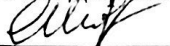


МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
Государственное казенное учреждение социального обслуживания Московской области
Семейный центр помощи семье и детям
«Вдохновение»

Согласовано:

Зам директора по ВР.

 Шибанова Е.В.

«09» января 2023 г.

Утверждаю:

Директор ГКУ СО МО

«Вдохновение»

 Старшинова Е.В.

«09» января 2023 г.



**Программа подготовки детей и подростков к
семейной среде и адаптация к новым условиям жизни
(с игровыми упражнениями и анализом типовых
ситуаций детско-родительских отношений)**

**Служба сопровождения замещающих семей
ГКУ СО МО «Вдохновение»
заведующий службы Зилотина С.И.,
ведущий юрисконсульт Тюрина М.В.,
педагог-психолог Салтыкова И.В.,
педагог-психолог Стойко Н.В.,
педагог-психолог Скворцова Я.Ю.
социальный педагог Маслий Е.О.**

г.о. Коломна – 2023 г.

«Подготовки детей и подростков к жизни в семье»

Задачи и структура программы

Цель программы — помочь детям освоиться с теми изменениями, которые происходят с ними в процессе передачи в семью.

Упражнения и задания программы пригодны для работы как непосредственно перед передачей в семью, так и в процессе адаптации ребенка к новым условиям жизни.

Результатом должны стать умения:

- ставить себя на место другого человека;
- устанавливать границы общения;
- раскрываться в общении;
- проявлять свои чувства, в том числе страхи, связанные с изменением ситуации жизни;
- управлять своим поведением;
- выполнять различные роли, связанные с семейным взаимодействием.

По сути, данная программа является частным случаем программы развития навыков уверенного (ассертивного) поведения.

Главным препятствием для проведения данной программы следует считать разрыв между разными этапами жизни ребенка: до попадания в семейный центр, в процессе пребывания в семейном центре и при передаче в семью. Несомненно, эффект этой программы тесно связан с компетентностью принимающей семьи. Но односторонняя подготовка к передаче ребенка в семью, когда только семейное окружение получает новый опыт, осваивает навыки, недостаточна. Поэтому данная программа и направлена на то, чтобы помочь ребенку достигнуть баланса в понимании всех событий его жизни.

Важно помнить и еще одно условие проведения данной программы. Ее эффективность связана с общей системой психосоциальной и педагогической помощи ребенку. Многие виды упражнений программы основаны на широко известных играх, однако нет ничего удивительного в том, что зачастую дети из семейных центров этих игр не знают. Поэтому по ходу проверки программы авторам приходилось учить детей многим играм, которые для их «семейных» сверстников были вполне знакомы.

Получается, что для развития необходимых навыков семейной жизни программа формирует и общий план произвольного поведения. Это обеспечивает более полный перенос навыков, полученных ребенком в ходе тренинга, в реальную жизнь. Мы рекомендуем специалисту проиграть упражнения на себе — ведь только тогда вы сможете почувствовать возможный эмоциональный накал, который будет испытывать ребенок в ходе тренинга.

Упражнения внутри каждой из тем программы разделены на 3 уровня. К первому относятся упражнения, которые основаны на рисовании и простой ролевой игре. Эти упражнения могут быть доступны детям в возрасте от 5

лет. Второй уровень предназначен для детей в возрасте 9–10 лет. Эти упражнения построены на развитии коммуникативной компетентности. Третий — для подростков. Этот уровень предполагает вполне серьезные разговоры и элементы психосоциального просвещения.

Деление на уровни достаточно условно. В рамках одного занятия вы можете сочетать упражнения разного уровня и разных тем. Более простые упражнения можно использовать для разогрева группы. Отбор упражнений определяется составом группы.

Каждый цикл, кроме упражнений, включает в себя описание возможных направлений индивидуальной работы с ребенком, проработки его прежнего опыта. Эти рекомендации содержат краткое описание психосоциальных механизмов проблем ребенка, связанных с этим опытом. Описания могут быть использованы для выработки рекомендаций принимающей семье.

Подготовка к проведению занятий

Полагаем, что данная программа не требует предварительной диагностики. На первых занятиях можно определиться с основными «болевыми точками» ребенка. Предметом диагностики должны стать:

- опасения и страхи ребенка, их содержание, проявление в поведении, техники совладания, которые использует ребенок;
- тип поведения ребенка в ситуации, близкой к травмирующей;
- характерологические особенности ребенка.

Даже если страхи ребенка кажутся вам нерациональными и мало обоснованными, отнеситесь к его переживаниям серьезно. Ваша серьезность, в первую очередь, проявится в том, как вы будете расспрашивать ребенка о его тревогах. Помните, что, если он говорит о том, что боится новой семьи, он вкладывает в эти слова не тот же смысл, что вкладываете вы. Спросите ребенка, когда он боится сильнее, когда меньше, с кем из членов семьи он чувствует себя спокойнее, с кем ему трудно наладить контакт, в чем проявляется его страх и т.д. За каждым высказыванием ребенка скрывается ситуация, которую вам следует восстановить, задав ребенку конкретизирующие вопросы.

В ходе занятий все, что ребенок делает, можно собирать в отдельную папку или книгу. Ребенок сам решит, что он оставит в окончательном варианте книги, — она будет обсуждена вместе с принимающей семьей. Зарубежные коллеги включают в такую книгу фотографии ребенка, сделанные как в ходе тренинга, так и раньше, его сочинения, интересные высказывания — все, что укрепляет представление о ребенке как уникальной личности в глазах и самого ребенка, и его окружения.

Как организовать занятия

Основные вопросы организации занятий:

- Как часто проводить тренинг?
- Сколько человек должно быть в группе, если это групповая работа?
- Можно ли объединять детей разных возрастов в одну группу?
- Как сформировать программу и объединить упражнения в занятия

Режим проведения занятий

Прежде всего, подумайте, стоит ли выделять подготовку к передаче в семью в отдельный тренинг — может быть, вы уже ведете какую-то работу с детьми, в которую можно включить упражнения данной программы. Наиболее уместно сочетание упражнений этой программы с тем или иным тренингом социально-психологической компетентности, тренингом креативности.

Конечно, быстрота достижения результата в первую очередь зависит от ребенка, его опыта и от того, в какую семью он уходит. Однако предполагается, что данная программа будет осуществляться достаточно длительное время — как минимум в течение 6 недель. Оптимальным режимом можно считать 2 встречи в неделю, поскольку в этом случае ребенок получает возможность приноровить новый опыт к своей повседневной жизни и сумеет втянуться в занятия. Длительность и частота занятий определяются состоянием ребенка, его способностью формировать полноценную привязанность.

Позитивные и негативные стороны работы в группе.

Плюсы работы в группе	Минусы работы в группе
Участники делятся своим опытом и заимствуют идеи друг друга, создают общее поле опыта, когда каждый имеет доступ к ресурсу коллектива.	Существует риск эмоционального заражения, когда некая малопродуктивная идея распространяется среди всех участников
Участники группы учатся принимать во внимание точку зрения другого, слушать другого, принимать возможность разных вариантов поведения.	Могут остаться без внимания какие-то проблемные аспекты поведения
Участники видят друг друга со стороны.	Участники могут стесняться участвовать в групповом обсуждении и не раскрыться; из-за этого останутся без внимания проблемы и ресурсы ребят
Возможно проведение игр-ситуаций и ролевых игр.	

Позитивные и негативные стороны работы.

Плюсы работы индивидуальной работы	Минусы индивидуальной работы
Можно раскрыть возможности человека и ближе познакомиться с ним	Такая работа может быстро наскучить ребенку, особенно подростку

Можно создать атмосферу, наиболее благоприятную для этого человека в данный момент	Для специалиста работа один на один может оказаться очень сложной — специалист становится единственным источником новых сведений
Можно выбрать темп работы, наиболее удобный для данного человека	Занятия по преимуществу строятся на учете особенностей, а не на развитии неких компенсаторных механизмов

Групповая или индивидуальная работа

Одни упражнения лучше проводить в режиме групповой работы, другие — индивидуально. В любом случае вопрос о том, какой режим тренинга лучше — работа в микрогруппе или работа один на один с ребенком, — должен решаться на основе особенностей эмоционального состояния ребенка, специфики его развития. Определиться с тем, как строить занятие, помогут вам следующие рекомендации.

Групповая работа не означает, что вы не используете индивидуальный подход. Наоборот, наблюдая за ребенком в группе, вы можете узнать то, что могли бы не заметить в индивидуальной работе. Разумным решением становится сочетание групповых и индивидуальных форм работы. Лучше, если ваша группа не будет слишком большой, оптимальное количество 4–6 человек. Часто успешным решением вопроса в пользу групповой или индивидуальной работы становится работа с парой детей.

Разновозрастная группа

Нам кажется, что какие-то занятия даже полезно провести в разновозрастной группе, например занятия, направленные на проработку чувств. В рисовании дети разного возраста равны, однако старшие могут дать младшим неплохой опыт анализа рисунков. Многие из упражнений можно проводить в группе детей, детей и членов гостевых семей — это может помочь им узнать друг о друге в режиме наибольшего благоприствования.

Варианты планов занятий

Программа состоит из 6 разделов, каждый из которых включает по 6 занятий.

Для таких занятий необходимо создать соответствующие условия: если занятия проводятся в классе, то необходимо убрать все парты, оставить только стулья, расставленные по кругу; если занятие проводится в специальной комнате, то желательно разместиться по кругу на ковре, через каждые 20 минут следует меняться местами.

Занятия могут проводиться специалистом (ведущим), может привлекаться психолог, социальные работники, психоневролог, подростковый психиатр. Ведущий занятий должен ориентироваться не только на конкретное содержание (знакомство с определенной информацией, развитие конкретных навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы, их отношение к приглашенным специалистам).

Специалисту важно соблюдать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как групповой участие оказывает сильное

воздействие на формирование личности подростка. Если выясняется, что кто-то из подростков нуждается в повышенном внимании и может мешать проведению занятий, тормозить групповую работу, то лучше не включать его в группу, а организовать с этим подростком индивидуальную работу.

Занятие занимает от 20 до 45 минут. Если это небольшое занятие, используйте одно упражнение 1-го или 2-го уровня. Если это занятие на 45 минут, то формируйте программу так, чтобы настроить детей на работу, затем перейти к основной теме, а затем эмоционально «закрыть» занятие — дать детям опыт позитивного завершения работы на тренинге.

Чем длиннее ваши занятия, тем важнее обращать внимание на характер взаимодействия в группе. Группа может быть, как ресурсом, так и препятствием в работе. Обратите внимание: относительно каждого упражнения предложены короткие и более длинные варианты проведения. Не стоит заранее составлять план занятий на все время тренинга — многое может измениться. Тем не менее важно вести дневник тренинга: записывайте упражнения и варианты проведения, которые вы осуществили, фиксируйте состав группы, активность участников, свои трудности и те методические находки, которые помогли вам справиться с этими трудностями.

Занятие продолжительностью 40–45 минут должно включать разминку на активизацию детей (какое-либо физическое упражнение, игру на сплочение), основное упражнение и завершение занятия (либо упражнение на релаксацию, либо рефлексия занятия). В качестве разогревающих упражнений хорошо использовать и различные игры на угадывание слов (например, «Да» и «нет» не говорите»).

