. Самовыражение, самоосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Рисунок. Рисовать, оставляя середину листа пустой. Нарисовать все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать. Теперь в центре нарисуйте себя. Рассказать о своем рисунке. Нравится ли твой рисунок. Что из нарисованного наиболее важно, а что наименее. Отметить знаком

плюс то, что нравится, с чем приятно взаимодействовать, а знаком минус — то, с чем неприятно взаимодействовать.

6. «Маски».

Цель. Самовыражение, самоосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

7. «Генеалогическое древо».

Цель. Усиление сплоченности между родителями и детьми. Развитие взаимопонимания. Установление связи между поколениями, расширение представлений детей о жизни их предков и семьи.

На одном большом листе бумаги нарисовать свое генеалогическое древо. Дети и родители работают совместно. Задача родителей — в процессе рисования познакомить детей с жизнью их бабушек, дедушек, прабабушек и т.д. Рассказать о традициях, присущих семье. По окончании работы устраивается выставка и каждый ребенок рассказывает о своем генеалогическом древе и о традициях, существующих в его семье.

8. «Старые фотографии».

Цель. Усиление сплоченности между родителями и детьми. Развитие взаимопонимания. Установление связи между поколениями.

Родители и дети дома подбирают фотографии, на которых запечатлены счастливые события из жизни их семьи. Дети, по очереди, рассказывают о людях изображенных на фотографиях, о их судьбах, чертах характера, о случаях из жизни этих людей.

9. «Что такое мальчик? Что такое девочка?».

Цель. Расширение представления о людях, социальном поведении людей.

Группа делится на подгруппы: взрослые и дети. Каждой группе дается задание — сделать совместный коллаж на тему: «Что такое мальчик? Что такое девочка?». По окончании работы проводится совместное обсуждение. По окончании обсуждения обе группы объединяются и создают единый коллаж на эту же тему. Особое внимание уделяется тому, чтобы мнение каждой группы учитывалось при создании единой работы.

10. «Наши вопросы».

Цель. Снятие напряженности, создание групповой сплоченности.

На листочках каждый участник группы пишет вопрос, который его очень интересует, но задать его вслух он не решается. Все листочки собираются в коробку в центре комнаты. Ведущий, по очереди, вытаскивает и зачитывает вопросы, а кто-то из группы дает ответ.

11. «Ищу друга».

Цель. Сплочение группы, создание атмосферы единства, снятие напряженности.

Каждый участник группы составляет объявление, о том, что он ищет друзей и дает небольшую информацию о себе и о своих пожеланиях, касающихся личных качеств людей, с которыми он бы хотел познакомиться. Все объявления вывешиваются на стенде с названием «Знакомства». Если кого-то привлекло чье-то объявление, то на нем ставится галочка. В результате какие-то объявления будут лидерами, а какие-то никем не будут выбраны. По окончании работы проводится групповое обсуждение.

12. Рефлексия

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 3. «Мир детский и мир взрослый»

1. «Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

2. «Подари улыбку»

Цель. Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза. Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

3. «Зеркало»

Цель. Эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь на пары. Один человек в паре — водящий, другой — «зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, затем напарниками.

4. «Клеевой дождик»

Цель. Развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия: перешагивают через стул, проходят под столом, обходят вокруг ковра, пробираются через «дремучий лес», прячутся от «хищных зверей».

5. «Ты любишь...»

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Дети и родители говорят друг другу о том, что они любят: «Я думаю, что ты любишь...» Важно, чтобы желания относились не только к сфере еды или одежды. Ребенку необходимо показать, что можно любить запахи, звуки...

6. Упражнение на принятие себя «Да — нет»

Цель. Формирование чувства близости между родителями и детьми, принятие друг друга, развитие навыков общения.

Родители и дети сидят на ковре, опираясь на спину друг друга. При этом доверительно произносится: «Да — нет», «Нет — да».

После упражнения — обсуждение: что проще говорить «да» или «нет»?

7. «Великий мастер».

Цель. снятие внутреннего напряжения. Поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди заканчивает предложение «Я великий мастер...».

8. «Мир детский и мир взрослый».

Цель. Самовыражение, самоосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Рисунок. Нарисовать мир детский и мир взрослый. Рассказать о своем рисунке. Нравится ли твой рисунок. Что из нарисованного наиболее важно, а что наименее. Чем похожи и чем отличаются друг от друга два мира. В каком мире хотелось бы оказаться сейчас.

Домашнее задание

Заполнить анкету. Что меня радует и что огорчает в моем ребенке.

Рефлексия.

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Занятие 4. «Прошлое — настоящее — будущее».

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Распределение времени».

Цель. Развитие представления о времени, развитие способности структурировать свое время.

Чтобы определить, на что Вы ежедневно тратите свое время, распределите свои занятия по следующим группам:

- Занятия, которые вы не любите, но обязаны делать
- Дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся
- Праздное времяпровождение
- Ежедневные ритуалы
- Встречи
- Другое

Нарисуйте окружность, разделите ее на сегменты, отражающие долю каждой группы Ваших занятий в свой обычный день. Нарисуйте, как бы Вам хотелось распределять свое время (свой идеальный день).

3. «Прошлое — настоящее — будущее».

Цель. Осознание своей жизни, работа над актуальными на данный момент проблемами и трудностями.

Нарисовать отрезок и разделить его на 3 части, которые соответствуют прошлому, настоящему и будущему. Поставить значок в том месте рисунка, где Вы находитесь сейчас. Обсуждение. Что было в прошлом, что происходит и волнует сейчас, о чем мечтаете в будущем?

4. «Твоя жизнь».

Цель. Осознание своей жизни, работа над актуальными на данный момент проблемами и трудностями.

Нарисовать что-то, что символизировало бы Вас маленького и Вас взрослого. Похожи ли эти два символа? Что себе сегодняшнему можешь дать ты маленький и ты взрослый?

5. «Кино».

Цель. Самовыражение, самоосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Упражнение выполняют дети, взрослые только слушают и могут задавать вопросы. Представьте, что о тебе, когда тебе 30 лет, сняли фильм и сейчас ты его смотришь. Расскажи, как ты — главный герой фильма — выглядишь, чем занимаешься и т.п. Нарисуй кадры из фильма. Доволен ли ты этим фильмом? Что понравилось больше всего? Каков жанр этого фильма? Если ты не совсем доволен, что бы тебе хотелось изменить в этом фильме? Что тебе нужно для этого сделать?

6. «Закончи предложения».

Цель. Самовыражение, самоосознание.

Каждый участник группы на листе бумаги заканчивает следующие предложения:

1. Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
2. Я пойму, что счастлив, когда...
3. Чтобы быть счастливым сегодня, я делаю ...

7. «Волшебный стул».

Цель: Снятие внутреннего напряжения. Поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем самом заветном желании.

8. Рефлексия — проходит по стандартной схеме.

Занятие 5. «Умение слушать».

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Испорченный телефон».

Участвуют 5 человек. Четырех человек просят выйти из комнаты. Их просят по одному заходить в комнату. Задача — передать максимально точно полученную информацию. Зачитывается текст. Каждый участник передает его следующему. Результат последнего участника сравнивается с оригиналом. Все участники группы обсуждают, что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию, обсуждаются стратегии наиболее точной передачи информации.

3. «Разные ответы».

Цель. Упражнение помогает членам группы научиться лучше отличать уверенные ответы от неуверенных и агрессивных.

Перед выполнением упражнения с участниками обсуждается, как они понимают отличие уверенных ответов от неуверенных и агрессивных. Приводятся примеры. Группе предлагаются разные ситуации (мама не пускает гулять, поставили низкую оценку и т.д.), выбираются добровольцы и разыгрывается сценка. После показа сценки группа обсуждает, какие ответы получились у учас-

тников. Обращается внимание не только на вербальное выражение эмоций, но и на невербальное.

4. «Ты мне нравишься, потому что...»

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Все участники тренинга, по очереди, садятся на стул, находящийся в центре круга («горячий стул»). Остальные члены группы говорят ему: «Ты мне нравишься, потому что ты...» (веселый, добрый, отзывчивый и т.д.).

5. «Акустики»

Цель. Развитие концентрации внимания.

Закрыв глаза, все участники слушают шум за окном и говорят о том, что услышали. Затем, слушают шум в комнате и говорят, что услышали.

6. «Никто не знает».

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Перебрасывая мяч по кругу, участник, в руках которого оказывается мяч, говорит: «Никто не знает, что я...(умею вязать, петь и т.д.).»

7. «Шурум-бурум».

Цель. Развитие концентрации внимания, умения передавать различные настроения, умение понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ведущий загадывает настроение и произносит слово «шурум-бурум» так, чтобы другие по интонации догадались о задуманном чувстве. Кто отгадает — становится ведущим.

8 «Виджу разницу».

Цель. Развитие концентрации внимания.

Доброволец выходит за дверь. Группа делится на две группы по какому-либо признаку (кто в джинсах, блондины и т.д.). Доброволец должен угадать, по какому признаку разделилась группа.

9. «Картина двух художников»

Цель. Умение работать в парах, развитие навыка совместной деятельности, развитие эмпатии.

Проведение: парами, не договариваясь, держась вдвоем за один карандаш нарисовать любую картину: кошку, домик, елку и т.д.

10. Рефлексия — проходит по стандартной схеме.

Занятие 6. «Усиление сплоченности».

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Браво».

Цель. Усиление сплоченности. Снятие внутренней тревоги.

«Кто из Вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из Вас когда-нибудь мечтал об этом? Каждый из нас время от времени заслуживает таких аплодисментов. Теперь каждый, по очереди, будет вставать на стул, а другие будут громко аплодировать ему».

Обсуждение, как себя чувствовали. Понравилось или нет?

3. «Фанты».

Цель. Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

На бумажках пишутся задания. Участники тренинга, по очереди, вытягивают бумажки и выполняют то задание, которое там написано. Задания могут быть как шуточными, так и серьезными.

4. «Пересядьте все те, кто...».

Цель. Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Из круга убирается один стул. Ведущий говорит: «Пересядьте все те, кто в красном (в джинсах, любит собак и пр.). Кто замешкался и ему не хватило стула — становится водящим».

5. «Найди себя».

Цель. Самораскрытие, работа с образом «Я».

Предлагается набор разнообразных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т.д. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем-то похож на меня, чем-то мне близок, который нравится. Придумать и рассказать историю, сказку, притчу об этом персонаже.

Вариант 2. В матерчатый мешок положить разнообразные предметы. Нащупать предмет, затем от имени предмета придумать и рассказать историю. «Я — игрушечный котенок. Я мягкий, немного потрепанный ...».

6. «Какой он».

Цель. Развитие сензитивности, эмпатии, взаимопонимания.

Водящий выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «какой он?», должен отгадать, кого загадали.

7. «Хорошо или плохо».

Цель. Посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения. Развитие умения слушать другого.

Выбирается какое-либо качество (доброта). По кругу один человек говорит: «Хорошо быть добрым, потому, что...», а следующий за ним говорит: «Плохо быть добрым, потому что...». Делятся

на команды. Нужно записать как можно больше «+» и « — » одного и того же качества.

8. «Комплименты».

Цель. Усиление сплоченности. Развитие умения сказать другому что-то приятное, доставить радость.

Две группы образуют внешний и внутренний круг. Человек из внешнего круга говорит: «Мне нравится, что ты добрый», а из внутреннего повторяет: «Да, я добрый, а еще я умный» и т.д.

9. «Только вместе».

Цель. Развитие сензитивности, эмпатии, взаимопонимания.

Группа делится на пары — ребенок и родитель. Задача — сесть спина к спине и попробовать встать не отрывая спин друг от друга. По окончании задания поделится ощущениями: тяжело далось упражнение или легко, много ли времени понадобилось на его выполнение.

10. Рефлексия — проходит по стандартной схеме.

Занятие 7. «Работа с «Я-образом».

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Узкий мост».

Цель. Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

На полу мелом чертится тонкая линия. Необходимо вдвоем пройти по этому мосту.

3. «Рисование себя».

Цель. Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

4. «20 Я».

Цель. Самораскрытие, работа с образом «Я».

20 раз ответить на вопрос кто я, какой я. Листы, на которых выполнялись задания, не подписываются. Ведущий собирает листы, перемешивает их и зачитывает. Участники группы пытаются догадаться и назвать автора.

5. «Пообщаться руками».

Цель. Повышение сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Закрывать глаза, протянуть руки вперед и найти на ощупь кого-то. Попробовать пообщаться руками (поздороваться, потолкаться). Какими были руки на ощупь, с кем было комфортно?

6. «Волшебная рука».

Цель. Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы.

Обвести ладонь и на каждом пальце написать свое качество. Листы передаются по кругу. Каждый может дописать качество, которое присуще обладателю ладони.

7. «Качества».

Цель. Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы.

По кругу, каждому участнику тренинга, на отдельном листочке пишутся 2 качества, которые Вы цените в этом человеке и 2 качества, которые Вы хотели бы видеть более развитыми. Листочки, пройдя полный круг, возвращаются к автору. Проводится обсуждение.

8. «Место, где я себя прекрасно чувствую».

Цель. Работа с «внутренним ресурсом». Самораскрытие. Повышение ценности внутреннего мира каждого человека.

Нарисовать картину, изображающую то место, где Вы себя хорошо чувствуете. Это может быть своя комната, сад и пр. Каждый комментирует свой рисунок: что это за место, где оно находится, что там интересного, почему это место так нравится и т.д.

9. Рефлексия — проходит по стандартной схеме.

Домашнее задание.

Взрослым. Перечислите десять поступков ребенка, которые удивили вас или были для вас неожиданными. Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые вызывают у вас радость, удовольствие, воодушевление. Определите, что в каждом случае кажется вам в поведении ребенка наивным, что напоминает ваши собственные поступки в прошлом или же насколько тот или иной поступок характерен только для вашего ребенка, выявляет его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал!»

Детям. То же самое — о родителях.

Занятие 8. «Принимаем решение».