Вы можете использовать все задания одной темы, поскольку они разработаны с учетом нарастающей сложности. В этом случае старайтесь давать участникам пищу для размышлений: просматривайте вместе игровые и мультипликационные фильмы.

Как мотивировать детей участвовать в занятиях

Дети имеют право знать, в чем им предлагается участвовать. Более того, искренность взрослых и готовность обсуждать вопросы, которые волнуют детей из семейных центров, — важное условие эффективности распространения модели семейного жизнеустройства. В этом деле дети — такие же партнеры, как и специалисты, как семьи, которые хотели бы взять детей. Именно поэтому важно быть готовым обсуждать с детьми все вопросы их семейного жизнеустройства серьезно, но понятно для ребенка. Мы предлагаем специалистам выполнить два упражнения, которые подготовят их к разговору с детьми о семейном жизнеустройстве.

Презентация программы детям и подросткам

Задание. Подготовить короткий рассказ о программе для детей, которые будут принимать в ней участие.

Разделите участников на 4 группы. Перед каждой поставьте одно и то же задание: подготовить презентацию. Однако каждая из групп готовит текст для детей разного возраста: от 4 до 7 лет, от 7 до 10, от 10 до 14 и от 14 до 17. Перед тем как участники начнут писать тексты, предложите им ответить на следующие вопросы:

- Что нужно обязательно сообщить детям?
- Как дать определение, что такое гостевая семья?
- Как рассказать детям о том, в каких случаях они должны и могут искать помощи у специалистов?
- Сколько времени нужно отвести на презентацию?
- Как много предложений должно быть в тексте?

Во время презентации предложите остальным участникам перевоплотиться в детей соответствующего возраста и попробовать воспринять происходящее с позиции ребенка, пусть участники задают вопросы из роли детей. Используйте этот материал для следующего занятия. Мы предлагаем участникам в случае затруднения использовать нижеприведенный материал как конструктор — он поможет объяснить цели программы детям разного возраста. Обратите внимание на интерактивный элемент, содержащийся в материале.

Как рассказать о себе

Меня зовут... Я помогаю семье и детям в решении разных трудных вопросов, например, когда взрослые и дети хотят понять друг друга, но им что-то мешает, или когда ребенку нужна помощь в учебе. А какие трудности знаете вы?

Я... Мне нравится работать с детьми и семьями, у меня есть много разных игр и упражнений для вас. В какие игры вы любите играть?

Я — психолог (социальный работник). Это значит, что я помогаю понять, что мешает достигать цели, и могу поддержать человека в трудной ситуации. Что еще вы знаете об этой профессии?

Я могу оказать вам помощь, если вы хотите поговорить с глазу на глаз, если вам кажется, что вас не могут понять.

Как сказать о программе

Эта программа для детей и семей, которые ищут друг друга. Для чего? Чтобы начать общаться, чтобы помочь друг другу.

Это программа устройства детей из семейных центров в семьи на какое-то время, чтобы ребенок мог получить опыт жизни в семье, нашел тех, кто будет его поддерживать.

Это программа помогает детям и семьям подготовиться к совместной жизни. Может быть, кого-то удивит, что к семейной жизни надо готовиться? А кто думает, что человеку, будь то ребенок или взрослый, нужна подготовка?

Как рассказать о знакомстве семьи с ребенком

Вы будете знакомиться и видеться на праздниках и во время специальных встреч. У вас появится возможность узнать взрослых поближе. Вы сможете узнать людей, которые предлагают вам помощь, на разных мероприятиях — концертах, праздниках, в ходе игры и т.д. Нам кажется, что лучший способ узнать кого-то — сделать с этим человеком что-то вместе. А как думаете вы?

Как мотивировать и ставить задачу

Подготовка к жизни в семье — это и поддержка вашего взросления, потому что вы учитесь важным для взрослых умениям: понимать другого, уметь отстаивать свои права и уважать права других.

Подготовка к жизни в семье поможет вам стать увереннее, смелее, общительнее. А какая цель важна для вас?

Как завершить презентацию

Чтобы выйти из общения с ребенком или перейти к общению, направленному на другое, можно сказать:

- Какие у вас есть вопросы?
- Я хочу предложить вам игру.
- Давайте на пробу сделаем одно-два упражнения.

Рекомендации по проведению упражнения

Наиболее часто допускаемые промахи при проведении презентаций для детей.

Во-первых, чрезмерное обнадеживание, когда специалист произносит текст, который дети понимают так: «У вас начинается совсем новая жизнь!» В этом случае разочарование ребенка может быть таким, что он станет не вашим партнером в сложном деле жизнеустройства, а пассивным участником или даже противником.

Во-вторых, презентация может заставить детей считать себя самыми главными в ответственности за успех семейного жизнеустройства, когда ребенок начинает думать, что он отвечает за то, как все пройдет. Это не так — существует много факторов, которые влияют на успех семейного жизнеустройства.

В-третьих, специалист может с трудом находить баланс между эмоциональным и рациональным в своей презентации. Презентация может быть излишне сухой и скучной для ребенка или излишне эмоциональной, как бы накручивающей ребенка. Попросите специалистов дополнить ваш перечень возможных промахов.

Самые частые вопросы, которые задают дети

Цель упражнения — подготовить взрослых к информированию детей относительно цели программы принимающих семей. Почему специалистам нужна специальная подготовка? Кажется, что может быть проще, чем ответить ребенку на вопрос? Тем не менее часто взрослые теряются, когда дети задают важные для них вопросы, которые могут быть неудобны для взрослых.

Предложите участникам тренинга вопросы. Пусть перед тем как они начнут искать ответы и самые подходящие формулировки, участники определяют, какие вопросы им кажутся более трудными (вызывают смущение), а какие — попроще. Потом участники пробуют выработать ответы сами. Для этого надо разделить их на группы или пары — по количеству вопросов. Каждая группа (пара) разрабатывает ответы на один из вопросов. После этого участники обсуждают варианты ответов.

Предложите следующие критерии оценки ответов:

- искренность;

- отсутствие морализаторства;
- простота и доступность.

Участники добавляют к этому списку еще критерии и обсуждают придуманные участниками ответы. Предложите им те варианты, которые были придуманы вами — не как идеальные, но как то, что следует обсудить. Если тренинг проводится не один раз, собирайте варианты ответов, разработанные участниками, и используйте наилучшие (самые необычные) ответы для обсуждения в следующих группах. В заключение предложите участникам добавить новые вопросы к списку самых задаваемых детьми вопросов.

Какие вопросы чаще всего задают дети и как на них отвечать?

Что изменится в моей жизни, если у меня будет взрослый?

Важно, чтобы у каждого ребенка был взрослый друг, которому можно доверять, у которого всегда можно попросить о помощи, с кем поделиться своими мыслями и т.д. Взрослый друг может поделиться с вами опытом и понять ваши сложности, потому что он уже прошел через такие трудности.

Что значит гостевая семья?

Это значит, что вы будете проводить вместе выходные и каникулы. Вы не будете жить вместе все время — вы будете регулярно видеться, проводить время вместе.

Как ко мне будут относиться в семье?

Как к ребенку — растущему человеку. Вас будут уважать, принимать, вы будете учиться жить вместе, и не только от семьи зависит, как сложатся ваши отношения.

Если в семье есть дети, ко мне будут относиться по-другому, чем к ним?

Что значит по-другому — хуже, лучше? Взрослые в семье будут стремиться понять вас так же, как и своих детей, они будут радоваться за вас и печалиться, наверняка они будут привязаны к вам.

Что я должен делать в семье?

Жить в семье означает делить с другими обязанности — убираться, готовить, заниматься домашними делами. Но также вы можете показывать, что вам нравится делать больше, а что — меньше. Возможно, вам придется делать что-то такое, что вы раньше не делали, — ваше неумение не значит ничего плохого, почти всему можно научиться. И чем меньше думаешь о том, получится это или нет, тем легче начать учиться новому. Человек не всегда умеет просить о помощи и предлагать свою помощь — этому мы попробуем научить вас на наших занятиях.

Если мне не понравится, могу ли я отказаться от посещений семьи?

Конечно, мы постараемся помочь и вам, и взрослым поладить друг с другом. Но в жизни бывает всякое — если вы не захотите продолжать общение, это ваше право. Иногда человек отказывается от чего-то в запале — отличить минутное настроение от стойкого желания могут помочь другие люди, например, вы можете обсудить такую ситуацию со специалистом.

Кто будет выбирать: я или семья?

Это будет взаимный выбор — до финального решения вы сможете пообщаться и посмотреть друг на друга. Это будет такой же выбор, как и выбор друзей.

Станет ли эта семья мне родной?

Это не конечная цель — важно, чтобы у вас появились новые друзья. Не только от вас зависит, станете ли вы жить в семье постоянно.

Рекомендации ведущему

При работе с психологами, которые будут проводить занятия с детьми, предложите им определить требования к занятиям по подготовке к семейной жизни. Для этого по кругу пусть каждый сформулирует свое правило. После этого раздайте участникам следующий перечень правил и обсудите, с какими правилами они согласны, а относительно каких готовы поспорить.

Требования к проведению занятий

1. Занятия должны быть интересными и эмоционально вовлекать детей и подростков в обсуждение проблем, связанных с семейной жизнью и психологией взаимодействия людей. В ходе подготовки к семейной жизни ребенок столкнется с большими трудностями, поэтому если эти занятия будут еще и не очень интересными, то у детей не возникнет особого желания участвовать в такой работе. Баланс между трудностями и интересом играет важную роль в организации занятий.
2. Занятия направлены на актуализацию негативного опыта ребенка и его переработку. Важно, чтобы в ходе занятий ребенок понял, что не несет ответственности за случившееся (утрата семьи, ситуации насилия, проживания в семейном центре). Ребенок часто думает, что все произошло по его вине: «Мама умерла, потому что я плохо себя вел», «Я попал в семейный центр, потому что никто не хочет воспитывать такого, как я», «Меня били, потому что по-хорошему я не понимаю». И маленькие дети, и подростки нуждаются в проработке этих переживаний. Часто независимо от возраста дети затрудняются в выражении чувств, освоении возможностей их проработки.
3. Занятия формируют стратегию совладающего поведения в сложных случаях, а семейная жизнь обычно содержит много таких ситуаций, которые потребуют от взрослеющего человека умения справляться как со своим эмоциональным состоянием, так и с самой проблемой. Важно, чтобы в ходе занятий ребенок и подросток больше узнали о себе, а узнав, приняли эту информацию.
4. Занятия должны соответствовать уровню развития ребенка. По идее, программа подготовки должна включать в себя как элементы, основанные на работе с разновозрастной группой, так и компоненты, четко адресованные определенной возрастной группе. Важно предоставить ребенку возможность выбирать из всего потока информации ту, которая ему в данный момент нужнее всего. Необходимо помнить и о таком вполне реальном феномене коррекционно-развивающей работы, как эффект отсроченного действия, — когда цель занятия достигается через какое-то время после его проведения. Например, ребенок оказывается в ситуации, которая

обсуждалась на занятии, использует приемы, которые раньше не казались ему важными, и осваивает это знание.

Требования к специалисту

Еще одна важная тема для финального обсуждения — требования к специалисту, который ведет подготовку детей к семейной жизни. Пусть слушатели выделяют список самых важных качеств (в групповой работе), после чего вы можете раздать список таких качеств, предложенный зарубежными исследователями:

1. коммуникационные навыки (в том числе слушания, презентации);
2. теплота, искренность и эмпатия;
3. открытость и готовность делиться чувствами;
4. сензитивность (расположенность, восприимчивость) к семейным и групповым процессам;
5. интерес к семье и процессам в семье, мотивация к работе с семейными проблемами;
6. гибкость, в том числе умение работать с традиционно табуированными темами;
7. юмор, отсутствие черного юмора;
8. надежность (устойчивость);
9. собственный проработанный (необязательно позитивный) опыт взаимодействия.

Наверняка слушатели выделяют многие из этих качеств. Сделайте акцент на совпадении их мнений, а также обратите внимание на то, что дополнительно предложили слушатели. Такое завершение модуля будет содействовать эмоциональному закреплению проделанной работы.

Ведущий должен соблюдать основные принципы групповой работы:

- использовать только ту информацию, которую участники предоставляют о себе сами во время группового общения. Прошлые события не обсуждаются и не вспоминаются;
- добровольность участия - подросток может не участвовать в тех или иных упражнениях, заданиях, ведущий - оберегает его от давления группы, каждый участник может выйти из группы, заранее предупредив ведущего и других участников;
- конфиденциальность - не выносить за пределы «круга» то, что происходит в нем, информация группы не должна стать достоянием третьих лиц. В исключительных случаях (для сохранения здоровья, жизни подростка или других членов группы) ведущий может выносить информацию за пределы группы;
- все участники могут выражать свои чувства открыто;
- говорить нужно только о тех чувствах, которые действительно переживаются, а не о тех, которые возвышают человека в глазах других;
- каждый может сказать «стоп» и отказаться от выражения своих чувств;
- говорить только от своего имени;

- отвечать за свои слова;
- ведущий - гарант безопасности (физической и психологической).

Каждое занятие включает в себя:

1. Разминку - задания, упражнения, активизирующие участников, создающие комфортную, непринужденную, доброжелательную атмосферу.
2. Основное содержание занятия - элементы диагностики, лекции, игры, специфичные методы (например, методы интегративной психотерапии), помогающие понять и усвоить главную тему занятия.
3. Рефлексию - время, оставленное для обмена своими чувствами, впечатлениями, мнениями по поводу затронутой темы. Рефлексия может заменяться релаксацией с целью избавления от негативных эмоций.
4. Домашнее задание - это не обязательный, но возможный элемент занятия.

Содержание программы

Тема занятия	Ведущий
<i>I. Коммуникативный тренинг общения. Формирование умения взаимодействовать с другими участниками группы.</i>	
Занятие 1. Знакомство. 1	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 2. Качества важные для межличностного общения.	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 3. Что такое толерантность?	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 4. «Я тебе доверяю».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 5. «Умение слушать».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 6. «Самораскрытие».	Педагог-психолог, социальный педагог.
<i>II. Формирование положительной Я - концепции.</i>	
Занятие 1. «Это Я».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 2. «Почему люди совершают хорошие и плохие поступки».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 3. (продолжение).	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 4. «Почему трудно делиться своим».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 5. «Мои особенности и преимущества».	Педагог-психолог, социальный педагог.

Занятие 6. «Рука друга».	Педагог-психолог, социальный педагог.
<i>III. Знакомство с миром собственных эмоций.</i>	
Занятие 1. «Пойми меня».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 2. «Палитра эмоций».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 3. «Жизнь - это дар. Умей пользоваться им».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 4. «Владей собой среди толпы смятенной».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 5. «Лампа Алладина».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 6. «Жизнь - это слияние мыслей и чувств».	Педагог-психолог, социальный педагог.
<i>IV. Подростки о близких людях, ценностях, будущем.</i>	
Занятие 1. «Моя семья».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 2. «Тепло семейного очага».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 3. «Ценности и я».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 4. «Письмо близкому человеку».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 5. «Здоровый досуг - здоровая семья».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 6. (продолжение занятия 5).	Педагог-психолог, социальный педагог.
<i>V. Учимся понимать себя.</i>	
Занятие 1. «Знакомимся ближе».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 2. «Я и мой страх».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 3. «Я сержусь».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 4. «Я горюю».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 5. «Учимся договариваться».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 6. «Хочу и делаю».	Педагог-психолог, социальный педагог.
Занятие 7. «Помогите мне!».	Педагог-психолог, социальный педагог.

I. Коммуникативный тренинг. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ДРУГИМИ УЧАСТНИКАМИ ГРУППЫ.

Занятие 1. Знакомство.

Цель: дать возможность участникам группы познакомиться друг с другом и с ведущим; создать комфортную, доверительную атмосферу.

Ход занятия:

- Ведущий представляется сам и предлагает каждому подростку, оторвать понравившийся по цвету лепесток цветика-семицветика и рассказать о себе. Цветок можно передавать по кругу или тому, кто пожелает рассказать о себе первым.
- Ведущий знакомит и объясняет содержание правил работы в группе, которые нельзя нарушать:
 1. Прошлое не вспоминается и не обсуждается.
 2. Конфиденциальность.
 3. Открытость и искренность.
 4. Добровольность.
 5. Толерантность.
- Затем, ведущий предлагает выбрать «хранителей правил»: подростки выбирают то правило, соблюдение которого они будут контролировать на всех занятиях, нарушение «карается» штрафом: отстранением от участия в каком-либо задании; в случае грубого нарушения – исключение из группы.
- Ведущий организует «мозговой штурм» с целью преодоления недоверия подростков друг к другу, установления контакта между участниками, выявления проблемных тем: каждый участник на листе бумаги пишет вопрос, который его волнует и, на который он хотел бы получить ответ в ходе групповой работы. Все листы сворачиваются, перемешиваются и раздаются. Каждый участник отвечает на доставшийся вопрос, все принимают активное участие.
- С целью выявления подростков, нуждающихся в индивидуальном консультировании можно предложить домашнее задание: написать дома те вопросы, на которые вы желали бы получить конфиденциальные ответы.

Занятие 1. Качества важные для межличностного общения.

Инструкция: Каждый участник оценивает по шкале от 0 до 6, в какой мере ему присущи отдельные качества, руководствуясь собственным представлением о себе (а не тем, что могли сказать ему другие люди). Если человеку кажется, что ему вообще не присуще данное качество, он ставит 0, если выражено очень слабо — ставит 1, если данное качество полностью, без сомнения, свойственно — ставит 6. Самооценка проводится в течение 10 минут.

Перечень качеств:

Эмпатия — умение видеть мир глазами других, понимать его так же, как они, воспринимать поступки с их же позиций.

Доброжелательность — способность не только чувствовать, но и показывать свое доброжелательное отношение, уважение, симпатию, умение принимать их даже тогда, когда не одобряешь их поступки, готовность поддерживать других.

Аутентичность — умение быть естественным в отношениях, не скрываться за масками или ролями, способность быть самим собой в контактах с окружающими.

Конкретность — отказ от общих рассуждений, многозначительных и непонятных высказываний и замечаний, умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях, готовность отвечать на вопросы однозначно.

Инициативность — склонность к деятельной позиции в отношениях с людьми, к тому, чтобы идти вперед, а не только реагировать на то, что делают другие, способность устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны; готовность браться за какие-то дела в ситуации, требующей активного вмешательства, а не просто ждать, когда другие начнут что-то делать.

Непосредственность — умение говорить и действовать напрямую, открытая демонстрация своего отношения к проблемам, людям.

Открытость — готовность открыть другим свой внутренний мир и твердая убежденность, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими, искренность, которая не эквивалентна готовности обнародовать абсолютно все самые интимные секреты, поскольку людям интересен сам человек, а не его тайны.

Принятие чувства — отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей, умение выражать и готовность принимать эмоциональную экспрессию со стороны других.

Конфронтация — умение общаться с другими людьми с глазу на глаз с полным осознанием своей ответственности; в случае несходства мнений — готовность пойти на конфронтацию, но не с целью испугать или покарать другого, а с надеждой на установление подлинных и искренних отношений.

Самопознание — исследовательское отношение к собственной жизни и поведению, стремление воспользоваться для этого помощью окружающих, готовность принять от них любую информацию о том, как они воспринимают тебя, но при этом быть автором своей самооценки; отношение к конфронтациям с другими людьми и новому опыту как к ценному материалу, важному для более глубокого самопознания.

Затем группа выполняет общее задание: в течение 30 минут нужно проранжировать эти качества в зависимости от их важности. Группа должна совместно решить, какое качество самое важное в межличностном общении. Решения группы записываются. Спорные проблемы следует обсуждать вплоть до достижения согласия. По истечении 40 минут работа группы прерывается независимо от того, какая часть задания будет выполнена.

Обсуждение: группа анализирует переживания участников после групповой дискуссии согласно перечню Правил совместных поисков, которые зачитываются. Каждый участник, руководствуясь этими правилами, в течение

1—2 минут говорит о том, что происходило между ним и другими людьми во время ранжирования качеств. Важно, чтобы в словах говорящих затрагивались конкретные события, поступки, чувства участников, а не содержались соображения, продолжающие дискуссию о качествах. Через несколько минут ведущий прерывает говорящего и снова зачитывает Правила. Он предлагает группе решить, удалось ли выступавшим следовать этим правилам, и напоминает, что следующим нужно помнить о них.

Правила совместных поисков:

1. Говори о том, что происходит в группе «здесь и теперь», то есть о своих действиях и чувствах, о поступках и переживаниях других людей группы.
2. Учись доверять своим субъективным ощущениям, они более ценны, чем теоретические и общие рассуждения.
3. Старайся быть открытым, когда говоришь или слушаешь других. Результаты зависят от того, насколько каждый участник группы сможет говорить о своих чувствах по поводу всех остальных, насколько он будет заинтересован в информации о том, как его воспринимают, несмотря на все трудности и неприятности, связанные с этим.
4. Не избегай риска. Если будешь избегать риска, так и останешься в плену уже известного.
5. Не заставляй других делать то, на что они не могут решиться.

Занятие 3. Что такое толерантность.

Цель: создать непринужденную, доброжелательную атмосферу в группе; повысить внутригрупповое доверие и сплоченность подростков в группе.

Ход занятия:

1. Упражнение «Хлопки по кругу».

Участники двигаются по кругу по часовой стрелке и хлопают в ладоши один раз, как только ведущий внезапно хлопает в ладоши два раза, все участники - меняют направление. По ходу игры ее участники будут ошибаться, за каждой ошибкой должен следовать вопрос: «Почему ты ошибся?», «Кто тебе помешал?»

2. Упражнение «Комплименты».

Ведущий предлагает участникам придумать комплименты друг для друга, относящиеся к внешности или характеризующие личностные качества.

Он бросает мяч одному из подростков и говорит ему комплимент, получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно, чтобы комплимент получил каждый участник.

3. Упражнение «Что такое толерантность?».