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Передай мячик»

Цель. Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Сидя или стоя стараться как можно быстрее передать друг другу мячик, не уронив его. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу.

3. «Воздушный шар»

Цель. Формирование навыка принятия решений как коллективных, так и персональных. Формирование представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, развитие способности идти на компромисс.

Предлагается ситуация: после проведения успешной научной экспедиции ее участники летят домой на воздушном шаре. Лететь еще далеко, но в шаре образовалось отверстие, и он начинает медленно падать. Падение замедлилось после освобождения от балласта, однако возникает необходимость еще облегчить шар, выбросив другие предметы. Среди этих предметов: аптечка — 5 кг, компас — 2 кг, консервы — 25 кг, подозрная труба — 1 кг, ружье и патроны — 25 кг, конфеты — 20 кг, спальные мешки — 30 кг, ракетница и сигнальные ракеты — 10 кг, палатка — 20 кг, баллон с кислородом — 50 кг, географические карты — 5 кг, баллон с питьевой водой — 20 кг, надувная лодка — 25 кг, видеокассеты — 3 кг, видеокамера — 5 кг, магнитофон — 3 кг. Участникам нужно решить, что и в какой последовательности выбросить. Сначала каждый думает самостоятельно, затем происходит совместное обсуждение и принимается единое решение. Оно записывается. Время падения шара неизвестно, но скорость падения возрастает. Условия выполнения задания: высказаться должен каждый, решение принимается при единогласном голосовании. При одном воздержавшемся предложение отменяется. Решение должно быть принято по каждому предмету из перечня. После завершения игры нужно обсудить с участниками, что им понравилось, какие у них возникали ощущения, какое решение принимать легче — персональное или коллективное. Каждому предлагается вспомнить ситуацию, когда ему удалось принять оптимальное решение. Обсудить с родителями и детьми, как принимаются важные решения в семье, что при этом учитывается прежде всего; какие решения целесообразно принимать совместно с детьми.

4. «Необитаемый остров»

Цель. Формирование навыка принятия решений как коллективных, так и персональных. Формирование представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, развитие способности идти на компромисс.

Участникам предлагается ситуация: в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове с богатой расти-

тельностью и животным миром. Есть на острове и ядовитые растения, и хищные животные. Помощи ждать не приходится. Игра начинается с распределения ролей: кто и что будет делать, за что отвечать, как будут приниматься решения, кто будет руководить жителями острова? Обращается внимание на распределение пищи: поровну или по трудовому вкладу. Отдавать ли большую часть пищи сильным, чтобы лучше работали, или слабым, чтобы выжили? Что делать с человеком, который решил жить сам по себе и вдруг тяжело заболел? Будут ли праздники, выходные? Разрабатывается нравственный кодекс из десяти правил: четких, обеспечивающих выживание, сотрудничество и предотвращение конфликтов. Предусматриваются санкции за нарушение правил.

После игры проводится ее обсуждение, подчеркиваются положительные стороны общения, удачные способы принятия коллективного решения, умение учитывать мнение остальных и отвечать за себя, проходит обсуждение, что было самым трудным.

Домашнее задание. Проанализировать любую конфликтную ситуацию и подумать, можно ли было ее избежать при помощи компромисса.

5. «Тень»

Цель. Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности, умения подстраиваться под другого.

Все участники разбиваются на пары (родитель с ребенком). Звучит фонограмма спокойной музыки. Один человек (родитель) — «путник», другой (ребенок) — его «тень». «Путник» идет через поле, а за ним, на два-три шага сзади, идет его «тень». «Тень» старается точь-в-точь скопировать движения «путника». Через некоторое время участники меняются ролями. Желательно стимулировать «путников» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «присесть», «проскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из-под руки» и т.д. После игры — обсуждение.

6. Рефлексия — проходит по стандартной схеме.

Занятие 9. «Почувствуй себя любимым»

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Щепки плывут по реке»

Цель. Налаживание физического контакта между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений.

Участники встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга — они берега. Один участник группы — щепка. Он медленно «проплывает» между «берегами». «Берега» мягкими

прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами.

3. «Ласковое имя»

Цель. Создание позитивного настроения, развитие чувства доверия участников друг к другу, формирование в группе атмосферы взаимной поддержки.

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты ласкательного имени участника, стоящего в центре круга, и как бы «дарят» его. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок».

4. «Мои достижения».

Цель. Поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Каждый участник тренинга, по очереди, выходит в центр круга и рассказывают о том, чего он достиг в этом году. Например: «Я научилась играть в волейбол», «Я бросил курить» и т.д.

5. «Ресурсы».

Цель. Поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Поразмышлять над вопросом: что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, друзья, поддержка родных и т.д. На листе бумаги написать 4 своих сильных качества. Изобразить их в виде символа. Обсуждение.

6. «Аплодисменты по кругу»

Цель. Переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов — они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнера. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче. Важно услышать овации не только ушами, но и почувствовать их всей душой.

7. «Паровозик»

Цель. Развитие произвольности, умения принимать на себя ответственность, заботу о других.

Звучит веселая музыка. Участники встают друг за другом и крепко держатся. Первый человек — «паровозик», все остальные — «вагоны». У «вагонов» глаза при движении закрыты. «Паровоз» отвечает за движение состава, чтобы он ни во что не врезался и чтобы вагончикам было комфортно путешествовать. Каждому участнику важно побывать и в роли «паровоза», и в роли «вагона». После игры обязательно обсуждение по вопросам: Какая роль понравилась больше и почему? Какой «паровоз» был более заботливым и осторожным?

8. «Мы тебя любим»

Цель. Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим». Можно назвать ребенка каким-либо ласковым прозвищем («Зайчик», «Солнышко» и т.д.).

9. «Налаживание взаимоотношений»

Цель. Возможность выразить свою любовь, поддержку, принять ребенка, ощутить тактильный контакт.

Упражнение выполняется в парах. Звучит спокойная музыка. Все садятся на ковер (ребенок и его родитель сидят спиной друг к другу), закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) — большая, надежная, теплая, сильная. Дети — беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят детям: «Я тебя люблю!» Ребенок отвечает: «Я тебя люблю!» — и так по очереди сколько захочется. В конце упражнения дать возможность родителям и детям выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

10. Рефлексия — проходит по стандартной схеме.

Занятие 10. «Путь доверия»

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Надписи на футболке».

Цель. Создание позитивного настроения на работу, развитие взаимопонимания, доверия.

Придумать и написать соседу справа надпись на футболке так, чтобы она подходила ему, отражала его внутреннее содержание, передавала его настроение. Обсуждение.

3. «Передай сигнал»

Цель. Сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности.

Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передает какой-нибудь сигнал (два раза

пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона».

Повторяется несколько раз.

4. «Слепой и поводырь»

Цель. Формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понять чувства другого человека (эмпатия).

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из участников — «слепой», второй — его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее (мебель, столы, стулья, препятствием могут быть другие люди), познакомить с внешним миром. У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» — провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Далее желательно обсудить с участниками ход игры, спросить, что они чувствовали, будучи «слепыми» и «поводырями», было ли уютно в этих ролях, что хотелось сделать во время игры, как изменить ситуацию.

5. «Разведчики»

Цель. Развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей, формирование чувства доверия и ответственности.

Из группы выбираются «разведчик» и «командир». Остальные — «отряд». В зале стулья расставлены хаотично. «Разведчик» проходит между стульями с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика». Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком». Потом уже второй «разведчик» прокладывает новый путь и другой «командир» повторяет его и т.д.

6. «Кошки-мышки»

Цели. Снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные образуют круг, взявшись за руки, — это «домик мышки». Задача «кошки» — поймать «мышку». Стоящие в кругу защищают, прячут «мышку» от «кошки».

7. «Ежик»

Цели. Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго — развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями. Упражнение заканчивается обсуждением.

8. «Колокол» — описание дано выше.

9. Рефлексия — проходит по стандартной схеме.

Занятие 11. «Агрессия и гнев»

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Превращение злости».

Цель. Создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.

На доске 2 человека разноцветными мелками в быстром темпе пытаются закрасить все поле доски. Полученное изображение дорисовать вдвоем до образа.

3. «Кулаки, ладони, руки, скрещенные на груди».

Цель. Создание позитивного настроения, сплочение группы

Все по команде, не договариваясь, выбрасывают руки определенным образом: кулаки, ладони, руки, скрещенные на груди. Задача — всей команде выбросить руки определенным образом.

4. «Портрет агрессивного человека».

Цель. Сплочение группы, развитие наблюдательности, способности к самовыражению.

Все участники группы обсуждают, как выглядит агрессивный человек: черты его лица, походка, жесты, мимика. Нарисовать всей группой собирательный портрет агрессивного человека.

5. «Хорошо или плохо быть агрессивным».

Цель. Развитие наблюдательности, способности посмотреть на явление с разных точек зрения.

Все участники тренинга, по очереди, говорят, почему быть агрессивным плохо и почему быть агрессивным хорошо. Например: хорошо быть агрессивным потому, что все тебя боятся. Плохо быть агрессивным, потому что никто не хочет с тобой дружить.

6. «Толкалки»

Цель. Развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, отработка навыков самоконтроля

и игры по правилам, снятие напряженности, расширение контакта в группе.

Упражнение выполняется в парах (родитель с родителем, ребенок с ребенком). По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков. Постепенно можно ввести новые варианты игры. Например, участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя.

7. «Дракон кусает свой хвост»

Цель. Снятие напряженности, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом вместе со взрослыми и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее. Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга. В роли «головы дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники, причем дети обязательно должны побывать в роли «головы», а их родители — в роли «хвоста».

8. «Ворвись в круг»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях, развитие групповой сплоченности.

Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки. Один из участников должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем. Ведущий следит за тем, чтобы никому не причинить боли, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. Ребенок, который не в состоянии сделать это, должен находиться вне круга не более одной минуты, его необходимо пустить в круг. После выполнения упражнения обязательно обсуждение. Что вы чувствовали, когда были частью круга? Что вы чувствовали, когда пытались проникнуть в круг? Что почувствовали, когда получилось проникнуть в круг?

9. «Только вместе!»

Цель. Физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Участникам необходимо разбиться на пары (родитель и ребенок), встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно

так же встать. Пары желательно менять: ребенок — ребенок, родитель — родитель. После игры обсуждение. С кем вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом упражнении?

10. Рефлексия — проходит по стандартной схеме.

Занятие 12. «Просьба и отказ»

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Просьба»

Цель. Развить умения, необходимые для успешного общения в ситуациях просьбы и отказа.

Каждый по очереди обратится к группе (например, с просьбой дать цветные карандаши или ластик). Говорящий придумает, как он будет просить: приказывать, умолять, выпрашивать или вежливо просить. После этого каждый обратится с просьбой к группе, используя интонацию, мимику, жесты, позу. Группе надо догадаться, что это за обращение.

3. «Что помогает общению в ситуации просьбы?»

Цель. Научить осознавать мотивы поведения. Научить анализировать различные ситуации, а также свое поведение, чувства, вербальные и невербальные действия участников общения. Развить самостоятельность суждений, умение высказывать свое мнение.

Участники высказывают свои варианты ответов на вопрос: «Что помогает общению в ситуации просьбы?». Ответы фиксируются на доске.

Может получиться примерно такой список: спокойный, доброжелательный голос; вежливые слова; внимательное отношение к собеседнику; плавные жесты; четкое изложение просьбы. Пройдите разные ситуации обращения с просьбой (это задание выполняется в парах): попросите пассажира передать деньги на билет; попросите прохожего объяснить, как пройти в зоопарк; попросите у кассира в билетной кассе два билета в кино; спросите у прохожего, который час; вежливо попросите оставить Вас в покое. Ваша задача заключается в том, чтобы вежливо обратиться с просьбой, используя знания о том, что помогает общению. *Если вы сомневаетесь, захочет ли человек выполнить вашу просьбу, надо объяснить ему, почему для вас это важно.*

4. «Просьба с объяснением, почему это так важно».

Цель. Научить осознавать мотивы поведения. Научить анализировать различные ситуации, а также свое поведение, чувства, вербальные и невербальные действия участников общения.

Это задание выполняется в парах. Обратитесь по очереди друг к другу с просьбой и объясните, почему для вас это важно. Примеры ситуаций: попросите книгу, попросите линейку, попросите объяснить, как решается задача. Это могут быть любые ситуации, придуманные вами. Постарайтесь обратиться с просьбой так, чтобы она звучала убедительно. Обращаясь с просьбой к другому человеку, важно помнить, что он имеет право на отказ. Постарайтесь понять, почему выполнение вашей просьбы невозможно. Если же просьбу трудно выполнить по каким-то причинам, то, может быть, вы все-таки сумеете договориться, обсудить условия, уступив друг другу в чем-то. Если вы обращались с просьбой к кому-либо, то в конце разговора обязательно поблагодарите своего собеседника. Если вы получили согласие, поблагодарите за то, что вашу просьбу услышали и согласились помочь. Если человек, к которому вы обратились, не может выполнить вашу просьбу, поблагодарите его за то, что он выслушал вас.

5. «Отказ».

Цель. Развитие умения сказать «нет». Оказывается, далеко не всегда легко отказывать. Сказать «нет», когда о чем-то просят друзья, родственники или целая компания, бывает сложно по многим причинам.

Продолжите фразу: «Сложно отказать, потому что...» У каждого могут быть свои причины. Если участники затрудняются с ответом, то можно раздать им таблички, с указанием причин, по которым трудно отказаться: Про меня могут подумать, что я плохой друг; Обо мне могут подумать, что я трус; Обо мне могут подумать, что я невоспитанный человек; На меня могут рассердиться; Отказом я могу обидеть другого человека; На меня могут накричать, меня могут ударить и т.д. Обсудить: «Как вы думаете, бывают ли уважительные причины, по которым вы можете отказать, даже если с просьбой обращаются друзья или родители?».

6. «Нет наркотикам»

Цель. Развитие умения сказать «нет».