Ведущий предлагает каждому участнику написать на листе бумаги то, как он понимает определение «толерантности». Определение должно быть кратким, но содержательным и отражать самую суть этого явления. После каждый зачитывает свой вариант, все - обсуждают. Последним объявляет свой вариант ведущий. Затем задаются вопросы:

- В чем отличие (сходство) полученных определений?
- Какое определение наиболее удачно?
- Можно ли дать несколько определений «толерантности»?

- Какое из услышанных определений вызвало у вас наибольший отклик? Почему?
- Считаете ли вы, что тема толерантности важна и актуальна? Почему?

Определения толерантности:

1. Сотрудничество, дух партнерства.
2. Готовность мириться с чужим мнением.
3. Уважение человеческого достоинства.
4. Уважение прав других.
5. Принятие другого таким, какой он есть.
6. Способность поставить себя на место другого.
7. Уважение права быть иным.
8. Признание многообразия.
9. Признание равенства других.
10. Терпимость к чужим мнениям. Верованиям и поведению.
11. Отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.

Занятие 4. «Я тебе доверяю».

Цель: развитие потенциала доверия членов группы друг к другу, переживание телесных ощущение в отношениях «доверие - недоверие» в кругу других людей.

Ход занятия:

1. Упражнение «Неваляшка».

Все участники становятся в плотный круг, чувствуя друг друга. В центр круга становится один из участников - «восковая палочка». Он закрывает глаза и максимально расслабляется; его раскачивают остальные участники группы, стараясь не причинить боль. Затем эту роль выполняют другие подростки.

2. Упражнение «Я тебе доверяю».

Ведущий предлагает всем задуматься в какой мере каждый доверяет другому. Все получают от ведущего маленькую белую карточку, на которой нужно написать свое имя. После этого подростки кладут ее на пол перед собой. Затем каждый получает две наклейки: красную - доверие и желтую - недоверие. Задача состоит в том, чтобы понять, кому из группы вы доверяете больше всего, а кому - нет. Затем вы передаете соответствующие наклейки тем подросткам, которых вы выберете. До этого предположите, сколько красных и сколько желтых наклеек получите вы сами, и запишите эти числа на обороте вашей белой карточки. Теперь, закройте глаза. Ведущий слегка толкает своего соседа справа, он встает и распределяет свои наклейки. Вернувшись на свое место, он закрывает глаза и слегка толкает своего соседа справа, чтобы тот, в свою очередь, встал и распределил свои наклейки. В итоге ведущий задает вопросы:

- 1) В какой мере ваш прогноз совпал с фактическим количеством наклеек?
- 2) Как вы думаете, от кого вы их получили?
- 3) Какие выводы сделал каждый из вас?

3. Упражнение «Доверяющее падение».

Упражнение выполняется в парах. Один участник встает спиной к партнеру. Его партнер стоит лицом к спине партнера и отходит на небольшое

расстояние от него. Первый участник падает назад, а другой его старается поймать. Далее партнеры меняются местами и парами. В заключении все обмениваются чувствами.

Занятие 5. Умение слушать.

Цель — осознание участниками того, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состоянии и что может ухудшать его состояние. Ознакомление с приемами слушания.

Участники группы сидят в кругу.

Инструкция: Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его — от ступней до макушки. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу — сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг: какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это...

А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми.

Создание рисунка (медитативное рисование).

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 4 человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы еще не работали в малой группе.

(После того как группы сформировались, тренер продолжает инструкцию.)

Сейчас каждый по очереди, представив получившийся рисунок, расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3 — 4 минуты.

После завершения этой работы тренер предлагает вернуться в круг и поделиться впечатлениями — на этот раз о работе в малых группах. В частности, можно задать вопрос: «В какие моменты вы переставали слушать?» Отвечая на него, участники группы обычно говорят следующее: «Отвлекся на свои мысли, когда стал сравнивать то, что рассказывает другой, со своим опытом»; «В какой-то момент возникла ассоциация, и я стала думать об этом»; «У меня возникло несогласие с тем, что я услышала, и в этот момент я отвлеклась»; «В какой-то момент я стала думать о том, что буду говорить сама, и перестала слушать» и т. д.

Подводя итог обсуждению, тренер имеет возможность еще раз обратить внимание участников на то, как важно уметь слушать другого человека.

Занятие 6. «Самораскрытие».

Цель: сформировать чувство защищенности, научить раскрываться перед другими людьми.

Ход занятия:

Ведущий предлагает каждому нарисовать свою Вселенную.

Моя Вселенная (проективная техника, И. Млодик)

Обсуждение: Как тебе от картинки? Нравится или не нравится, что получилось? Движение в рисунке: Куда двигаются? Вокруг оси? Вокруг планеты? Хаос? (где начало и конец?) Делим по секторам верх, низ, право, лево. Сначала рассматриваем самые яркие и заметные пятна в картине. Собираем информацию по каждой планете. Как взаимодействуют между собой? Хватило ли места при выполнении работы? Цвета? Красок? (если нет - желания больше, чем может размахнуться).

Мне кажется тебе сейчас хочется...

Возможно ты сейчас чувствуешь....

Возможно тебе не хватает...

Когда смотрю на твой рисунок мне...

Кто здесь ты?

Можно написать сказку про планету (Вселенную). Сказка - это та же личностная матрица. (Если идет к негативу, меняем историю и конец сказки).

Затем дети создают в группы по 3 человека и представляют получившийся рисунок, обсуждение в мини-группах.

II. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ Я – КОНЦЕПЦИИ.

Занятие 1. «Это Я».

Цель: научить подростков лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение. Отработать навыки самоконтроля.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ты похож на...»

Ведущий дает одному из участников мяч и предлагает бросить его тому подростку, который вызывает у него ассоциацию с каким-либо животным (например, Юра, лови, мне кажется ты такой же лукавый, как лиса.). Участник должен поймать мяч и бросить его следующему участнику, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Последний участник, поймавший мяч, должен бросить его подростку, от которого он поймал мяч с ассоциацией в свой адрес, и выразить свое мнение (например, Оля, ты сказала, что я похож на лису, это так, только я не хитрый, а сообразительный). Таким образом, игра раскручивается в обратном порядке.

2. Ведущий рассказывает подросткам о том, что они переживают один из самых важных периодов в своей жизни. В это время каждый задумывается о том, кто он, чем хорош или плох, что думают о нем ровесники, родители, педагоги. Происходит формирование представлений о себе, отношения к себе, то есть формируется самооценка - продукт ваших мыслей. Она может быть адекватной или неадекватной, положительной или отрицательной. От

того, как она формируется зависит ваша будущая жизнь.

Самооценка оказывает влияние на отношение с окружающими. В подростковом возрасте происходит много изменений, усваивается много новых форм поведения, что отражается на вашем опыте и может вызывать некоторое сомнение в себе. Человеку свойственно сомневаться в правильности своих действий и, поступков, но об этом нужно уметь высказаться в слух, посоветоваться, попросить помощи. Нужно учиться управлять своей самооценкой, уметь уважать себя, контролировать, критиковать и хвалить. Знать себя - значит уметь управлять собой.

Упражнение «Это Я».

Каждый участник пишет несколько определений (7-10), описывающих его портрет и зачитывает их вслух. Остальные задают уточняющие вопросы, создающие более полный и красочный портрет. Например, что понравилось в сегодняшнем занятии, что нет? Почему? Что нового узнал для себя?

Ведущий предлагает подросткам к следующему занятию написать (дома) характеристики по следующим критериям: Я - такой, какой я есть; Я - такой, каким бы я хотел быть; Я - такой, каким меня видят другие.

Занятие 2. «Почему люди совершают хорошие и плохие поступки».

Цель: объяснить подросткам механизм формирования отклоняющегося поведения, помочь осознать положительные и отрицательные черты характера.

Ход занятия:

1. Ведущий предлагает объединиться в пары (желательно, чтобы подростки, работающие в парах мало знали друг друга) и задавать друг другу вопросы типа: всегда ли тебе все удается? Всегда ли ты поступаешь правильно? Что ты умеешь делать хорошо? Что тебе не удается?
2. Ведущий объясняет подросткам, что в основе совершения всех поступков лежит определенный механизм, имеющий несколько позиций - самооценок:
 - ✓ Я знаю - имею достаточный объем знаний о себе, своих качествах и свойствах, окружающем мире, удовлетворение познавательной потребности;
 - ✓ Я нравлюсь - чувство успеха, признание со стороны окружающих, удовлетворение потребности в самовыражении;
 - ✓ Я могу - определенная уверенность в способности выполнить ту или иную деятельность, удовлетворение потребности в самоутверждении;
 - ✓ Я защищен - чувство поддержки, понимания в значимом кругу общения, удовлетворение потребности в защите. Я готов к выполнению какой-либо деятельности. Если они носят положительную оценку, то человек испытывает самоудовлетворение.

Любой молодой человек инстинктивно стремится к гармоничной Я – концепции, что осуществляется через определенные действия и поступки. При этой модели образуется кольцо обратной связи самореализации, то есть личность находится в среде и взаимодействует с ней, направляет на нее свои потребности и получает обратный сигнал об их удовлетворении, появляется

чувство успеха, способности, защищенности. Если же обратный сигнал сообщает о провале, отрицательной оценке, то формируется заниженная самооценка, чувство уязвимости и подросток стремится к другому варианту самореализации - через отклоняющееся поведение.

Хроническое неудовлетворение потребности в самореализации может привести:

- ✓ во-первых, кольца всегда замыкаются в отрицательной деятельности;
- ✓ во-вторых, дисгармоничная Я - концепция приводит к депрессии, инфантилизму, безынициативности;
- ✓ в-третьих, отсутствие самореализации формирует озлобленность, агрессивность, аффективные действия;
- ✓ в-четвертых, начинает действовать комплекс неполноценности (психический и (или) физический).

3. Подумайте и скажите, какая самооценка преобладает у вас? Влияет ли это как-то на ваше поведение?

Занятие 3 (продолжение).

Цель: тренировка навыков самоконтроля и самооценки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Угадай, чей портрет».

Подростки достают листки-характеристики, заготовленные дома, сворачивают их и передают соседу слева. Таким образом, каждый участник получает лист от соседа справа. На оставшейся части листа он должен дать ему свою характеристику. После этого ведущий собирает листки и перемешивает их. Характеристики зачитываются по очереди, а группа должна угадать, о ком идет речь. Далее обсуждается, насколько группа согласна с этим портретом. После этого листы возвращаются владельцам для личного анализа.

2. Упражнение «Умей сказать «Нет»»

Ведущий предлагает участникам назвать ситуации, в которых необходимо контролировать себя. Затем ведущий предлагает подросткам провести ролевою игру «Умей сказать «Нет»». Он описывает ситуацию и предлагает кому-то изобразить ее.

Можно рассмотреть следующие примеры:

1. Ваш друг поссорился с родителями и решил убежать из дома, он зовет вас с собой.

2. Ваш сверстник употребляет наркотики и рассказывает вам, какие «великолепные» ощущения испытывает, он предлагает вам попробовать тоже только разочек.

3. Ваша одноклассница встречается с «крутыми» ребятами, они часто выпивают, курят. Девушка открыто, рассказывает о своем половом опыте и предлагает вам провести субботний вечер в их компании.

4. Ребята во дворе собираются вечером идти «громить» палатки и зовут вас, говоря о том, что если вы не с ними, то вы - против них. 3. Обсуждение игры.

Занятие 4. «Почему трудно делиться своим».

Цель: содействие в самораскрытии с целью избегания стрессовых

ситуаций, неправильного выбора типа поведения, нахождение сходства-различия между участниками.

Ход занятия:

1. Упражнение «Золотая рыбка».

Ведущий предлагает всем сесть поудобнее закрыть глаза и подумать над тем, какие три желания он загадал бы золотой рыбке и почему. После этого все открывают глаза и высказываются вслух.

2. Упражнение «Общее - различное».

Участникам предлагается написать 5 – 7 сходств и такое же количество различий с другими участниками. Это упражнение можно выполнять в парах. Работа ведется с отношениями, возникающими в результате выделения общего – различного. Акцент можно делать на работе с трудностями, возникающими в процессе сравнения.

- Почему трудно делиться «своим»?
- Что пугает в этом?
- Чем ты рискуешь, когда открываешь другим то, что им про тебя не известно?

Занятие 5. «Мои особенности и преимущества».

Цель: способствовать контролю и осознанию связи между чувством и его телесным выражением, формирование гармоничной Я – концепции.

Ход занятия:

1. Упражнение «Угадай эмоцию».

Ведущий вызывает добровольца, который показывает какую-либо эмоцию, остальные - отгадывают. Кто отгадал, показывают следующую. Затем обсуждаются ощущения и чувства, что было труднее - выражать свое чувство или определять чувство другого, как эти процессы связаны.

2. Упражнение «Карта моей души».

Подросткам раздаются листки с нарисованными разноцветными значками -вопросами, предлагается заполнить значки информацией о себе. Общее обсуждение карт.

3. Медитация «Декларация самооценности». Участники удобно располагаются на стуле, закрывают глаза, руки свободно лежат на коленях ладонями вверх и произносят следующие слова за ведущим:

Все во мне только мое.

Я могу видеть и слышать.

Я могу чувствовать и думать.

Я могу говорить и действовать.

Это все принадлежит мне.

Я могу открыть в себе что-то новое.

Я имею право делать то, что для меня лучше.

У меня есть право самому выбирать.

Значит, у меня есть все, чтобы мне было хорошо.

Все для себя я могу сделать самостоятельно.

Я могу позаботиться о себе.

Я знаю, как помочь себе.

Я отличаюсь от других людей.

Но я – это я.

И это здорово.

Занятие 6. «Рука друга».

Цель: получение обратной связи от членов группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому.

Ход занятия:

1. Упражнение «А у меня...».

Участники перекидывают мяч по кругу друг другу и тот, у кого он оказывается, заканчивает фразу «А у меня...». Мяч должен обойти полный круг.

2. Упражнение «Рука друга».

Каждый участник обводит на листе бумаги свою ладонь, пишет свое имя в центре ладони, а на каждом пальце (внутри) то отрицательное качество, от которого он хотел бы избавиться. Затем участники передают свой лист соседу справа, а сами получают рисунок от соседа слева. В одном из пальчиков (снаружи) полученного чужого рисунка подросток пишет какое-нибудь положительное, привлекательное качество хозяина ладошки. Когда все надписи сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает надписи, а группа догадывается, кому они предназначены.

3. Обсуждение: - Какие чувства каждый *испытал*, когда читал надписи на своей «руке»? - О всех ли ваших достоинствах вы знали?

Рекомендуемые диагностические методики:

1. Методика диагностики эгоцентризма у подростков (по Ю.А. Клейбергу).

2. Методика Розенцвейга.

III. ЗНАКОМСТВО С МИРОМ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ.

Занятие 1. «Пойми меня».

Цель: научить определять и разделять эмоциональное состояние членов группы, развивать способность «вставать» на позицию других, научить с удовольствием общаться с окружающими.

Ход занятия:

1. Упражнение «Глаза в глаза».

Участники разбиваются на пары, садятся или встают друг напротив друга и в течение 5 минут молча смотрят друг другу в глаза, пытаясь понять мысли и чувства. Затем участники делятся своими ощущениями с группой.

2. Ведущий рассказывает об эмпатии - постижении эмоционального состояния другого человека, умение сопереживать. В структуре эмпатии выделяют различные компоненты: физиологические, кинестетические, аффективные, когнитивные и мотивационные. Эмпатию рассматривают как: - процесс переживания эмоционального состояния другого в ответ на его эмоциональное поведение; - понимание внутренней жизни другого человека, способность вставать на его позицию, сохранив при этом свою.

Ведущий предлагает разыграть несколько сценок, в которых необходимо как можно ярче передать эмоции персонажей:

- Мальчик - сирота остался один. Передайте его душевное состояние.
- Семья беженцев, попавшая в чужой город вынуждена скитаться и попрошайничать на улице.
- Благополучная семья преуспевающего бизнесмена. Его дочь учится в престижной школе, а ее друг из простой семьи.
- Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания? Какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, поддержке?

5. Ведущий предлагает подросткам завести дома «календарь настроения». В нем отмечать каждый день свое настроение разным цветом:

- красный - восторженное;
- оранжевый - радостное, теплое;
- желтый - светлое, приятное;
- зеленый - спокойное;
- синий - неудовлетворительное, грустное;
- фиолетовый - тревожное, напряженное;
- черный - тоскливое, унылое.

Занятие 2. «Палитра эмоций».

Цель: развить у подростков способность ставить себя на место другого человека, сочувственное отношение друг к другу.

Ход занятия:

- Обсуждение домашнего задания. Члены группы делятся впечатлениями, у кого какое вчера было настроение, какие эмоции преобладали.
- Разыгрывание ситуаций, где участники переживают: ужас, горе, испуг, раздражение, одиночество, радость, смущение, печаль, счастье, используя при этом только мимику и жесты.

Обсуждение:

- Что, по вашему мнению, переживает этот человек?
- Какие причины у этого человека, переживающего такие чувства, эмоции?
- Как бы вы себя чувствовали, если бы были этим человеком?
- - Что нового вы узнали? - Чему научились? - Что не понравилось?
- вспомните любую, последнюю, конфликтную ситуацию (с родителями, друзьями, одноклассниками). Поставьте себя на место вашего «противника» и подумайте, что он переживал. Попробуйте принять на себя его роль. Опишите свои эмоции.

Занятие 3. «Жизнь — это дар. Умей пользоваться им».

Цель: формировать умение говорить о тех чувствах, эмоциях, которые человек испытывает; сочувствовать друг другу, предлагать помощь; профилактика стрессовых, суицидных настроений.

Ход занятия:

1. Ведущий просит участников поделиться своими чувствами и настроением к началу занятия. Сравнить свое настроение с каким-либо цветом.

2. Упражнение «Мое настроение».

Ведущий предлагает нарисовать то эмоциональное состояние, которое испытывает каждый в течение последнего времени. После этого все рисунки вывешиваются в «общую картину». Участники группы пытаются угадать автора картины и предположить то, в каком состоянии находится его душа, какие эмоции переполняют ее.

Ведущий перед участниками вывешивает три лозунга:

Позитивное отношение к жизни: если можешь изменить ситуацию - измени ее, не можешь - измени свое отношение к ней.

Разумный образ: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.
Умение без ущерба для здоровья пережить неудачу: жизнь ритмична: черную полосу сменяет белая. Участники сидят удобно на стульях или полу, сложив большой и безымянный пальцы рук кольцом, остальные выпрямлены, глаза закрыты. Ведущий медленным, спокойным голосом дает установку (под тихо звучащую, релаксирующую музыку): жизнь прекрасна и удивительна, каждый обладает мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами - чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, веселые лица, художественные шедевры; слухом - чтобы слышать прекрасную музыку, щебетание птиц, шелест осенней листвы, журчание ручья. Каждый из вас может двигаться, любить и быть любимым, получать удовольствие от всего, что дает нам жизнь и дарить окружающим заботу, уважение, нежность. Затем участники открывают глаза.

Занятие 4. «Владей собой среди толпы смятенной».

Цель: формировать чувство эмоциональной защищенности, снятия отрицательных эмоций, внушение адекватной, положительной уверенности в себе.

Ход занятия:

1. Упражнение «Нетрадиционное приветствие».

Ведущий знакомит подростков с необычными способами приветствия и испытать новые ощущения и эмоции:

1. Лбами.
2. Плечами.
3. Коленями.
4. Стопами ног.
5. Тыльными сторонами ладони.
6. Носами. Далее следует обсуждение:

- Что испытывали участники при обычных и нетрадиционных способах приветствия?

- Какие новые эмоции появились?

2. Упражнение «Умей владеть собой».

Ведущий рассказывает о том, что в современном обществе есть много негативных соблазнов, которые стали неотъемлемой частью подростковой культуры. И чаще всего подростки прибегают к ним с целью испытать новые ощущения, получить новые эмоции, или наоборот, пытаются «уйти» от депрессии, проблем, страхов. Приводятся статистические данные,

подтверждающие катастрофический размах происходящего. Далее ведущий предлагает подросткам высказать свое отношение к данным явлениям и рассказать, кто из присутствующих пытался таким же способом получить новые эмоции. 3. Ведущий предлагает снять отрицательные чувства у тех, у кого они есть, улучшить фон настроения, снять состояние безысходности и тоски. Для этого необходимо сложить пальцы так, чтобы большой касался большого, указательный - указательного, средний - среднего, безымянный - безымянного, мизинец - мизинца. Закрывать глаза и сказать себе, что вы уравновешенный человек, способный принимать правильные решения, отвечающий за них, способный отказаться от соблазнов, если это необходимо.

Занятие 5. «Лампа Алладина».

Цель: профилактика эмоциональной перегрузки, эмоциональных срывов, выявление фобий их исправление.

Ход занятия:

1. Упражнение «Гормон счастья».

Ведущий предлагает:

- сложить руки в «замок» за спиной (так как отрицательные эмоции находятся на шее и ниже затылка, плечах) напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте руки и плечи. Сбросьте напряжение с кистей.

- сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.

- улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице 10-15 секунд.

2. Упражнение «Лампа Алладина».

Ведущий вывешивает плакат, на котором нарисована старинная лампа и предлагает каждому нарисовать или написать вокруг нее то, что тревожит участников, то чего они боятся (материальное, нематериальное) и от чего хотят избавиться. Затем участники обсуждают получившееся. Ведущий задает такие вопросы, которые помогают подростку выговориться, а все остальные подсказывают пути избавления от страхов. Затем, ведущий сминает лист со «страшилками» и поджигает его. Он сообщает о том, что все негативное, страшное, что было на этом листе ушло вместе с дымом в лампу навсегда.

3. Ведущий предлагает свободно сесть на стуле, закрыть глаза и послушать свое дыхание. Далее предлагает дышать следующим образом: четыре секунды на вдох, четыре - на задержание дыхания, четыре - на выдох. Повторить три раза, слушая дыхание, ощущая, как чистый воздух наполняет легкие, а все тело освобождается от оков неприятностей и страхов. Вы спокойны и свободны. Улыбнитесь себе и друг другу.

Занятие 6. «Жизнь — это слияние мыслей и чувств».

Цель: осознание и расширение возможностей чувствовать; сформировать управление эмоциональным настроением через групповую динамику, умение найти альтернативу крайним мерам.