Представить ситуацию, что тебе предложили наркотики, как сказать «нет». Раздаются листы с указанием различных уважительных причин для отказа: Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю. Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями. Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика). Спасибо, нет. Это не в моем стиле. Спасибо, нет. Мне еще предстоит делать уроки (мне рано вставать и т.п.). Спа-

сибо, нет. После выпивки я быстро устаю. Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.

Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого? На листах указаны некоторые из возможных уважительных причин для отказа. Отметьте, какие причины являются уважительными с вашей точки зрения. Отказывать бывает сложно, но иногда это очень важно сделать, чтобы отстоять свои интересы и желания.

10. Рефлексия — проходит по стандартной схеме.

Занятие 13. «Настроение»

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Передай по кругу»

Цель. «Оживление» ощущений, эмоций, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие творческого воображения, способности к самовыражению, созданию позитивного настроения, сплочение группы.

Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо каким-то образом повзаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, котенка, гирю, печеную картошку.

3. «Слепой танец»

Цели. Снятие страхов, развитие навыков самоконтроля, укрепление доверия к другим людям.

Танец парный. Один из партнеров будет «слепым», ему завязывают глаза. Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Партнеры берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (2—3 минуты). После чего меняются ролями. После выполнения упражнения обязательно обсуждение: Чувствовали ли вы себя уверенно со своим партнером, когда у вас были завязаны глаза? Как больше понравилось танцевать — с открытыми глазами или с закрытыми? Почему?

4. «Пятнашки»

Цели. Снятие избытка скованности, страхов, преодоление неуверенности в себе, застенчивости, смещение ролей в семье.

Заранее ограничивается игровая площадка (чаще это ковер), на которой в беспорядке расставлены стулья и кубики так, чтобы между ними остались проходы. Нельзя «пятнать» через стулья: они как бы «деревья». В игре есть водящий (Баба-Яга), задача которого запятнать кого-либо при помощи «ремня», хлопнув по ягодичкам. Причем нужно не прикасаться, а именно хлопать как следует,

с чувством, эмоционально; тот, кто получает такой хлопок, громко кричит: «Ой! Ай! А-а-а» — и становится водящим. Игрок, который, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам «пятнать». Эмоциональный накал игры создают угрозы: «Только попадись!», «Ну погоди!», «Лови его!», «Поймаю и съем!», «А, попались!» Убегающие в ответ выкрикивают: «Не поймаешь!», «Не догонишь!», дразнят: «Баба-Яга — костяная нога». Угрозы и возражения обеспечивают двусторонний уровень отношений в системе «взрослый — ребенок».

5. «Кораблик»

Цель. Снятие страхов, повышение уверенности в себе.

Необходимо небольшое одеяло — это корабль, красивый парусник. Участники — матросы. Один ребенок — капитан. Капитан любит свой корабль и верит в матросов. Задача капитана — быть в центре корабля; в момент сильной качки он должен дать матросам команду: «Бросить якорь!», или «Стоп, машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего: «Буря!» — качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

6. «Живые руки»

Цели. Развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, принятие друг друга, формирование тактильного восприятия.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся», «дерутся», «мирятся» и «прощаются». После игры желательно обсудить с участниками ее ход, спросить, что они чувствовали, что хотелось сделать на различных этапах, и т.п.

7. «Доброе животное»

Цель. Создание позитивного настроения, сплочение группы, укрепление чувства принадлежности к группе, умения подчиняться единому ритму, действовать сообща.

Все участники становятся друг за другом, они «большое доброе животное». Ведущий просит совместно полетать, походить, попрыгать, подышать и т.д. После выполнения упражнения игроки проговаривают свои чувства.

8. «Зоопарк»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания.

Ведущий раздает карточки, на которых написаны названия животных (эти названия повторяются на двух карточках). Надпись должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные для этого животного звуки. После того как участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться. Только когда все пары будут образованы, проверяется, совпали ли «животные».

9. «Сиамские близнецы»

Цели. Развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Каждой паре нужна упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки. Участники обматывают бинтом предплечья и локти так, чтобы правая рука игрока, сидящего слева, оказалась забинтованной вместе с левой рукой игрока, сидящего справа. Затем им даются в руки два мелка так, чтобы они держали их связанными руками, и просят что-то нарисовать. Условие: рисовать только привязанной рукой. Участникам разрешается разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину рисовать. Усложнить задание можно, завязав одному из игроков глаза. После игры следует обсуждение: Что было труднее всего? Понравился ли нарисованный вами рисунок? Что необходимо для сотрудничества?

10. Рефлексия — проходит по стандартной схеме.

Занятие 14. «Сделай себя счастливей!»

1. «Приветствие» — проходит по стандартной схеме.

2. «Комплимент»

Цель. Создание позитивного настроения, умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом, развитие эмпатии.

Предварительная беседа с помощью вопроса: Что такое комплимент?

Участники образуют круг, берутся за руки. Каждый участник говорит комплимент по кругу.

3. Танец «Распускающийся бутон»

Цель. Активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения, развитие умения синхронизировать свои действия с действиями других.

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать, плавно, одновременно, не опуская рук. После чего «цветок» начи-

нает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

4. «Планирование будущего».

Цель. Умение планировать свое будущее, развитие самоконтроля.

Разделить лист на три части. Обсудить и заполнить графы: «Что делать (цель)». «Когда делать (сроки)». «Что нужно сделать (средства, действия)». Например, запланировать летний отдых, будущую работу, учебу и т.д.

5. «Театр»

Цель. Развитие выразительности движений, коммуникативных возможностей, снятие страхов.

Участники делятся на две группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни («У зубного врача», «Контрольная работа в школе»). «Зрители» (незадействованные члены группы) должны угадать, что пытаются показать их товарищи.

6. «Путаница»

Цель. Создание позитивного настроения, развитие организаторских способностей, повышение самооценки.

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в круг, протягивают друг другу руки, делая при этом несколько шагов вперед, и захватывают случайно попавшиеся руки. Водящий «распутывает путаницу».

7. «Цвет-предмет»

Цели. Развитие внимания, ассоциативных связей, активизация мышления. Преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг. С помощью мяча ход переходит от одного игрока к другому. Ведущий называет цвет и передает ход, бросая мяч; тот, у кого оказывается мяч, называет любой предмет того цвета и передает ход другому, задавая цвет.

8. «Скульптор и глина»

Цели. Тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению, творчеству.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Ребенок — «глина», родитель — «скульптор». Задача «скульптора» — сделать из «глины» прекрасную статую, «скульптор» сам решает, как будет выглядеть эта «статуя», как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. После того как работа закончится, все рассматривают «статуи», пытаясь угадать, что слепил «скульптор». После упражнения следует обсуждение: Что чувствовали? Понравилась ли форма, которую тебе придали?

9. «Рисунок-подарок»

Каждый участник рисует какой-нибудь «подарок». После чего эти «подарки» дарятся друг другу так, чтобы никто не остался с пустыми руками.

10. «Общий рисунок»

Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: «Несуществующее животное».

11. Подведение итогов

Вопросы родителям: Изменились ли ваши взаимоотношения? Что нового в поведении ребенка вы заметили? Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе? Что вы сами приобрели в процессе тренинга?

Вопросы детям: Попробуйте выразить несколькими словами впечатления от занятий. Что вам больше всего понравилось на занятиях? Что нового в поведении ваших родителей вы заметили за это время?

Общий вопрос: Что бы вы пожелали друг другу и себе?

Тренинги, подобные описанному, можно проводить и в условиях выезда на отдых (санаторий, профилакторий), и в детских клиниках (стационары мать-дитя), и в организованных коллективах (школьные классы), и набирая группы спонтанно — в рамках реабилитационных центров, групп взаимопомощи.

Большая продолжительность тренинга, различный характер упражнений, использование нескольких терапевтических техник позволяет достичь устойчивого профилактического эффекта у людей различных психологических типов.

Приложение 2

Протоколы занятий на развитие речи. Программа тренинговой диагностики. Стимульный материал.

Приложение 2.1

Протоколы занятий на развитие речи

Здесь мы приводим общий **образец ведения протокола** занятий. Ведение протокола — очень важный аспект коррекционной работы. Грамотно составленный протокол позволяет проанализировать состояние и динамику изменений, происходящих в ходе работы, корректировать ход и последовательность занятий. Хорошо составленные протоколы помогут консультанту более эффективно вмешиваться в коррекционный процесс. Следует **обязательно составлять протоколы**, это значительно улучшает результаты работы!

Наряду с протоколами, необходимо вести и хранить **рабочий альбом ребенка**.

Фамилия, имя, отчество _____ Возраст _____

Дата занятия _____ Номер занятия _____

| Экспрессивная речь | | |
|---|---|--|
| Упражнение | Характер выполнения | Оценка, комментарий |
| В данной колонке последовательно указываются упражнения, которые выполнялись с ребенком на занятии (сюжетные картинки, диалоги, игры, хронологические ряды картинок). | Указывается, с какой частью задания ребенок справился самостоятельно (фиксируются типичные ответы), с какой — при помощи психолога (задавались вопросы, делались подсказки), сколько времени потрачено на упражнение в целом и его этапы. | Оценивается уровень выполнения задания, скорость работы, отвлекаемость, истощаемость, интерес ребенка к работе. Фиксируются детали работы, которые имеют диагностическое значение. |

Пример

| | | |
|--|---|---|
| Упражнение 1. Артикуляционная гимнастика. Основной комплекс. | Затруднения при выполнении заданий 2-3 (губы трубочкой) 10 минут. | Отмечается асимметрия лица, девиация губ влево (отмечаем: неврологические знаки). |
| Упражнение 2. Работа с сюжетной картинкой «Пастушка». | При предъявлении картинки затрудняется с описанием в целом и в деталях. Ответы на вопросы по картинке дает краткие, не всегда точные. Правильно отвечает на 6 вопросов из 10. Предложено перерисовать картинку в альбом (15 минут). После выполнения копирования описал картинку в 4 простых предложениях. Назвал детали одежды девочки. Сделана попытка составления сюжетного рассказа — неудачно. Не может продолжить предложенную сюжетную линию. Истощается (всего 35 минут). | Тактика копирования картинки: по частям. Для мелких деталей ограничивается контурным рисунком. Затрудняется в подборе цветов для раскрашивания, не выделяет деталей (отмечаем: обратить внимание на зрительный гнозис). Речевая продукция обеднена. Опора на значимые детали, но не всегда верно называет предметы (отмечаем: необходимо провести более интенсивные занятия на понимание речи). Истощается через 45 минут занятий. Становится капризным, вертится, падает продуктивность, не может усидеть на месте (отмечаем: гиперактивность, эмоциональная лабильность, сравниваем время работы с возрастными показателями). |

| Отраженная речь | | |
|---|---|--|
| Упражнение | Характер выполнения | Оценка, комментарий |
| В данной колонке последовательно указываются упражнения, которые выполнялись с ребенком на занятии (повторение звуков, слов, слогов, предложений, серий слов, в том числе в условиях интерференции) и игры. | Указывается, с какой частью задания ребенок справился и с каким успехом, какая доля из предъявленного стимульного материала правильно воспроизводилась в обычных условиях и при отсроченном повторении. | Оценивается уровень выполнения задания, скорость работы, отвлекаемость, истощаемость, интерес ребенка к работе. Фиксируются детали работы, которые имеют диагностическое значение. |

Пример

| | | |
|--|--|---|
| Упражнение 1. Игра «считалочка». Игра проводилась в группе из 4 детей. | Повторение предыдущего слова не вызывает затруднений. При увеличении темпа игры затрудняется в воспроизведении через одно слово. Являясь ведущим, не может правильно прочитать стихотворение, которое сам выбрал в качестве считалочки (20 минут). | При воспроизведении предыдущего слова работает на уровне здоровых детей. Став ведущим, обнаруживает запинание и замены слов по смыслу и по созвучию в хорошо известном ему стихотворении (отмечаем: страдают механизмы воспроизведения, малый объем оперативной памяти). В течение 20 минут признаков истощения нет, темп работы ровный (отмечаем: хорошо). |
|--|--|---|

| Понимание речи | | |
|--|--|--|
| Упражнение | Характер выполнения | Оценка, комментарий |
| В данной колонке последовательно указываются упражнения, которые выполнялись с ребенком на занятии (понимание простых и сложных конструкций, действий, называние предметов, сопряженных с действиями, флективных отношений, падежных конструкций, отношений, выраженных предлогами, наречиями) и игры. | Указывается, с какой частью задания ребенок справился и с каким успехом, что вызывает наибольшие затруднения, сколько времени потрачено на упражнение, потребовались ли подсказки со стороны психолога и какого рода (подсказывалась первая буква при назывании слова или действия, делались подсказки жестами и т.д.) | Оценивается уровень выполнения задания, скорость работы, отвлекаемость, истощаемость, интерес ребенка к работе. Фиксируются детали работы, которые имеют диагностическое значение. |

Пример

| | | |
|---|---|--|
| Упражнение 1. Контурные изображения животных. Требовалось назвать животное, перечислить выполняемые им действия, разложить изображения животных по группам. | Правильно идентифицирует животных, с трудом подбирает определения их действий. При использовании фонематических подсказок (Что делает корова? Му-у!) продуцируются правильные ответы. Группировка изображений идет с опорой на формальные признаки, в одну группу попадают крупные, в другую мелкие изображения, независимо от реальных размеров животных, игнорируется их принадлежность к птицам и млекопитающим. Трудности возникают при определении пространственного взаиморасположения картинок, ошибки в употреблении предлогов места (в 2-3 случаях из 10 предъявленных). 30 минут. | Выявляются нарушения мышления, трудности группировки, действие выполняется с опорой на формальные признаки (размер изображения) (отмечаем: необходима патопсихологическая диагностика нарушений мышления). Признаков истощения нет (отмечаем: хорошо), однако темп работы носит неровный характер, ребенок эмоционально лабилен. Снижение темпа работы напрямую связано с возрастанием субъективной сложности задания. |
|---|---|--|

| Письмо | | |
|---|---|--|
| Упражнение | Характер выполнения | Оценка, комментарий |
| В данной колонке последовательно указываются упражнения, которые выполнялись с ребенком на занятии (письмо под диктовку букв, слогов, предложений, текста, переписывание, самостоятельное письмо) и игры. | Указывается, с какой частью задания ребенок справился и с каким успехом, какая доля из предъявленного стимульного материала правильно воспроизводилась в обычных условиях и при отсроченном повторении. | Оценивается уровень выполнения задания, скорость работы, отвлекаемость, истощаемость, интерес ребенка к работе. Фиксируются детали работы, которые имеют диагностическое значение. |