Ход занятия:

1. Упражнение «Запретная зона».

Ведущий объясняет участникам, что у каждого есть своя личная,

«запретная» зона, которая соблюдается при коммуникации, сотрудничестве с другими людьми и «заход», в которую сопровождается определенными ощущениями. Он предлагает проверить какова же у каждого эта запретная зона. Все встают в круг, один из подростков находится в его центре. Он закрывает глаза, а все остальные начинают медленно двигаться в центр круга. Как только, стоящий в центре подросток почувствует неприятные ощущения, он говорит «Стоп». Так каждый «измеряет» свою личную зону.

2. Ведущий объясняет, что определенные эмоции вызывают не только красивые, эстетичные вещи, вкусная еда, но и запахи, тактильные ощущения и предлагает участникам убедиться в этом. С помощью аромолампы распространяют благовония (лаванда, апельсин, орхидея). Участники сидят с закрытыми глазами и описывают те ощущения, эмоции, ассоциации, которые у них возникают на каждый из запахов. Аналогичные задания даются, но при соприкосновении с различными поверхностями предметов (горячая, холодная, гладкая, неровная и т.д.). Далее происходит обсуждение тех ощущений, которые получил каждый. Один и тот же раздражитель может у разных людей вызывать разные ощущения и эмоции.

3. - Откуда берется наше настроение?

- Можем ли мы сами изменить свое настроение? С помощью чего?

- Попробуйте прислушаться к каждой эмоции?

- Всегда ли при плохом настроении, стрессе, отчаянии, агрессии нужно прибегать к крайним мерам? Может быть, есть альтернатива?

Рекомендуемые диагностические методики:

1. Оценка психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (по Н.А. Курганскому, Т.А. Немчину).

2. Опросник Спилберга (исследование тревожности).

3. Методика по изучению эмоциональной атмосферы в группе-коллективе (по А.Н. Лутошкину и И. П. Башкатову).

4. Опросник Басса-Дарки (для выявления агрессивности).

5. Тест Люшера.

6. Тест «ТАТ» (тематический апперцепционный тест).

7. Тест «Руки» (по Э.Вагнеру).

8. Тест «Проверьте свои нервы» (по Л.Г. Федоренко).

9. Методика «Стрессоры» (по Л.Г. Федоренко).

10. Тест - опросник Шмишека.

11. Методика Айзенка.

IV. ПОДРОСТКИ О БЛИЗКИХ ЛЮДЯХ, ЦЕННОСТЯХ, БУДУЩЕМ.

Занятие 1. «Моя семья».

Цель: дать возможность почувствовать себя членом семьи, осознать собственные чувства и границы в семье, рефлексии своей собственной семьи (чувства, статус, поведение).

Ход занятия:

1. Упражнение «Моя мама (папа) самая (ый) ...».

Ведущий бросает мяч кому-либо из участников и просит продолжить фразу «Моя мама самая...». Игра продолжается до тех пор, пока подростки не выскажутся про каждого из родителей.

2. Упражнение «дочки - матери».

Все участники - это семья, каждый берет на себя определенную роль. Далее группа представляет себя: кто есть кто, сколько персонажам лет. Затем проигрываются сценки «проживания» в семье. После внутри группы обсуждаются, какие чувства испытал каждый, будучи в роли члена семьи. Было кому-нибудь обидно из-за несправедливого отношения? Кому было комфортно в своей роли? Какой тип отношений преобладал в вашей семье? А какие отношения в ваших реальных семьях?

3. Упражнение «Семейное фото».

Ведущий - фотограф. Все участники располагаются перед «объективом» и изображают благополучную, дружную семью.

4. Нарисуйте дома портрет своей семьи.

Занятие 2. «Тепло семейного очага».

Цель: формирование понятия «здоровая семья», осознание ценностей жизненного порядка.

Ход занятия:

1. Упражнение «Картинная галерея».

Обсуждение домашнего задания. Все портреты вывешиваются на доску.

Подростки - экскурсоводы по очереди проводят экскурсию.

Ведущий зачитывает поговорки:

- Всякой матери свое дитя мило.
- На свете все найдешь, кроме отца и матери.
- Семья - семь я.
- Нет дороже отца и матери.

Обсуждение: Почему так говорят? Так ли это на самом деле? Каким бы я хотел (а) быть отцом (матерью)? Как бы я общался (ась) со своими детьми? Ведущий предлагает участникам индивидуальные листы с подбором слов, означающих жизненные ценности, и предлагает подросткам проранжировать их, то есть определить, что для них важнее. Обсуждение, что у кого получилось? Почему?

- Что было особенно важным для вас в сегодняшнем занятии?
- О чем вам хотелось бы сказать еще?
- Что вы сейчас ощущаете?

Занятие 3. «Ценности и я».

Цель: формирование адекватного отношения к личным и общественным ценностям, умение выделять положительные ценностные характеристики в других людях.

Ход занятия:

1. Упражнение «У тебя лучше, чем у меня...».

Участники перекидывают мяч и говорят следующие слова: «у тебя лучше получается.... ты, чем я».

2. Упражнение «Сердце группы».

Ведущий просит нарисовать кого-либо из подростков на доске или бумаге огромное сердце. Это сердце нашей группы. Напишите внутри три самых важных ценности нашей группы. Затем пусть каждый определит для себя, в чем состоят его собственные важнейшие ценности, которые он хотел бы воплотить в работе группы. После этого попробуйте разобраться, в какой мере каждый, исходя из своих собственных важнейших ценностей, может разделить ценности группы.

- ✓ Как выражаются ценности группы?
- ✓ Соответствуют ли ценности группы современной обстановке?
- ✓ В какой мере ценности группы соответствуют ценностям окружающего мира?

Нарисуйте дома радугу - будущее. Сосредоточьтесь, прежде всего, на радуге, ее цветах, изгибах. Пока вы рисуете в голову будут приходить разные мысли, разные цели. Цель будущего должна быть на первом плане, хотя она может быть и не одна.

Занятие 4. «Письмо близкому человеку».

Цель: формировать умение ставить адекватные, достижимые цели на будущее, понимать значимость родительской заботы и помощи, учить ставить себя на место близкого человека, понимать его переживания и эмоции.

Ход занятия:

1. Обсуждение домашнего задания. Ведущий просит посмотреть каждого на свой рисунок и ответить на вопросы:

- Как вам достичь этой цели?
- Что зависит от вас, а что от ваших родителей?
- Какие трудности могут быть на пути?
- Кто в них виноват?
- От чего, может быть, придется отказаться?
- Кто кроме вас может порадоваться достижению этой цели?

2. Упражнение «Письмо близкому человеку». Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и представить, что как раз в этот момент оставшийся дома близкий вам человек (мама, папа, брат, сестра, бабушка, друг) сидит и думает о вас. Какие мысли могут его волновать? Что он ощущает, когда думает о вас? Как он относится к вашему участию в группе? Вообразите, что вы перенеслись на его место, и отождествите себя с ним. Запишите все, что происходит в сознание близкого вам человека.

- Что в этом упражнении оказалось для вас труднее всего?

- Что вы ощущаете?
- Будете ли вы обсуждать свои записи с этим человеком?

3. Закройте глаза, расслабьтесь. Подумайте о чем-то хорошем: что вас любят, о вас заботятся, о вас думают, за вас переживают, вам готовы и хотят помочь. Значит, вы приносите счастье кому-то. Улыбнитесь, откройте глаза, улыбнитесь друг другу.

Занятие 5. «Здоровый досуг - здоровая семья».

Цель: помочь определить мотив досуговой деятельности, осознать важность здоровьесберегающего отношения к организации отдыха, научить способам здоровьесберегающего досуга.

Ход занятия:

1. Все стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий предлагает почувствовать тепло рук участников справа и слева передать им частичку своего тепла. Далее он предлагает опустить руки, встать совсем близко друг к другу, положить руки на плечи, закрыть глаза и поднять руки ладонями вверх и почувствовать положительную энергию.

2. Ведущий (психолог) задает вопросы (тест по Л.Г. Федоренко «Мотивы отдыха»).

Ты встречаешься с товарищами чтобы:

- заполнить свободное время, отвлечься от основной учебы и будничных дней;
 - обсудить общие интересы;
 - приобрести новые знания, расширить кругозор;
 - почувствовать себя значимым в общественной жизни;
 - поднять свой авторитет среди друзей, знакомых;
 - развивать свои творческие способности;
 - расширить круг друзей и знакомых;
 - отдохнуть, занявшись чем-то новым, незнакомым;
 - участвовать в выставках, смотрах, конкурсах;
 - приобрести знания и умения, чтобы продолжить учебу, стать в этом виде деятельности профессионалом;
 - познакомиться и обсудить интересующие тебя вопросы со знающими людьми и специалистами;
 - практически научиться какому-нибудь новому делу;
 - развивать в себе качества, присущие людям, которые для тебя авторитетны;
 - общаться с интересными людьми;
 - создать что-то свое в той сфере, которая тебя особенно привлекает;
 - провести время со своими знакомыми и друзьями. Далее поясняется, что балл приносит только положительный ответ. Ведущий просит сосчитать, сколько у каждого положительных ответов по следующим мотивам:
 - познание - 3, 10, 11, 12;
 - достижение успеха - 4, 6, 13, 15;
 - общение - 2, 7, 14, 16;
 - отдых или стремление к престижу - 1, 5, 8, 9.
- Максимальный балл 4.

Затем ведущий предлагает посчитать среднее арифметическое для группы

по каждому мотиву. Какой мотив доминирует в нашей группе?

Ведущий (педагог, социолог) предлагает отнести себя к одному из типов

личности по отношению к организации досуга (по Л.Г. Федоренко):

- рационально-деятельный: максимально полезное проведение досуга, заранее планируют будни, отпуск, каникулы, очень много успевают сделать, прекрасные лидеры, способные увлечь за собой людей;

- активная натура: интересы сосредоточены на одном увлечении, стремятся к углубленному знанию предмета, это отличные эксперты, тонкие знатоки;

- работник-энтузиаст: практически лишен досуга, свободное время посвящает основной работе, это представители научной и технической интеллигенции;

- домосед: пассивны, склонны к домашним формам досуга, это прекрасные семьянины;

- компанейский: проводят время в обществе, на вечеринках, танцах, походах, это клубные люди;

- «времяубиватели»: нравственно опасны для общества, не имеют глубоких интересов, склонны к агрессии, жестокости, пьянству.

В конце, участники пытаются выяснить какой же тип личности характерен для их группы.

3. - Что вы нового узнали?

- Что заинтересовало?

- Что хотелось бы изменить?

Занятие 6 (продолжение).

Цель: помочь выявить причины непонимания между родителями и подростками, найти пути разрешения разногласий, сформировать умение планировать свой досуг.

Ход занятия:

1. Ведущий читает поговорку «У каждого из нас такие дети, каких мы заслуживаем», «Привычки отцов, и дурные и хорошие, превращаются в пороки детей». Что это значит? Почему так говорят?

2. Ведущий предлагает ответить на те же вопросы, что и на предыдущем занятии, только в отношении своих родителей? Обсуждение: Есть ли разница в мотивах досуга родителей и подростков? Как это разрешить? Как это можно изменить? Вы понимаете источник вашего непонимания и разногласия?

3. Ведущий предлагает всем закрыть глаза и подумать о чем-нибудь приятном и радостном, улыбнуться себе и другим.

Рекомендуемые диагностические методики:

1. Методика «Кинетический рисунок семьи».

2. Методика «Подростки о родителях».

3. Методика по выявлению ценностных ориентации (по Н.Е. Щурковой).

4. Методика изучения личности дезадаптированного подростка и его

ближайшего окружения (по Ю.А. Клейбергу).

В результате целенаправленного воздействия подростки, посещающие группу или занимающиеся индивидуально:

- ✓ овладевают способностью к самоанализу, самопознанию;
- ✓ у них развивается чувство собственного достоинства и адекватная самооценка;
- ✓ овладевают способами бесстрессового, конструктивного, рационального выхода из конфликтных ситуаций, то есть умение находить альтернативу агрессивному поведению;
- ✓ у них развивается социальная восприимчивость, способность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию;
- ✓ развивается способность планировать и вступать во взаимодействие с окружающими;
- ✓ развивается умение передавать свою позицию партнеру;
- ✓ овладевают умением адекватно реагировать на мнение и действия других людей.

IV. УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ СЕБЯ.

Занятие 1. «Знакомимся ближе».

Цель: Эти упражнения позволяют достичь двух целей: повысить эмоциональную компетентность детей и настроить их на обсуждение своих чувств в отношении изменения жизненной ситуации. По сути, эти упражнения имитируют ситуацию знакомства и постепенного сближения ребенка и семьи.

Ход занятия:

УРОВЕНЬ 1

Упражнение «Расскажи о чувствах без слов».

Комментарии для ведущего: «Чувства — самое сильное объединяющее начало в человеческих отношениях, но и самый сильный источник разрыва связи между людьми. Когда людям сложно найти общий язык, психологи часто советуют помещать их в такие условия, чтобы они начали испытывать сходные чувства. На этом простом феномене построено много фильмов и книг — люди привязываются друг к другу, потому что вместе преодолевают опасность; люди начинают доверять друг другу, потому что вместе оказываются среди жалующихся в очереди и т.д. Но часто люди не используют этот ресурс по одной простой причине: они не могут выразить свои переживания, и те, кто рядом, просто не понимают, что чувствуют то же самое. Когда ребенок попадет в семью, его чувства будут весьма схожи с чувствами других членов семьи. И чем более открыт ребенку мир его переживаний, тем легче будет найти взаимопонимание между семьей и ребенком.»

Инструкция для детей

Что такое настроение? Каким оно бывает? Важно ли другим знать о вашем настроении? Как вы узнаете о настроении другого? Только из слов? Можно ли понять настроение без слов?

Разделите лист бумаги на 4 части (согните лист пополам по вертикали и по горизонтали), а потом разверните. В каждой из четвертинок нарисуйте свои самые часто случающиеся настроения, в том числе в одном квадратике нарисуйте то настроение, которое у вас сейчас.

Правила обсуждения рисунков

После этого листы с рисунками собирают и сообщают детям правила обсуждения рисунков: говорить только о том, что вы чувствуете, видя рисунок.

Правило 1. Не давать высказываний, которые были бы похожи на отзыв учителя рисования: «дурацкий рисунок», «мазня», «ничего не понятно».

Правило 2. Говорить только от себя — «мне нравится» (не нравится) этот рисунок, а не «нам этот рисунок кажется неправильным».

Правило 3. Говорить о рисунках только на занятии — постараться не обсуждать рисунки потом.

Эти правила лучше заранее написать на листах и развесить в комнате, и каждый раз, когда кто-то из детей будет их нарушать, показывать, какое правило было нарушено.

Обсуждение рисунков

Обсуждение можно строить в нескольких направлениях.

Во-первых, можно угадывать чувства, изображенные на рисунках. Можно разрезать рисунки на отдельные картинку и смешать их. Предложить детям рассмотреть рисунки и найти те, на которых изображены похожие чувства. Если дети будут испытывать трудности, попросить их повторить выражение лица человека, которое воспроизведено на рисунке. Взрослый может участвовать в упражнении и нарисовать такие выражения, которые обычно не наблюдаются в рисунках детей, например, связанные с оттенками чувств: удивление, интерес, любопытство, ошеломленность. После создания, такого рисованного пространства чувств можно попросить детей выбрать рисунок, который лучше всего отражает их чувства, когда они думают о том, что будут жить в семье. Для этого разложите все рисунки на полу. Пусть каждый ребенок положит на самый подходящий рисунок фишку или знак. Зафиксируйте, какое настроение выбирает каждый из детей.

Во-вторых, попросите детей находить противоположные чувства (самые непохожие между собой) или, наоборот, самые сходные. Попросите авторов рисунков после этого назвать чувства, которые они нарисовали, а потом обсудите с детьми, верно или нет они объединили рисунки. Посчитайте, каких чувств оказалось больше, а каких меньше, какие чувства вовсе остались за бортом детского внимания. Предложите детям дополнить набор чувств недостающими эмоциями. Будьте готовы дать им подсказку — например, изобразить чувство, описать ситуацию, в которой то или иное чувство может возникнуть, и т.д.

В-третьих, можно разыграть сценки взаимодействия между рисунками. Объединить рисунки в одну картинку и сказать, что это фотография какой-то семейной сценки, — попросите детей рассказать, что за члены семьи взаимодействуют, что между ними происходит. Помогите детям

определимся с тем, кто из членов семьи может испытывать то или иное чувство. Начните с объединения простых чувств, например, радости и удивления, горя и грусти, гнева и страха. Потом попробуйте более сложные сочетания, например, удивления и страха, радости и грусти и т.д.

Это упражнение можно использовать как сквозное для серии занятий — возвращаться к рисункам и давать детям разные задания, дополнять рисунки новыми. Если вы предполагаете использовать рисунки именно так, то храните их в отдельной папке, записывайте на папке даты пополнения новыми рисунками, пишите имена авторов рисунков, наклейте фотографии детей на эту папку — все это позволит вам создать атмосферу доверительного отношения и сплотить детскую группу.

Рекомендации ведущему

Какие бывают трудности и что делать в случае их возникновения?

Ребенок не может назвать чувства, он в лучшем случае описывает ситуации, в которых эти чувства возникают. Существует разрыв между тем, что он сумел нарисовать, и тем, что он может рассказать. Спросите у других детей, что они чувствуют в такой ситуации, похожи ли их чувства на то, что изображено. Предложите детям несколько ситуаций, в которых может возникнуть чувство, изображенное ребенком, и попросите выбрать самую подходящую.

Ребенок не может нарисовать 4 разные картинки — он использует яркие образы, например, только лицо с улыбкой и лицо с опущенными уголками рта. Более сложных рисунков ребенок сделать не может (не хочет). Поддержите ребенка — он может нуждаться в том, чтобы его неспособность приняли.

Модификации упражнения

Вариант 1

Опишите ситуацию и попросите детей нарисовать чувства в соответствии с этой ситуацией. Можно предложить детям не рисовать, а выбрать из выполненных рисунков подходящие для описания каждой из ситуаций. Может случиться так, что дети обнаружат нехватку уже выполненных рисунков и захотят нарисовать недостающее чувство. Взрослый может изначально сообщить им, что, возможно, нужного рисунка нет.

Примеры ситуаций

Ситуация 1. Мальчик в первый раз встречается с семьей, которая хочет пригласить его к себе на каникулы. Он знает, что они придут с минуты на минуту и ждет.

Ситуация 2. Девочка и семья идут в зоопарк и смотрят там на обезьянок.

Ситуация 3. У ребенка день рождения, ему дарят подарок — он открывает коробку, где лежит сюрприз.

Ситуация 4. Мальчика спрашивают ребята во дворе: «У вас в детдоме все такие тупые?»

Ситуация 5. Девочка помогает маме готовить ужин и случайно задевает и разбивает стакан.

Ситуация 6. Сегодня день рождения человека, который когда-то был очень добр к вам, но умер несколько лет назад; вы вспомнили об этом человеке и его кончине.

Каждая из ситуаций предполагает, что ребенок не только примерит ее на себя, но также попытается выразить чувства, многие из которых могут быть под запретом (когда ребенок считает, что чувства столь «неправильные», что их не надо замечать, наоборот, их следует скрывать от других). Покажите, что все эти ситуации нормальны и чувства тем более допустимы. Обсуждение может происходить после завершения рисунка, сделанного по каждой из ситуаций. Рисунки складываются и перемешиваются, потом предлагается определить, какие чувства испытывает автор рисунка. Возможно, кто-то из детей скажет, что одним чувством не обойтись, — это хороший повод обсудить, что человек может испытывать в один и тот же момент разные чувства. Предложите самим детям придумать ситуации и представить их как тему для рисования.

Вариант 2

Предложите детям готовые рисунки (сделанные вами или позаимствованные из книги) и попросите их повторить изображения этих эмоций. Этот вариант подходит не только детям, имеющим трудности выражения эмоций, но и подросткам, которые не любят рисуночные методы и не всегда комфортно себя чувствуют в такой ситуации. Если вы используете много рисунков, изображающих эмоциональные состояния, то вводите их постепенно. Например, первоначально ребенок оперирует 4–6 карточками, затем 8–10, потом — 12–16 и так до 30.

УРОВЕНЬ 2

Упражнение «Я не хочу отвечать на вопрос...»

Комментарии для ведущего: «Известный английский писатель Оскар Уайльд в одной из пьес сказал: «Не бывает нескромных вопросов, ответы бывают нескромными». Ребенок с опытом проживания в детском доме тушует, когда попадает в неловкую ситуацию. Однако в новой семье (как и вообще при встрече с новыми людьми) могут возникнуть вопросы, которые поставят ребенка в неловкое положение.»

Участники перечисляют вопросы, которые затрагивают неприятные темы: опыт, чувства, поведение и т.д. Можно отдельно поговорить и о том, что иногда мы не хотим отвечать на обычный вопрос, — он нас чем-то задевает. Покажите детям, что неудобные вопросы бывают в двух случаях: от незнания (человек даже не подозревает, что вопрос неудобен для вас) и от желания вмешаться в вашу жизнь (человек стремится проникнуть на ту территорию, которую вы считаете запретной для других).

Важнейшей задачей этого упражнения становится формирование у ребенка представления о личных границах — возможности иметь право на тайну, свою территорию и т.д.

Беседа с детьми

Часто при знакомстве с новыми людьми мы попадаем в ситуацию, когда нам задают неудобные вопросы. Такие вопросы не кажутся чем-то особенным тем, кто их задает, но они могут быть неприятны для нас. Можете

ли вы привести примеры таких вопросов? Как вы думаете, как следует себя вести в такой ситуации?

Возможные варианты реакции на неудобные вопросы:

- не надо показывать, что это задевает;
- надо промолчать — сделать вид, что вопрос не услышан;
- можно ответить резко — «Не ваше дело», «Не лезьте ко мне»;
- сказать, что вам не хочется отвечать на вопрос;
- можно показать, что вопрос неприятен, — выразительно посмотреть, уйти из комнаты, убежать и т.д.