Пример

| | | |
|---|--|--|
| <p>Упражнение 1. Письмо под диктовку простого текста (из букваря).</p> <p>В ходе упражнения: субтест на копирование геометрических фигур.</p> <p>В ходе упражнения: субтест на рисование картинок по образцу.</p> | <p>Буквы трудно разобрать. Текст неразборчив, многочисленные ошибки в написании букв, изменение порядка букв, подмена слов, парафазии. При снижении темпа буквы более понятны, число ошибок не сокращается. 20 минут. Проведен опыт с копированием геометрических фигур, копирование проводится медленно, линии нечетки, отмечается дрожание рук. При рисовании картинок копирование идет в более быстром темпе, линии более правильные. 20 минут.</p> | <p>Отмечаются ошибки, свидетельствующие о нарушении зрительного гнозиса, подмена оппозиционных фонем. Грубо нарушена моторная функция. Зафиксирован тремор (отмечаем: необходима консультация невропатолога для выяснения природы тремора). Отмечена связь тремора с характером задания (отмечаем: избирательное негативное отношение к письменным упражнениям).</p> |
|---|--|--|

| Чтение и счет | | |
|--|--|--|
| Упражнение | Характер выполнения | Оценка, комментарий |
| В данной колонке последовательно указываются упражнения, которые выполнялись с ребенком на занятии (чтение букв, слогов, слов, предложений, серий слов, текстов, узнавание цифр, решение арифметических задач) и игры. | Указывается, с какой частью задания ребенок справился и с каким успехом, какая доля из предъявленного стимульного материала правильно воспроизводилась, какие задания вызывали трудности, сколько времени потребовалось на выполнение задания. | Оценивается уровень выполнения задания, скорость работы, отвлекаемость, истощаемость, интерес ребенка к работе. Фиксируются детали работы, которые имеют диагностическое значение. |

Пример

| | | |
|---|--|---|
| <p>Упражнение 1. Игра «суфлер». Игра про-водилась в паре с психологом.</p> <p>В ходе упражнения: субтест на чтение слов, набранных разными шрифтами.</p> <p>В ходе упражнения: субтест на распознавание изображений животных.</p> <p>В ходе упражнения: субтест на называние предметов.</p> | <p>Отмечаются трудности чтения, понимания смысла прочитанного. Правильно (по памяти и по контексту) вставляются (в роли суфлера) только 50% слов. Затруднен пересказ прочитанного полного текста. Письменное воспроизведение текста практически невозможно. 20 минут. Проведено упражнение на чтение слов, набранных из многошрифтовой разрезной азбуки. Нарушено узнавание буквенных символов, узнавание изображений животных не страдает. Называние предметов по изображениям не нарушено. 20 минут.</p> | <p>Трудности чтения сочетаются с нарушениями экспрессивной речи и письма (отмечаем: необходимы занятия, развивающие экспрессивную речь и письмо). Избирательное нарушение зрительного гнозиса (буквенные символы). Истощение наступает к концу работы (40 минут) (отмечаем: сравнимо с возрастной нормой). Эмоциональный фон сохраняется ровным на протяжении всей работы (отмечаем: хорошо).</p> |
|---|--|---|

Разумеется, подобная форма протокола носит приблизительный характер. В ходе работы с конкретным ребенком или группой у психолога (педагога, родителей) вырабатывается собственный подход к регистрации хода занятий. Главное, чтобы материалы, накопленные в ходе работы, подвергались в дальнейшем качественному анализу.

Приложение 2.2

Программа тренинговой диагностики

Изложенные нами выше коррекционные упражнения могут быть использованы в работе со здоровыми детьми, в частности — в обычной средней школе, в группах продленного дня, в творческих детских коллективах, детских лагерях и т.д. Разумеется, цель таких занятий отлична от коррекционной. Это общее развитие речевых и коммуникационных навыков и диагностика в группе. Для такой цели мы разработали тренинг, в который вошли самые сложные упражнения, план которого мы и приводим ниже (см. также план тестового занятия выше).

Тренинговое занятие «Дальнее плавание».

Фабула тренингового занятия проста: в дальнее плавание отправляются два корабля, они должны преодолеть много бурь, не утонуть и не разбиться о скалы, пережить самые увлекательные приключения. Занятие предпочтительно проводить в группе, члены которой хорошо знакомы друг с другом (в классе, например), чтобы сократить время организационных и вводных упражнений.

Когда участники поделятся на **команды** (принцип деления на команды может быть самым различным, например, по жребию, по рядам, по выбору капитанов, которые по очереди набирают себе игроков, но только не по вашему произволу), проведите **игру-разминку**. Игра должна быть короткой, если вы работаете с группой, где все знают друг друга, и более продолжительной с процедурой знакомства, если участники видят друг друга впервые или плохо знакомы. В команде должно быть несколько человек (от 5 до 10), поэтому не берите для работы слишком большие группы. Разминка должна быть подвижной, динамичной, чтобы дети настроились на предполагаемый ритм работы. Вся предварительная процедура, включая разминку, должна занять около **30 минут**.

Теперь команды должны занять свои места. Корабли выстроились на рейде и готовы выйти в море. Проведите игру «Эки-

паж» (см. выше), нацеленную на моторные упражнения. Игра должна продолжаться около **30 минут**. Если вы работаете с детьми дошкольного возраста, возможно, ее продолжительность придется сократить. Сделайте короткий перерыв: потрепанные штормами суда отдыхают в порту. После перерыва, воспользовавшись передышкой, капитаны обучают свои команды морскому искусству. Трансформируйте игру «Лесенка» (см. выше) в «Поднять паруса!» и матросы полезут вверх по вантам. Игра, рассчитанная на развитие экспрессивной речи, должна проходить в быстром темпе. Задания подготовьте заранее и в большом количестве, иначе придется их импровизировать, либо повторять, а это нежелательно. Игра займет у вас еще около **30 минут**. Поскольку вы играете с командами, необходимо придать всему тренингу элемент соревнования, поэтому отмечайте **успехи** борющихся команд и ведите счет в каждой игре и сквозной счет. Проведите затем небольшую подвижную игру (**15 минут**) и переходите к игре на развитие отраженной речи. Используйте, например, следующую игру.

Игра 21. «Штурвал». Игроки (матросы) по очереди несут вахту, стоя за штурвалом корабля. Разумеется, главная их задача — вести судно правильным курсом. Заранее подготовьте стимульный материал. Налетает шквал, отклоняющий корабль от курса (ведущий произносит серию слов), вахтенный матрос поворачивает штурвал, чтобы придать кораблю правильное положение (повторяет серию слов, называет серию синонимов, антонимов, произносит слова в обратном порядке). Сколько допущено ошибок, на только градусов отклонился корабль от курса.

После игры, длящейся **30 минут**, сделайте перерыв. Возможно, для игры вам потребуется помощник.

Теперь переходите к играм на понимание речи. Можете трансформировать игру «Разведчик» (см. выше) в «Морской сундук» или попросить команду помочь коку собрать на камбуз продукты, из которых он будет готовить обед, разбросанные по трюму в результате качки. Можно использовать такую игру.

Игра 22. «Десант». У экипажей кончились вода и продовольствие. К счастью, прямо по курсу лежит остров, где можно пополнить запасы провизии. Для этого надо высадить на остров десант. Но вокруг острова много рифов и отмелей, так что даже маленькой шлюпке нелегко добраться до побережья и вернуться обратно, а команде предстоит сделать 5 (семь, десять) рейсов! Чтобы добраться до острова без потерь, надо точно исполнять команды опытного лоцмана (ведущего). Команды могут быть самыми разными: назвать предметы (делать это надо быстрее, ина-

че шляпка опрокинется), их действия (Вопрос: «Чем машут?» Ответ: «Флагом, рукой, опахалом, веером, крыльями» и т.д.), узнать предметы по картинкам и другие. Игра продолжается **30 минут**.

Оценив состояние группы, можно дать ей подвижную игру, чтобы дети отдохнули (**15 минут**).

Затем даются игры на развитие навыков чтения и письма («Телеграфист» сообщает важные сведения о месте нахождения судна, находится «Письмо в бутылке», «Мореход» открывает новые земли, «Толмач» ведет беседу с аборигенами. Игры занимают **по 20-30 минут**, в совокупности (с учетом перерыва) — около 2 часов.

В заключение подводятся итоги «путешествия».

Приложение 2.3

Стимульный материал

Разрезная азбука TIMES

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| А | Б | В | Г | Д | Е |
| Ё | Ж | З | И | Й | К |
| Л | М | Н | О | П | Р |
| С | Т | У | Ф | Х | Ц |
| Ч | Ш | Щ | Ъ | Ы | Ь |
| Э | Ю | Я | | | |

Разрезная азбука ARIAL

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| А | Б | В | Г | Д | Е |
| Ё | Ж | З | И | Й | К |
| Л | М | Н | О | П | Р |
| С | Т | У | Ф | Х | Ц |
| Ч | Ш | Щ | Ъ | Ы | Ь |
| Э | Ю | Я | | | |

Разрезная азбука БРУСКОВАЯ

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| А | Б | В | Г | Д | Е |
| Ё | Ж | З | И | Й | К |
| Л | М | Н | О | П | Р |
| С | Т | У | Ф | Х | Ц |
| Ч | Ш | Щ | Ъ | Ы | Ь |
| Э | Ю | Я | | | |

Разрезная азбука COURIER

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| А | Б | В | Г | Д | Е |
| Ё | Ж | З | И | Й | К |
| Л | М | Н | О | П | Р |
| С | Т | У | Ф | Х | Ц |
| Ч | Ш | Щ | Ъ | Ы | Ь |
| Э | Ю | Я | | | |

Разрезная азбука INFORM

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| А | Б | В | Г | Д | Е |
| Ё | Ж | З | И | Й | К |
| Л | М | Н | О | П | Р |
| С | Т | У | Ф | Х | Ц |
| Ч | Ш | Щ | Ь | Ы | Ъ |
| Э | Ю | Я | | | |

Разрезная азбука POSTER

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| А | Б | В | Г | Д | Е |
| Ё | Ж | З | И | Й | К |
| Л | М | Н | О | П | Р |
| С | Т | У | Ф | Х | Ц |
| Ч | Ш | Щ | Ъ | Ы | Ь |
| Э | Ю | Я | | | |

Разрезная азбука times

| | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <i>а</i> | <i>б</i> | <i>в</i> | <i>г</i> | <i>д</i> | <i>е</i> |
| <i>ё</i> | <i>ж</i> | <i>з</i> | <i>и</i> | <i>й</i> | <i>к</i> |
| <i>л</i> | <i>м</i> | <i>н</i> | <i>о</i> | <i>п</i> | <i>р</i> |
| <i>с</i> | <i>т</i> | <i>у</i> | <i>ф</i> | <i>х</i> | <i>ц</i> |
| <i>ч</i> | <i>ш</i> | <i>щ</i> | <i>ь</i> | <i>ы</i> | <i>ъ</i> |
| <i>э</i> | <i>ю</i> | <i>я</i> | | | |

Разрезная азбука arial

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| а | б | в | г | д | е |
| ё | ж | з | и | й | к |
| л | м | н | о | п | р |
| с | т | у | ф | х | ц |
| ч | ш | щ | ь | ы | ъ |
| э | ю | я | | | |

Разрезная азбука брусковая

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| а | б | в | г | д | е |
| ё | ж | з | и | й | к |
| л | м | н | о | п | р |
| с | т | у | ф | х | ц |
| ч | ш | щ | ь | ы | ъ |
| э | ю | я | | | |

Разрезная азбука courier

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| а | б | в | г | д | е |
| ё | ж | з | и | й | к |
| л | м | н | о | п | р |
| с | т | у | ф | х | ц |
| ч | ш | щ | ъ | ы | ь |
| э | ю | я | | | |

Разрезная азбука inform

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| а | б | в | г | д | е |
| ё | ж | з | и | й | к |
| л | м | н | о | п | р |
| с | т | у | ф | х | ц |
| ч | ш | щ | ъ | ы | ь |
| э | ю | я | | | |

Разрезная азбука poster

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| а | б | в | г | д | е |
| ё | ж | з | и | й | к |
| л | м | н | о | п | р |
| с | т | у | ф | х | ц |
| ч | ш | щ | ь | ы | ъ |
| э | ю | я | | | |

Разрезная азбука цифровая

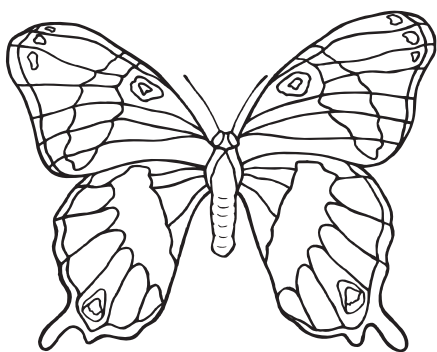
| | | | | | |
|------------|-----------|-----------|-----------|--------------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 0 | I | II |
| III | IV | V | VI | VII | VIII |
| IX | X | XX | XL | L | LX |
| XC | C | CX | CD | DC | CM |
| MC | @ | \$ | % | & | # |

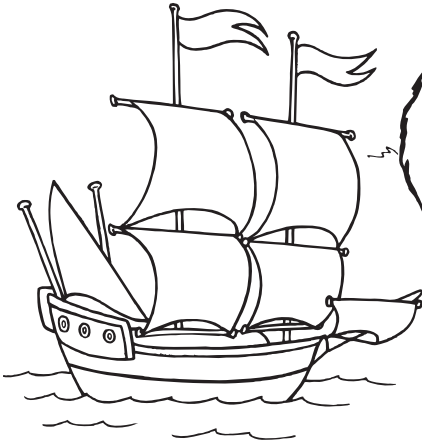
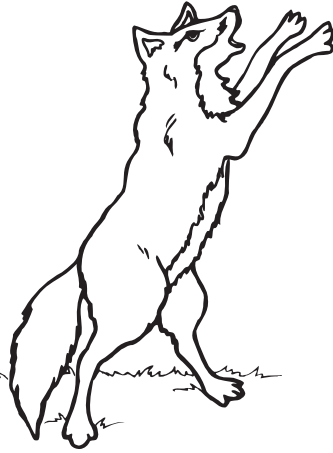
Разрезная азбука цифровая

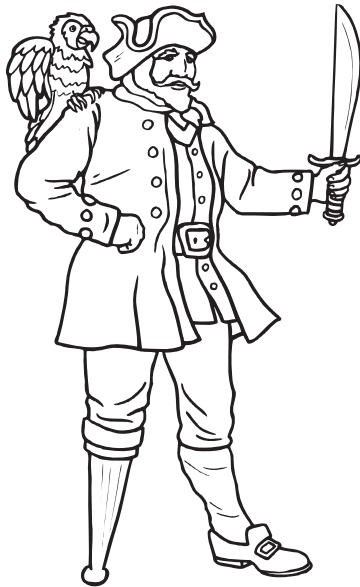
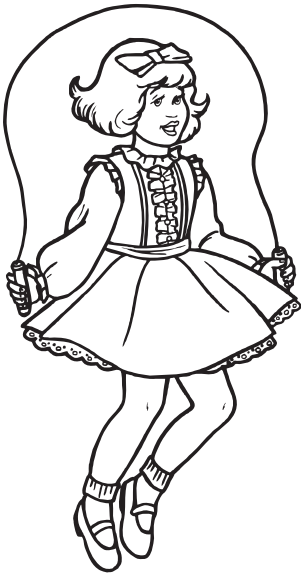
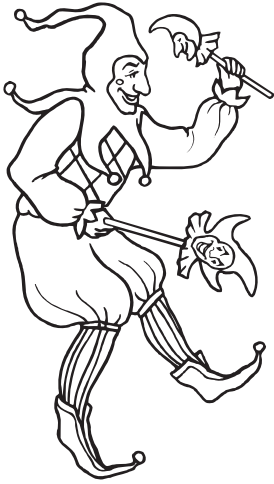
| | | | | | |
|------------|-----------|-----------|-----------|--------------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 0 | I | II |
| III | IV | V | VI | VII | VIII |
| IX | X | XX | XL | L | LX |
| XC | C | CX | CD | DC | CM |
| MC | @ | \$ | % | & | # |

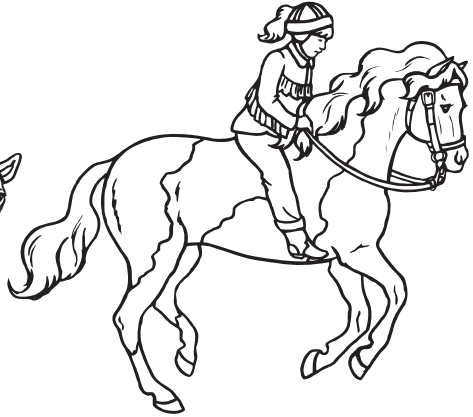
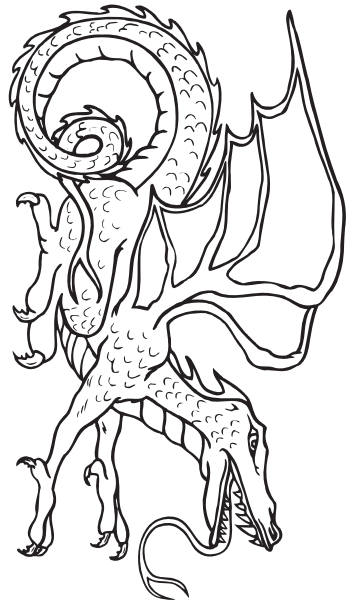
Сюжетные картинки



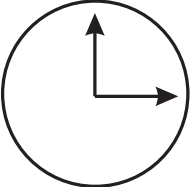
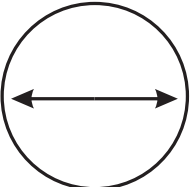
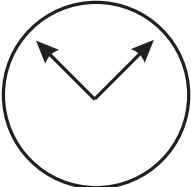
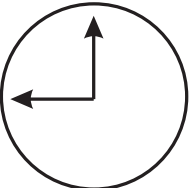
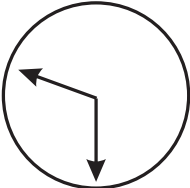
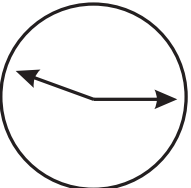
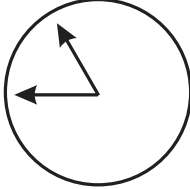
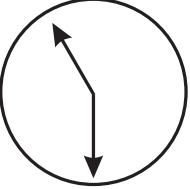
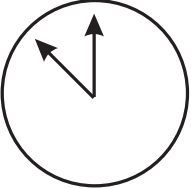
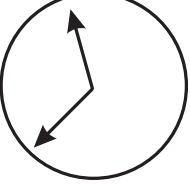
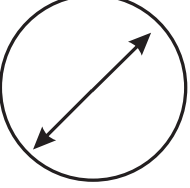
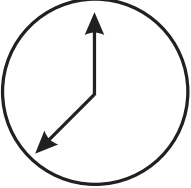
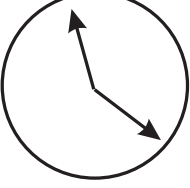
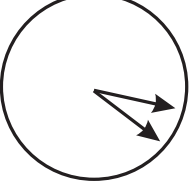
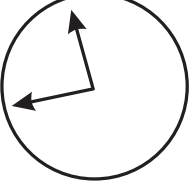




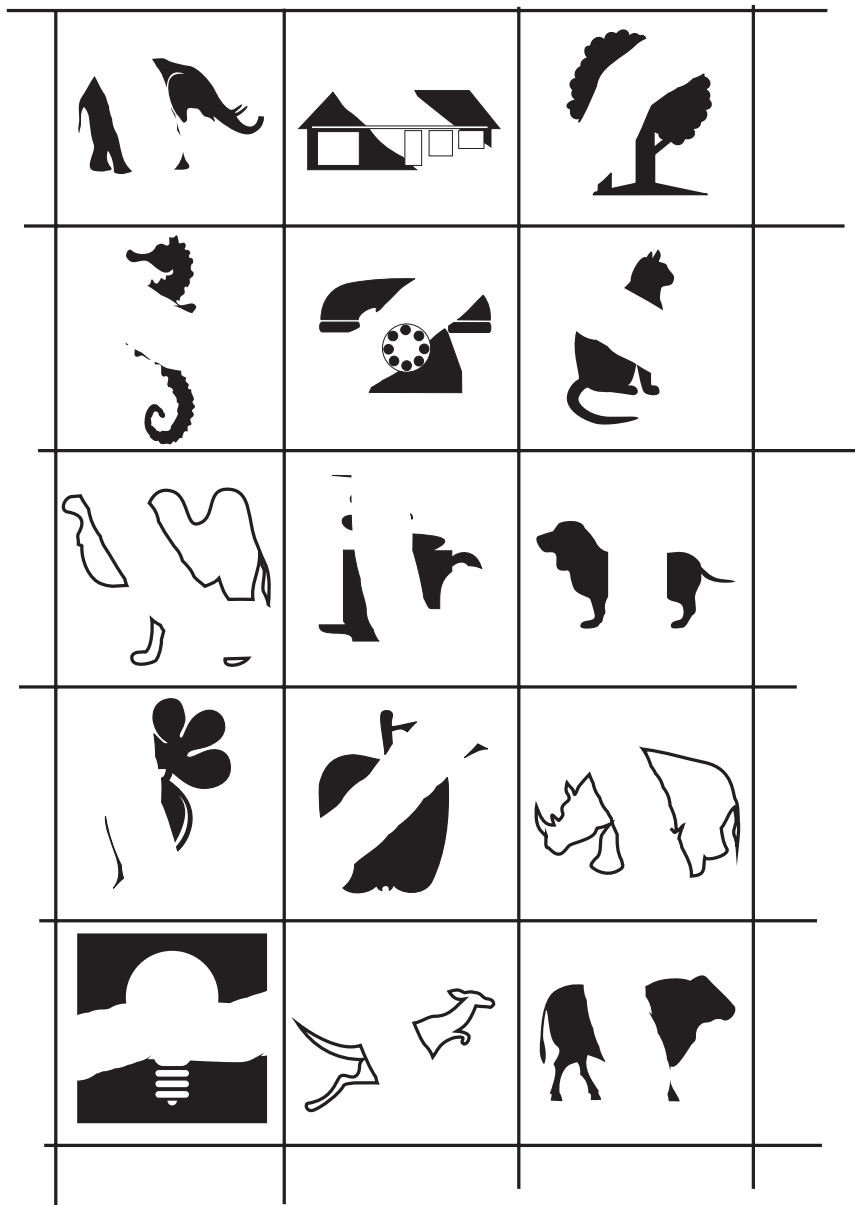




Циферблаты
















| | | | |
|---|---|---|--|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
| | | | |

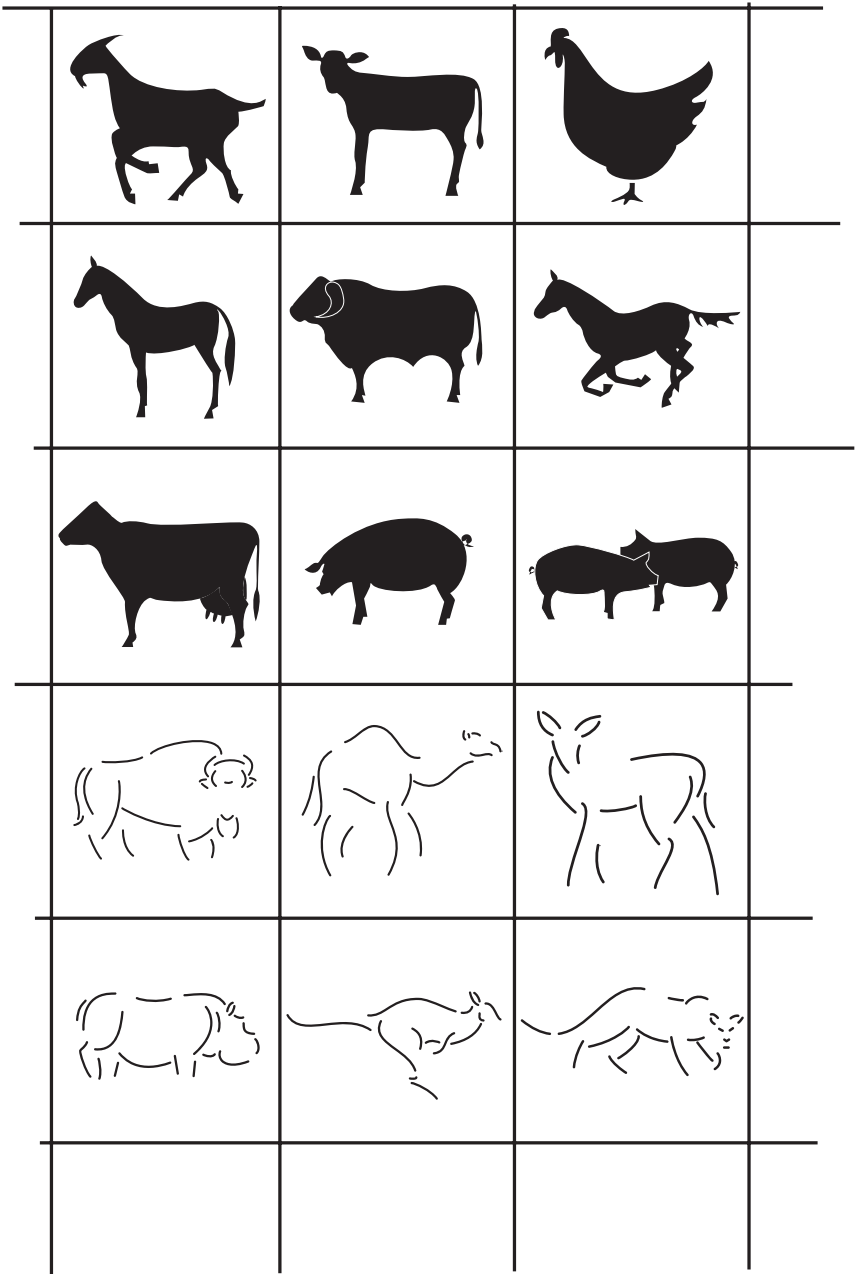
Фрагментарные изображения

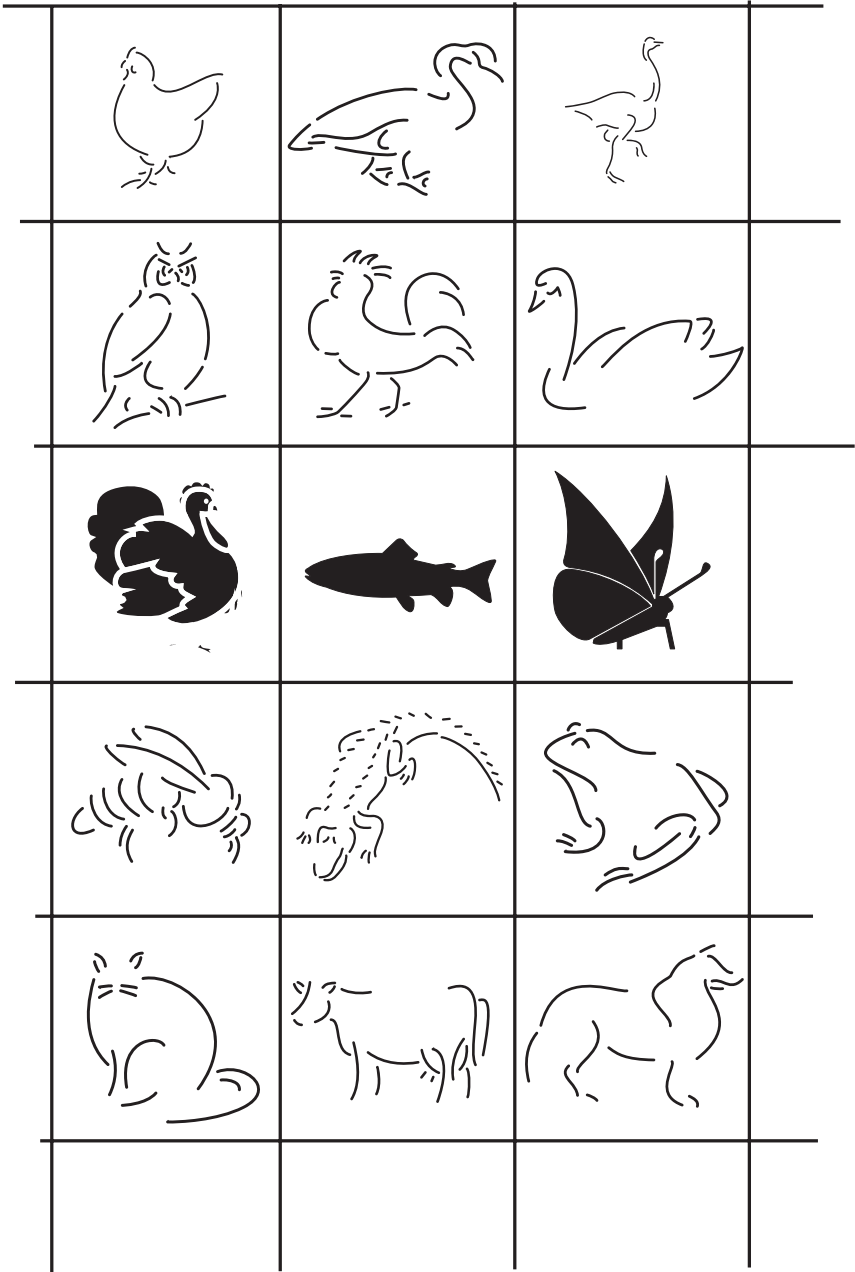


И, Я, II
Л, М, И, Р
У, Э, Ё, К, Т, П
Г, О, А, Ю, I
Ф, Б, Г, Д, З
Я, С, Ж, Ц

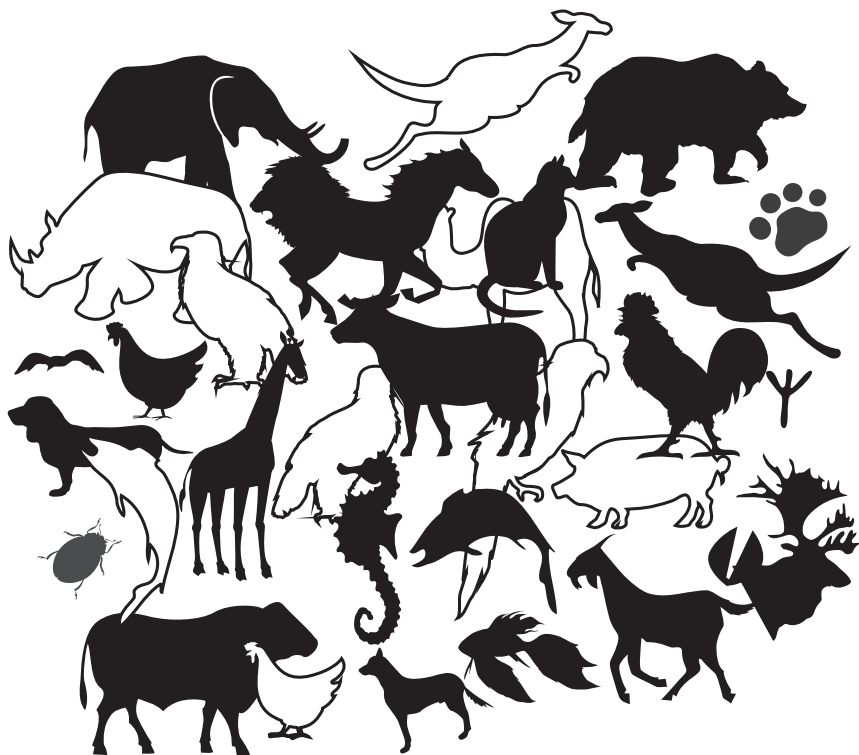
Фигуры

| | | | |
|---|---|---|--|
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
| | | | |

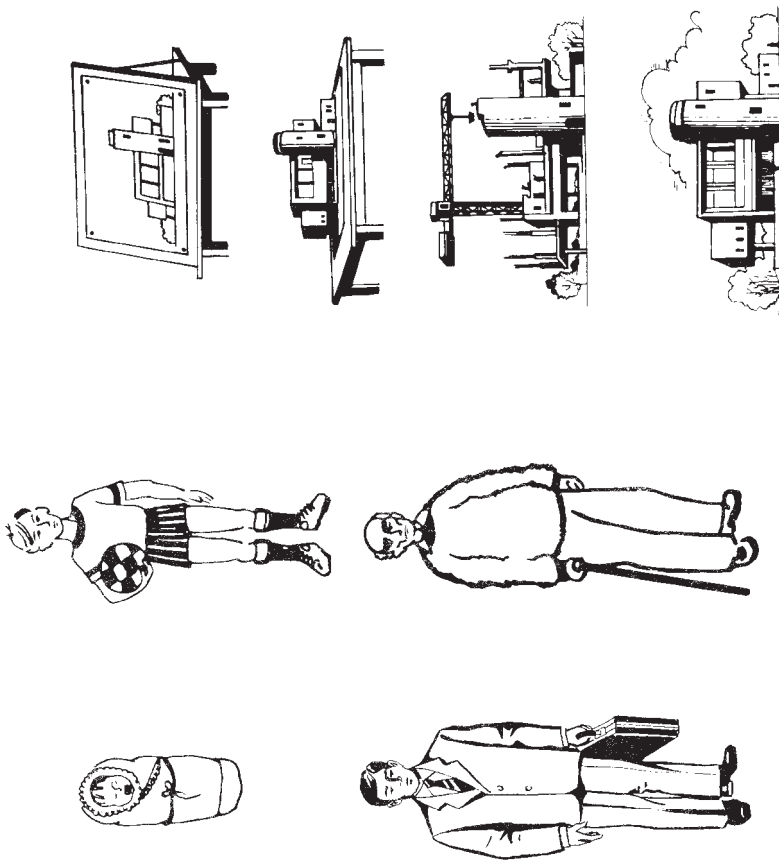


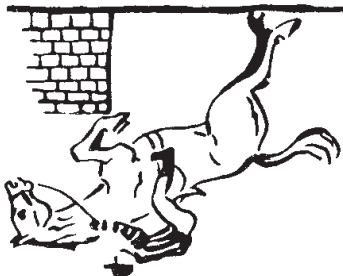
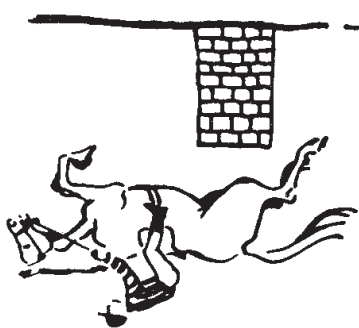


Наложенные фигуры

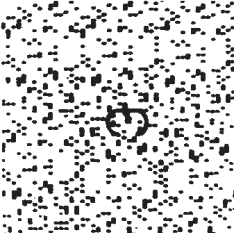
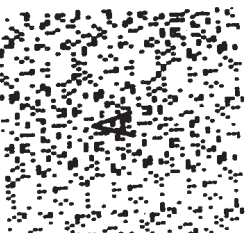
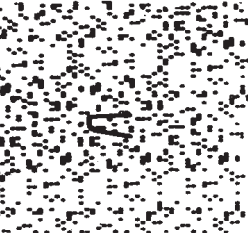
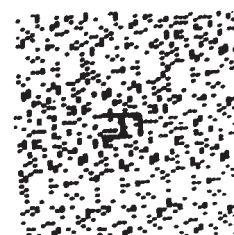
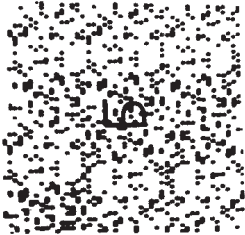
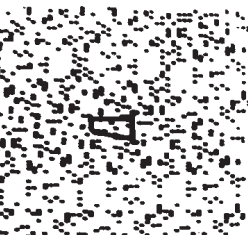
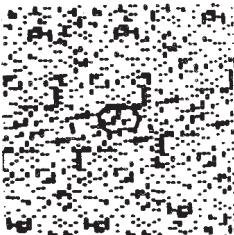
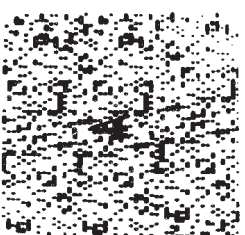
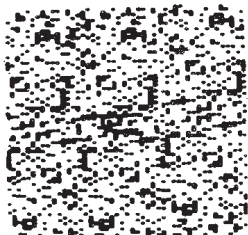
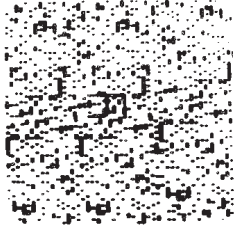
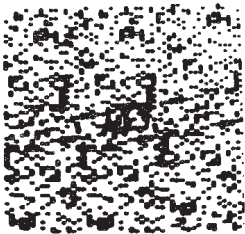
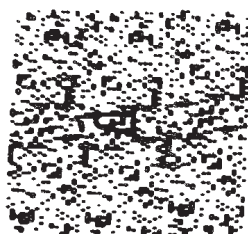


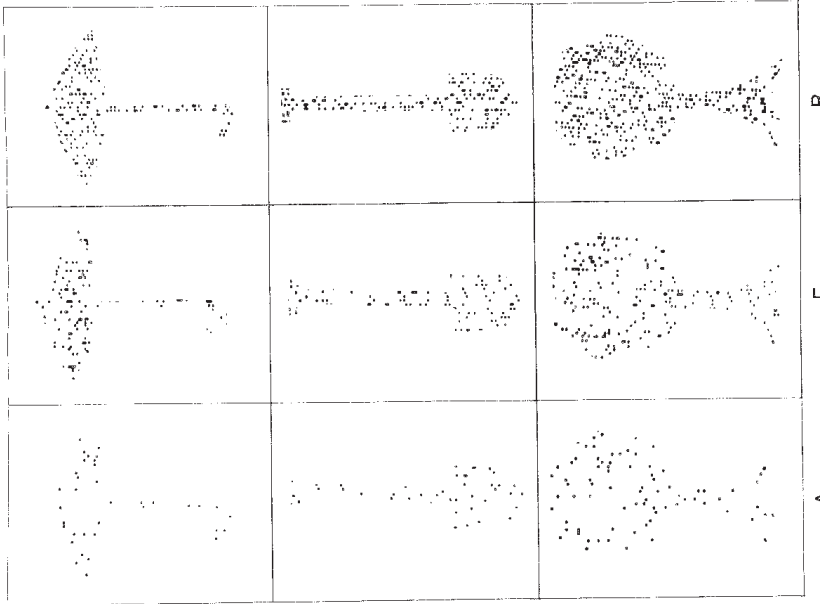
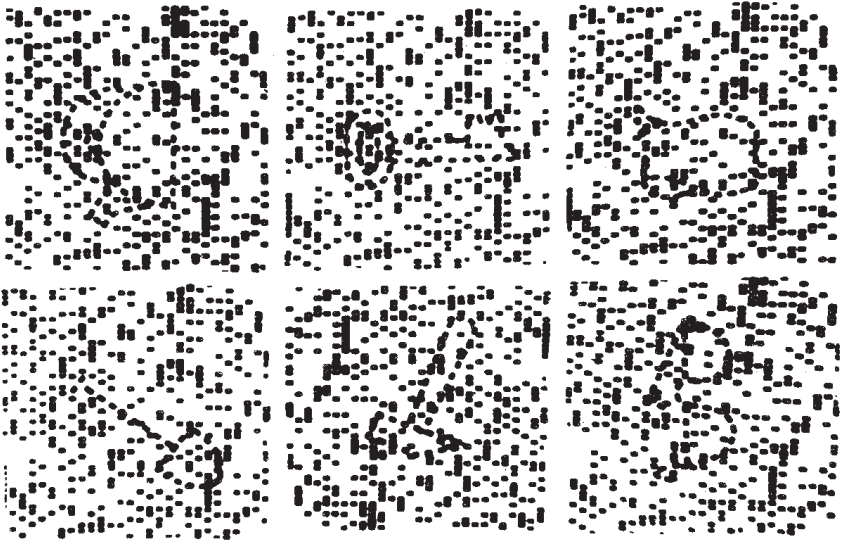
Серии изображений





Шумовые эффекты





Приложение 3

План тренинга стимуляции и развития когнитивных способностей

Тренинг «Стимуляция и развитие когнитивных способностей» предназначен к проведению профессиональными тренерами и психологами. Продолжительность тренинга может варьировать от нескольких часов до нескольких дней, однако следует предварительно провести тренинг небольшой продолжительности, прежде чем приступать к длительным тренингам-марафонам. При работе с группами детей в условиях социального приюта или специализированной школы закрытого типа отбор кандидатов в группу осуществляется при непосредственном участии врача-психиатра и после проведения патопсихологической диагностики.

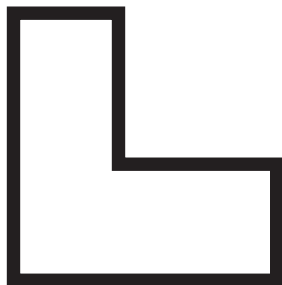
Основными задачами тренинга являются:

- приобретение навыков генерирования идей, преодоления стереотипов
- трансформация «творческого» потенциала в когнитивный, интеллектуальный
- приобретение навыков поиска сторонней информации, использование ее в качестве предпосылки для решения интеллектуальных задач
- освоение приемов логического мышления

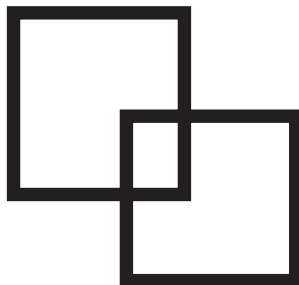
Работа предполагает также преодоление стереотипных (школьных) моделей решения интеллектуальных задач, основанных на устоявшихся принципах, исключающих (или существенно ограничивающих) вариативность. В качестве примера можно привести школьную задачу про деление квадрата на 4 равные части: в одном случае (А) квадрат делится стереотипно и число вариантов ограничено, в другом (Б) число вариантов фактически бесконечно.

Предполагается, что в процессе решения интеллектуальных задач будет принципиально игнорироваться подход с традиционных позиций, включая обязательное использование заданного направления, последовательности, классического анализа и систе-

На что похожи фигуры?



(Буква L, перевернутая Г, угольник, 2 прямоугольника, бумеранг и т.д.)



(Два квадрата, две буквы Г или L, уголки, цифра 8, крыша двух зданий и т.д.)

Самые простые упражнения: на что похожи фигуры?

Дайте объяснение ситуации: одетые люди бредут по колено в воде; в солнечный день мальчик сидит на скамейке под зонтом; человек 20 раз подряд обходит по кругу фонарный столб.

Выскажите свое мнение: говорят, что юноши не должны носить длинные волосы, т.к. они становятся похожими на девушек.

Как решить проблему: как лучше искать потерявшихся детей? Что можно сделать, чтобы взрослым не приходилось брать с собой совсем маленьких детей в людные места?

Разыграйте сценку по ролям: Орел (1) улетел из зоопарка, сидит на дереве. Служитель (2) тщетно пытается его поймать. За ними наблюдают зеваки (3 и 4), и репортер (5). Кто из них что думает?

Задачи: как соединить 9 точек 4 линиями, не отрывая руки от бумаги (надо выйти за границу рисунка, линии могут быть кривыми и т.д.); человек работает на 20-м этаже здания, утром он поднимается на лифте на 10, а потом идет пешком, а вечером спускается на лифте сразу на первый (он маленького роста и достает только до 10 кнопки, на 10 этаже работать престижнее, он сначала заходит к начальству, а потом разносит по этажам директивы и т.д.).

Игра «Почему?» участники по очереди отвечают на один и тот же вопрос. Кто повторился или не нашел ответа — тому фант. Вариант игры: следующий участник задает вопрос к прозвучавшему ответу: Почему классные доски обычно черные? Потому, что пишут на них белым мелом! А почему нельзя писать углем на белой доске? И т.д.

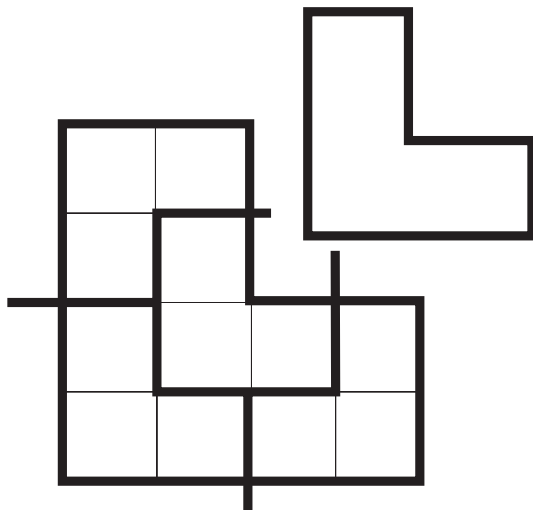
Упражнения на откладывание оценок. При обычном решении интеллектуальных многошаговых задач предполагается, что каждый шаг должен быть верным. Однако следует помнить, что неверные идеи (неподтвержденные гипотезы) тоже полезны. Они служат источниками новых идей, могут пригодиться для решения других задач, могут переориентировать на поиск принципиально иных решений.

Упражнение на проектирование: устройства для сбора яблок с дерева, новый фасон одежды, труба через крупную реку, магистраль.

Поиск доминирующей идеи с целью исключения. Поиск решающих факторов (ограничивающих применение идей).

Упражнения на дробление. Нужны для формирования взгляда на предмет, как на некую совокупность деталей, и, в свою очередь, часть иной совокупности. Удобной моделью для демонстрации является детский конструктор. Пример упражнения:

Разделите фигуру на 4 равные части



Упражнения на принцип «от противного». Они учат не рассматривать ситуацию в стандартном русле, дают навыки группировки элементов информации, исключают многие логические ошибки (т.к. есть отправная точка для поиска). Ситуации, которые можно легко обыграть «от противного»: учитель ведет урок (урок ведет не учитель, а, предположим, Васин папа; учитель ведет экс-

курсию в музее, учитель отвечает урок, предположим, на курсах повышения квалификации и т.д.); продавец отпускает товар покупателю и т.д.

Деловые игры: мозговой штурм. Главные правила игры — нельзя давать идеям оценки, говорят все по очереди, нельзя соглашаться, надо предлагать свое, правило поднятой руки — можно дополнять или видоизменять идею, подведение итогов, группировка идей. Темы: конструкция чайной ложки (форма, материал, назначение, детали и т.д.); автомат для размена денег; поиск дороги в тумане.

Поиск «точек входа» и «зон внимания». Точками входа в логических исследованиях принято называть места старта в работе по перестройке модели. Зоны внимания — части модели, наиболее перспективные для перестройки. Первая зона внимания — собственно, точка входа.

Пример задачи: разработать фигуру, разделив которую по одной прямой линии, можно получить 4 одинаковых фигуры. Решаем от противного: какие фигуры должны получиться? Например, квадраты. Сложим их так, чтобы удовлетворять условиям (см. рисунок).



Другой пример поиска зоны внимания: сколько партий в теннис нужно сыграть в турнире, если участников 111, а игра идет на выбывание? Решение от противного: победитель останется один, а проигравших — 110. Значит надо сыграть 110 партий.

Задача: найти точку входа в проблемы: новая форма колбасы; как помочь бездомным собакам; где построить аэропорт.

В решении проблемы поиска зоны внимания или точки входа часто помогает принцип случайного импульса: его можно гене-

рировать сознательно или он может возникнуть случайно (Ньютон и яблоко). Самые простые способы генерации: случайно открытая книга; случайно взятый предмет.

Пример задачи: используя случайные импульсы, выбрать точки входа к проблеме: как очистить берег моря от нефти? Как прополоть огород? Что сделать из старой губки, которая уже побывала тряпкой?

Упражнения на дробление и поляризацию. Поскольку объем внимания ограничен, наше сознание дробит действительность на фрагменты. Эти фрагменты обрабатываются сознанием и складываются в определенном порядке, создавая информационную среду. Если мы выделяем какой-то элемент из информационной среды, он становится моделью и точкой входа для новых идей. Однако у данной системы есть существенный недостаток: модель может быть выбрана неудачно. Процесс поляризации — создание альтернативной, противоположной модели. В ряде случаев поляризация очень удобна, а в ряде случаев — ограничивает наши возможности, например, мы сортируем шарики на черные и (полярно) белые. Куда следует отнести серый шарик?

Перефразирование: за точку отсчета берется заголовок статьи в газете. Одно слово надо вычеркнуть и составить новый заголовок. Потом еще одно, и т.д.

Упражнения на допущения. Допущение — это сознательное уклонение от полярной оценки. Например, какая связь между ПК и яичницей? Банк кулинарных рецептов в компьютере... компьютер контролирует процесс приготовления блюд в кафе... температуру в инкубаторе? ... сортировка яиц на фабрике? ... и т.д. В процессе возможны стимулы в виде «нарочитого сомнения», «дополнительной связи», «блокировки».

Например: идет обсуждение проблемы — должно ли образование быть бесплатным. Участник 1 излагает свою идею — бесплатное образование для талантливых детей. Вносим нарочитое сомнение: как отыскать талантливых? Может быть, это обойдется еще дороже, чем оплачивать образование всем детям? Участник 2 излагает свою идею — бесплатное для всех в школе, но только для талантливых (их выявит школа) — в ВУЗе. Вносим блокировку: талантливые дети. Обсуждение меняет направление: вспомним о детях сиротах и детях из многодетных семей.

Спаривание слов — ботинок и еда; электричество и мороженое; звезды и футбол и др.

Упражнение на проектирование. Устраивающие нас образы (клише) очень мешают созданию альтернативных идей. Их

можно менять: например — опишите квадрат; спроектируйте кухонный комбайн т т.д.

Для проведения тренинга потребуется: бумага белая и цветная, плотная и мягкая, разных форматов (от А4 до А1), скотч, фломастеры, карандаши, ручки, мел белый и цветной, линейки разные, в том числе — лекала, ножницы, нож, краски = все в количестве, достаточном для группы.

Из оборудования надо иметь диктофон, фотоаппарат.

Нужно много всякой всячины (мелочей) — кубики, фишки, спички, кнопки, шахматные фигуры и т.д.

Кофе, сахар, бутерброды ...

Большие коробки и автомобиль — все это везти.

Жилеты-разгрузки тренерам — все это раскладывать по карманам.

Приложение 4

План тренинга «Трансформация агрессивного поведения и деструктивных асоциальных действий»

Тренинг «Трансформация агрессивного поведения и деструктивных асоциальных действий» предназначен к проведению профессиональными тренерами и психологами. Продолжительность тренинга может варьировать от нескольких часов до нескольких дней, однако следует предварительно провести тренинг небольшой продолжительности, прежде чем приступать к длительным тренингам-марафонам.

Этап подготовки группы. Группа должна быть по силам тренеру. Если Вы собираетесь проводить тренинг без помощников, не стоит брать группу более 16 человек. Сколько бы людей Вы не взяли, их число должно быть кратно 4, тогда Вы без труда сможете делить группу на 2 и 4 команды. Если у Вас будет помощник (для выездных тренингов он просто необходим), Вы можете брать группу в 24 человека. Максимально возможный размер группы (после работы с такой группой нужно брать отпуск) составляет 40 человек. Работать с ней должны по крайней мере четверо.

Состав группы не должен быть случайным. Просто так взять давно существующий коллектив (например, школьный класс) — значит подвергнуть тренинг существенному риску провала. Прежде чем решить, кого Вы возьмете на тренинг, определитесь с числом участников и числом команд, на которые они в ходе работы будут делиться. Для того, чтобы выбрать участников, всех претендентов необходимо протестировать. Батарея тестов должна включать общие и специальные тренинг-ориентированные методики.

Среди общих методик необходимо провести:

(1) тест на личностные особенности (лучше всего использовать сокращенный вариант ММРІ); в группу нельзя включать больше истериков и эксплозивных личностей, чем будет в ней рабочих

подгрупп (команд), потому что иначе в борьбе за лидерство они совершенно забудут о целях и задачах, которые необходимо решать в ходе тренинга;

(2) тест интеллекта (IQ) — например, тест Векслера; в группу нельзя включать подростков с низким интеллектом, они существенно исказят работу группы; для детей и подростков с пограничными формами интеллектуальной недостаточности (IQ=100 или менее) необходимо создавать отдельные группы и использовать адаптированные методики;

(3) тест диагностики межличностных отношений Т. Лири; в группу надо с осторожностью включать авторитарных, эгоистических и агрессивных личностей — совсем избегать их не надо, но помните, что авторитарные личности будут претендовать на лидерство, а эгоистичные склонны к формированию оппозиции, поэтому не берите их больше 3-4 человек;

(4) включите тесты, которые на Ваш взгляд, точнее отразят общую обстановку в группе; полезны социометрические методики, особенно основанные на семантическом дифференциале, позволяющие выявлять и анализировать очень тонкие отношения в коллективе; не берите заведомо отверженных группой подростков, в ходе тренинга ситуация изменится мало.

Тренинг-ориентированные методики должны выполнять две функции: проведя их до тренинга, Вы определите приоритетные направления работы (с какими формами агрессии Вам надо работать, сколько среди участников тренинга склонны к реализации агрессии и в каких формах), а проведя их после тренинга, оцените его результативность по изменению картины ответов. Используйте несколько методик — тест уровня агрессивности А. Ассингера, шкалу А. Басса и А. Дарки, многофакторное исследование личности Р. Кеттела и др.

Этап подготовки тренинга. Этап должен быть очень коротким. Старайтесь действовать очень оперативно. Состав группы объявляйте только тогда, когда все приготовления к тренингу будут завершены. Если тренинг планируется выездным, на сборы можно дать один день. Предварительно решите все организационные вопросы с родителями подростков — те, кто отобран Вами, должны принять участие в тренинге. На всякий случай имейте несколько запасных кандидатур.

Предварительно **необходимо решить все материальные вопросы.** Однодневный тренинг можно провести и в школе. Тогда все затраты будут исчерпываться питанием и расходами на канцелярские товары. Многодневный тренинг в школе лучше не про-

водить. Просто, когда участники тренинга после занятий расходятся по домам, картина отношений в группе распадается, а на следующий день вновь начинается установление внутригрупповых отношений, в результате чего динамика групповой работы практически отсутствует и успех тренинга маловероятен. Для многодневного тренинга необходим выезд — в лагерь, на турбазу, на чью-то дачу и т.п. Это обуславливает дополнительные расходы — путевки, транспорт и т.д. Зато и возможностей для работы с группой при многодневном тренинге несоизмеримо больше. Так что, цель оправдывает *вложенные средства*.

Когда Ваша группа собрана, приступайте к формированию программы тренинга. На один рабочий день планируйте около 6-8 часов тренинговых занятий. Всегда учитывайте перерывы на обед и кофе — после них придется повторять разминки. С учетом 8 часов тренинговых занятий ежедневно и двух перерывов, на каждый день придется: разминок — 3 (каждая по 10 минут, итого — 30 минут), больших игр — 2 (каждая по 2 часа, итого — 4 часа) малых игр — 2 (каждая по 1 часу, итого — 2 часа), подведения итогов дня — 1 (30 минут), перерывов — 2 (первый 20 минут, участники пьют кофе и грызут печенье, второй 40 минут — обед). При таком графике Ваше расписание будет достаточно емким, и в то же время не утомительным. Например, Вы начинаете утром в 9 часов. Следуют разминка (9:10) — большая игра — (11:10) — перерыв (11:30) — разминка (11:40) — большая игра (13:40) — малая игра (14:40) — перерыв (15:20) — разминка (15:30) — малая игра (16:30) — подведение итогов дня (17:00). Потом останется время на разговоры, дискотеку и поход в театр (для подростков) и на анализ работы и внесение корректировки в планы (для Вас).

Состав тренинговых занятий. В составе тренинговых занятий надо предусмотреть: разминки (утренние — подвижные, чтобы все проснулись, дневные — интеллектуальные, чтобы кровь отлила от желудков), игры — для многодневных тренингов надо предусмотреть одну многодневную игру, к которой команды будут обращаться ежедневно, а Вы будете использовать ее для модификации отношений в группе, корректируя условия игры; несколько двухчасовых игр, и много коротких игр — как подвижных, так и требующих напряженной интеллектуальной работы, формы обратной связи — анкеты, тесты, которые будут использоваться при подведении итогов дня.

Разминки. Это кратковременные активные упражнения, используемые для того, чтобы группа настроилась на рабочий лад. Физические упражнения (бросание мяча, игра в салочки, присе-

дание, хлопки в ладоши и т.д.) хороши для утренней разминки. Вот самые распространенные и простые из них: (1) комплименты: все по очереди приветствуют друг друга: «Привет! Ты самый красивый!» — «Доброе утро! Мне нравится, что ты улыбаешься!» — «Ты сегодня очень хорошо выглядишь!» и т.д.; по мере того, как участник сказал комплимент и получил комплимент в ответ, он занимает свое место, ведущий тем временем следит, кто и кому шлет комплименты, кому комплименты достаются в первую очередь, а кому напоследок; (2) считалочки — использовать можно любую считалочку, а можно их менять, водят по очереди, предыдущий ведущий занимает свое место, а чтобы он не скучал, отвечает на короткую анкету обратной связи; (3) игра в города, страны и т.д. в сочетании с перебрасыванием мяча (отвечать надо, пока мяч летит, кто не успел, получает штраф — допрыгать до своего места на одной ноге, дойти «гусиным шагом» и т.д.).

Интеллектуальные разминки надо использовать после перерывов, либо если Вы видите, что группа устала, участникам надо переключиться. Вот самые распространенные и простые упражнения: (1) крестики-нолики на бесконечной доске (до пяти в линию) — блиц-турнир; (2) «муха» — надо перемещать мнимую муху по доске 3 X 3 клетки или более; выпустивший муху за пределы доски выбывает из игры; игру можно перевести в трехмерную, усложнить правила, по мере того, как игроки к ней привыкнут; (3) шарады; (4) «балда» — к исходному слову прибавляют по одной букве, чтобы получались другие слова; как правило, не допускаются чтение по диагонали и пересечения.

Подобных игр очень много и их можно выдумывать самим. Не стремитесь, чтобы игра была очень сложной — для разминки этого не требуется. Пусть игра будет просто разминочной, не насыщайте ее никакой рабочей нагрузкой!

Большие игры. Это самая главная рабочая часть Вашего тренинга. К большим играм надо готовиться особенно тщательно. Для многодневного тренинга приготовьте одну многодневную игру. Идеальны игры в государство, в необитаемый остров, в экспедицию на Марс и т. д. Во всех этих играх ведущая идея — существование общности подростков и их контакты с другими подростковыми группами. Если Ваши команды создадут свои государства, Вы можете заниматься как формированием внутригрупповых отношений («Сегодня в наших государствах выборы! Ваше государство — конституционная монархия. Вы выбираете парламент. Ваше государство — республика. Вы выбираете президента.»), так и модификацией отношений между группами («Государство А не

удовлетворено тем, что государство В добывает рыбу в его территориальных водах. Конфликт обостряется тем, что недавно рыбаки из государства В задержаны пограничниками А. Им грозит смертная казнь за браконьерство» и т.д.) — пускай они придумывают гуманные методы ведения войны, садятся за стол переговоров, изобретают санкции друг против друга. Особенно интересным этот этап бывает, когда на предыдущей игре государства договорились о взаимовыгодных торговых отношениях. Словом, в данной ситуации для Вас открыты широкие перспективы моделирования отношений.

В рамках больших игр решается главная задача тренинга — обучение подростков социально-приемлемым формам поведения, отработка навыков мирного решения конфликтов, обучение терпимости, взаимоуважению, чувству собственного достоинства и пониманию чужих мнений, устремлений, прав. Не стесняйтесь при подведении итогов высказывать собственную оценку и постарайтесь быть на высоте! В процессе обсуждения (а дискуссии должны занимать одно из ведущих мест в ходе групповой работы) не забывайте мягко манипулировать ходом группового творчества, иногда для этой цели вводите специальные условия (никогда не говорить категоричного «Да» и «Нет», не использовать слов, несущих вербальный агрессивный подтекст, учитывать мнения всех членов команды в общем командном заявлении и т.д.). В качестве больших игр хорошо использовать ролевые игры по мотивам известных литературных произведений. Попытайтесь «переписать» какой-нибудь роман с печальным сюжетом (спасите Анну Каренину или Владимира Ленского).

Двухчасовые игры лучше использовать для решения конкретных задач. Лучше всего, чтобы каждая такая игра завершалась получасовой дискуссией. В ходе игр желательно использовать работу индивидуально, в парах, в группе в целом. Игры могут подразумевать победу одной из команд, либо неизменно будут завершаться ничьей, либо (если Вам надо подстегнуть работу групп) подразумевают обоюдное поражение. Вот пример такой игры (только ни за что не играйте в нее с бизнесменами!).

Игра «Деловые переговоры». Группа делится на 2-4 команды. В каждой команде должно быть игроков вдвое больше, чем других команд, плюс один. Например, если команд 3, то игроков в каждой должно быть 5, если 4 — то 7. В каждой команде выбирают название их фирмы и товар, которым они будут торговать. Каждой команде «вручается» 10 единиц товара и 10 единиц денег. Команда выбирает «генерального директора» (если Вам надо дезактуа-

лизировать негативное влияние лидеров, то это самый хороший способ) и формирует группы переговоров — по два человека в каждой. Затем группы едут на переговоры: каждая команда должна продать свой товар и купить товар у других команд. На переговорах составляются договоры — в них обязательно надо отразить неустойку за недопоставку товара или невыплату средств за купленный товар. Группы, ведущие переговоры могут консультироваться с директором. Консультация стоит 1 единице денег. После того, как все договоры составлены, идет подсчет средств на счету команд. За каждую непроданную единицу товара команде начисляется пеня — 1 единица.

Например, команда А продала команде В 6 единиц товара за 6 единиц денег, а команде С 4 единицы товара за 4 единицы денег, купила у команды В 5 единиц товара за 5 единиц денег и у команды С — 8 единиц товара за 8 единиц денег. Провела 2 консультации с директором. Их ожидаемый результат 10 единиц минус 2 (за переговоры) плюс 10 (получено за товар) минус 13 (уплачено за покупки) — 5. Как выяснилось в дальнейшем, команда С недопоставила им 3 единицы товара. Команде С уплачено 5 (вместо 8) единиц денег и получено с команды С 3 единицы неустойки. Итоговый результат команды — 11.

Команда В продала команде А 5 единиц товара за 5 единиц денег и команде С 3 единицы товара за 5 единиц денег, купила у команды А 6 единиц товара за 6 единиц денег и у команды С 5 единиц товара за 6 единиц денег, провела 1 консультацию. Их результат 10 единиц минус 1 (за переговоры) плюс 10 (получено за товар) минус 11 (уплачено за покупки) минус 2 (пеня за непроданный товар) — 7.

Команда С продала команде А 8 единиц товара за 8 единиц денег, команде В 5 единиц товара за 6 единиц денег, купила у команды А 4 единицы товара за 4 единицы денег, у команды В — 3 единицы товара за 5 единиц денег. У команды не имеется 13 единиц товара. Дешевле (это решение принимает директор) недопоставить товар команде А. Проведено 3 переговоров. Их результат 10 единиц минус 3 (за переговоры) минус 3 (неустойка) плюс 5 (от команды А вместо 8) плюс 6 (от команды С) минус 9 (уплачено за товар) — 2.

Если хотите, чтобы команды проиграли — увеличьте пени, неустойки и стоимость переговоров с директором.

Малые игры — решают короткие прикладные задачи. Приведем несколько примеров. Цель данных игр — формирование у подростков социально приемлемых механизмов поведения в

субъективно сложных жизненных ситуациях, криминогенных ситуациях и в условиях угрозы их жизни и благополучию.

Игра 1. «Конструктор».

Для игры необходимы: листы большого формата, наборы для рисования (по числу команд). Заранее подготавливаются задания. Задание представляет собой специально подготовленный текст или выдержку из книги, журнальной публикации, подробно описывающую сцену насилия. Таких заданий должно быть больше, чем играющих команд, поскольку иногда команды не могут справиться с одним из вариантов и его требуется срочно заменить. В заранее подготовленном тексте выделяются (шрифтом, маркером) ключевые слова — это слова, несущие выраженный семантический оттенок агрессии (ударил, убил, выстрелил, проткнул и т.д.). В каждом задании число ключевых слов должно быть одинаково.

Группа делится на несколько команд по 6-9 человек (класс можно разделить по формальному признаку — по рядам; прежде, чем подростки войдут в класс, их просят сесть не на свои обычные места, а кто с кем хочет). Каждой команде вручается лист и все необходимые принадлежности для работы. По жребию команды получают задания, к выполнению которых они приступят по сигналу ведущего. Командам объясняются условия игры: они должны ознакомиться с содержанием текста, и создать к нему иллюстрацию, заменяя ключевые слова противоположными им значениями. На выполнение задания командам отводится не более 15 минут. Затем все рисунки собираются, а каждая команда выбирает двух игроков, один из которых будет защищать свой «проект», а другой — искать изъяны в «проектах» других команд. Команда имеет право помогать своим представителям.

По очереди команды защищают свои проекты. Они должны доказать, что их рисунок полностью отражает содержание исходного текста, и в нем заменены все ключевые слова. В ходе дискуссии представители других команд ищут в работе изъяны, а команде, защищающей проект, приходится экспромтом искать объяснения. На поиск объяснения отводится не более минуты. Потом подводятся подсчет очков, набранных каждой командой: очки начисляются за каждое устраненное ключевое слово. Побеждает «проект», набравший больше очков.

Игра 2. «Корзинка».

Для игры необходима корзина (ваза, шляпа) или мешочек, откуда будет вытягиваться задание-жеребий. Задание представля-

ет собой картинку, изображающую сцену насилия. Игрок, вытянувший картинку, получает от ведущего задание, в ходе выполнения которого должен так изменить ситуацию, чтобы насилие было исключено из контекста. Например, участник вытянул картинку, изображающую драку двух подростков, и продемонстрировал ее всем играющим; ведущий тут же дает ему задание: что надо сказать, чтобы ребята помирились? Участник отвечает: «предложить им сыграть в футбол» и передает ход следующему игроку. Когда очередной игрок не сможет быстро придумать решения, настанет его очередь тянуть задание из корзинки, а предыдущий игрок сдается ведущим.

Преимущества игры в том, что в нее можно играть и с большими группами, она достаточно увлекательна и может продолжаться достаточно долго. Игра может выполнять функцию разминки в ходе большого тренинга. В ходе игры участвуют все подростки, из них легко выбрать наиболее активных, чтобы использовать в ходе тренинга. Игра также не подразумевает формальной оценки успешности играющих, что полезно для недавно сформированных групп.

Игра 3. «Телефон».

Для игры необходим мяч или любой предмет, который можно легко перебрасывать друг другу. Играющие усаживаются в круг. Ведущий выбирает первого игрока («абонента»), тот указывает, с кем он собирается «разговаривать по телефону», отходит в сторону и подбрасывает мяч, так, чтобы он упал в середину круга. Игрок, поймавший мяч, становится «телефонной станцией». Абонент и телефонная станция отходят в сторону, и ведущий сообщает абоненту тему для разговора, например «вчера в нашем городе взорвали бомбу». Абонент должен сообщить на ухо телефонной станции подробности происшедшего, после чего «станция» жестами пересказывает историю «собеседнику» абонента. Если тот с трех попыток угадывает смысл сообщения, все трое остаются в игре, иначе — выбывают.

Задача игры — развивать у подростков способности к коммуникации, к эмпатии, к сопереживанию, умение невербально передать свои чувства, выделить главные детали и дать им эмоциональную трактовку.

Обратная связь и подведение итогов тренинга (круглый стол) — служат для оценки эффективности Вашей работы и оценки работоспособности группы и групповой динамики. Для контроля за состоянием группы лучше использовать тесты самооценки,

например САН (самочувствие-активность-настроение). Внимательно следите за динамикой каждого участника тренинга и поддерживайте его по ходу работы.

В конце тренинга необходимо предусмотреть круглый стол, где будут подведены окончательные итоги. Всем участникам на прощание стоит сделать памятные подарки.

Если перед тренингом Вы проводили собрание с родителями подростков (воспитателями), проведите его через месяц после возвращения детей домой. Проанализируйте с родителями изменения в поведении подростков.