Рекомендации ведущему:

Если участники занятия перечислят не все варианты возможного поведения, стоит дополнить их ответы и записать их на доске следующим образом:

После выписывания всех ответов спросите участников, какой ответ им кажется удачным? Что может произойти, если вы решите, что не надо показывать своего стеснения? Как вы будете себя чувствовать, если пересилите себя и ответите на неприятный вопрос?

Наиболее удачные ответы на неудобный вопрос:

- Я не хочу говорить об этом сейчас, может быть, позже.
- Я не готов ответить на такой вопрос.
- Я не готов к такому разговору.
- Мне нужно время, чтобы начать говорить на эту тему.

Возможно, дети не смогут в похожей ситуации повторить такие ответы, но они будут более уверенно чувствовать себя, зная, что имеют право на уход от ответа на вопрос.

В заключение упражнения вы можете объяснить, что какие-то темы по мере возникновения доверия между людьми становятся более доступными, а какие-то могут остаться «в тайне».

УРОВЕНЬ 3

Упражнение «Визитная карточка»

Рекомендации ведущему: Спросите участников, знают ли они, что такое визитная карточка. Скорее всего, какое-то представление об этом у них есть. Задайте вопрос: для чего люди тратят деньги на изготовление карточек, почему обмениваются ими при первой встрече? Можно принести на занятие образцы разных визитных карточек. Возможно, подростки скажут, что визитка — признак «понта», то есть один из способов произвести впечатление. Пусть они из тех визиток, которые вы принесете, выберут более и менее «понтовые». Когда будут выбраны менее «понтовые», попросите их подумать — зачем человеку такая скромная визитка. Важно, чтобы сами участники пришли к выводу, что визитка позволяет представить себя так, как вы хотели бы выглядеть в глазах других.

Далее вы переходите к основной части упражнения — раздайте каждому участнику лист формата А4. Пусть участники выделяют углы листа так, чтобы получились квадраты со стороной около 4 см, а также нарисуют квадрат в центре размером 4 x 4 см.

В левом верхнем углу они должны написать, какое место им кажется самым лучшим на земле. В правом верхнем углу — какой способностью они гордятся. В левом нижнем углу — дату одного из самых счастливых дней жизни (можно заменить счастливый день на важный), а в правом нижнем — важное планируемое событие в жизни. В центре пишется имя режиссера, которому подросток поручил бы снять фильм о себе (если назвать имя трудно, можно указать название кинокартины, режиссер которого кажется подростку подходящей кандидатурой). На подготовку визитки отводится от 15 до 25 минут.

После этого визитки собираются и перемешиваются. Перед следующим этапом упражнения ведущий сообщает, что часто руководитель фирмы посылает на первое знакомство своего представителя, который и рассказывает о хозяине визитки. Именно этим и будут заниматься участники тренинга. Каждый из участников получает визитку кого-то другого и составляет рассказ об этом человеке. При этом задача рассказчика — дать самую позитивную информацию об авторе визитной карточки. Ведущий может предложить свою помощь, если в визитке что-то будет неясно или подростку будет трудно составить рассказ. Рассказ лучше всего начинать словами: «Я хочу рассказать вам об очень интересном (загадочном, одаренном) человеке...» По желанию автор визитки может дополнить рассказ, а может и остаться в тени.

Следует отметить, что дети любят рассказывать о себе на безопасной территории, а это упражнение относительно нейтрально. Если качество рассказа о владельце визитной карточки оставляет желать лучшего, ведущему придется самому подключиться, стараясь по мере возможности активизировать интерес участников к рассказу.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С РЕБЕНКОМ

На начальном этапе работы вам важно выяснить систему значимых других для ребенка — тех людей, мнением и отношением которых он дорожит или дорожил, под чьим влиянием находился в тот или иной период жизни. Для этого предложите ему вспомнить как можно больше знакомых. Пусть ребенок воспринимает это задание как соревнование: у кого перечень знакомых длиннее (взрослый может приготовить свой список заранее). Попросите ребенка, используя цветные карандаши (примерно семь-восемь цветов), подобрать для каждого человека из списка самый подходящий по настроению цвет (один или два). Спросите ребенка, изменялось ли его отношение к этому человеку, есть ли в списке такие люди, которых он окрасил бы, например, два года назад по-другому. Попросите разъяснить, с чем это связано. Спросите, что может измениться в поведении человека и отношениях с ним, чтобы изменилась и цветовая гамма. Скорее всего, в такой форме ребенок расскажет о событиях, которые определили его отношение к тому или иному человеку. Пусть ребенок подберет цвет и для себя, а также для разных ситуаций своей жизни, например, хождения в гости, пребывания в школе, в спальне и т.д.

После этого попросите ребенка выбрать наиболее и наименее приятные для него цвета в данный момент. Проанализируйте, как ребенок окрашивает свой круг знакомств: есть ли абсолютно негативное отношение к кому-то, только позитивное, неоднозначное (присутствуют как позитивные, так и негативные цвета). Уделите внимание тому, какие группы цветов используются ребенком чаще всего. Попробуйте сделать вывод, с чем связано позитивное или негативное отношение ребенка к тем или иным людям. Вернитесь к этому упражнению в конце тренинга, пусть ребенок добавит в список других людей и попробует снова выбрать для них цвета. Сравните выбор и оценку ребенка в начале и конце занятий.

Вообще эта тема — взаимные оценки — часто весьма болезненна для детей. Необходимо научить ребенка понимать причины того или иного поведения другого человека. Намного легче сказать «он обидчивый», чем разобраться в том, почему человек обижается. Пусть ребенок вспомнит свои самые сильные обиды, горести, злость на других людей. А затем попробует от таких определений, как «он меня разозлил», «довел», перейти к объяснению поведения. Важно, чтобы ребенок рассказал, как о своем поведении, так и о поведении того, кто стал причиной его негативной реакции.

Кроме того, что вы будете собирать с ребенком эмоциональный контекст его прошлого, вам важно получить более или менее объективную картину его прошлой жизни в семье. В зависимости от того, насколько ребенок в курсе своего прошлого, используйте разные методы сбора и хранения информации об истории жизни ребенка. Если ребенок попал в детский дом из семьи (например, родители лишены родительских прав), удобным способом хранения информации становится генограмма. Если история ребенка открыта, то вы можете попросить его вспомнить как можно больше людей, с которыми он встретился в жизни. А затем предложите ребенку построить схему «Я и мой мир».

Генограмма.

Это экономный способ собрать всю информацию о семейном ресурсе в одной схеме. Чем раньше будет собрана информация о семейном ресурсе ребенка, тем эффективнее вы сможете распределить свои усилия в подготовке к передаче его в новую семью.

Правила составления генограммы

- Члены семьи мужского пола обозначаются квадратом, женского — кругом. Возраст человека на момент заполнения генограммы пишется внутри фигуры. Умершие родственники обозначаются двойным контуром (квадрат в квадрате, круг в круге, с указанием внутри возраста, когда человек умер). Имя человека, его роль — мама, сестра, папа, бабушка, брат — в случае необходимости пишутся над фигурой или под стрелкой на полях.
- Брачные связи обозначаются горизонтальной линией, развод обозначается двумя косыми чертами, которые перечеркивают линию брака и над которыми пишется год разрыва отношений.

- Дети находятся уровнем ниже, чем родители, — от линии брака к ребенку идет стрелка. Братья и сестры обозначаются слева направо от самого старшего к младшему.
- Если кто-то из членов семьи является опекуном или попечителем, то вы отмечаете связь между ним и подростком двусторонней стрелкой.
- Тот, относительно кого строится генограмма, обводится жирным контуром.
- Люди, проживающие вместе, обводятся единым контуром.
- Если в семье есть те, кто пребывает в местах лишения свободы или был осужден, поставьте в их контуре восклицательный знак. Если есть те, кто когда-то был осужден или отбывал наказание, поставьте восклицательный знак и вопросительный. Также найдите обозначения для таких ситуаций, как бродяжничество родственников, наличие родственников, состоящих на учете в психоневрологическом диспансере, и т.д.
- На генограмму можно наносить и отношения, которые сложились между членами семьи.

Вопросы для составления генограммы:

В первую очередь просмотрите личное дело. Оттуда вы можете получить информацию о смерти родственников.

Начните строить схему и выберите из перечня вопросов те, на которые важно получить ответ.

Братья и сестры

Есть ли у тебя сестры и братья? Они старше тебя, младше? С кем они живут? С каких пор они живут отдельно от семьи? Есть ли у сестры (брата) своя семья? Расскажи о ней. Как много времени ты проводишь с семьей сестры (брата)? А как хотел бы? Чем занимается твоя сестра (брат)?

Бабушки и дедушки

Живы ли родители мамы (папы)? Где они живут? Как часто ты бывал у них? Как долго ты бывал у бабушки и дедушки? Чем там занимался? С кем, кроме них, общался, когда бывал там?

Другие родственники родителей

С кем из родственников мамы (папы) ты еще общался? Как часто? По какому поводу ты с ними общался? Есть ли у них семья? Расскажи о ней. С кем из этой семьи ты чаще общался, с кем реже? Как ты думаешь, чем они могут помочь тебе?

Схема «Я и мой мир»

В центре листа расположите ребенка (напишите его/ее имя). Вокруг расположите людей, которых он назвал. Попросите ребенка хотя бы примерно определить возраст, в котором он впервые встретился с каждым человеком, и как долго длились эти отношения. После этого предложите ему нарисовать стрелки от себя к каждому из этих людей: синим цветом — позитивные отношения, а красным — негативные. Ребенок может предложить свои варианты описания отношений с людьми. Аналогично предложите ребенку оценить отношение других людей к нему.

После завершения работы проанализируйте структуру отношений ребенка и окружающих. Существуют ли отношения равно негативные? Как много в окружении ребенка людей, к которым сам ребенок относится позитивно, и кто так же позитивно относится к ребенку? Присутствуют ли противоречивые отношения, когда ребенок относится позитивно, а к нему — нет, и наоборот?

Дополнение данных по семье

Можно предложить ребенку составить как можно более полный список родственников и членов семьи — как живых, так и умерших. В случае сомнения в достоверности сведений повторите процедуру составления генограммы через 3–4 недели. При обнаружении несоответствий с первой версией подумайте, о каких родственниках вам нужна информация, и напишите письмо, прямо обращенное к ним, или запрос по месту жительства этого человека.

Занятие 2. «Я и мой страх».

Цель: Эти упражнения позволяют проработать тему страхов и опасений детей, связанных с ближайшим будущим. Проговоренный страх — наполовину преодоленный страх. На этом утверждении и построена основная часть упражнений. Кроме того, важно помочь детям преодолеть запрет на обсуждение страхов. Как показывает опыт, многие из них уверены, что бояться стыдно, поэтому они не умеют работать со своим страхом.

УРОВЕНЬ 1

Упражнение «Пугать и пугаться»

Попросите детей нарисовать очень страшную картинку — такую, глядя на которую хочется сказать: «Ужас какой!» Дайте каждому ребенку по три фишки, и пусть после завершения рисования дети выберут три картинки, которые покажутся им самыми страшными, и положат на них фишки. Та картинка, которая будет признана самой страшной (соберет больше всего фишек), становится предметом обсуждения. Попросите детей подумать, можно ли сделать эту картинку еще страшней. Пусть каждый предложит свой вариант усиления ее устрашающей силы.

Потом попросите каждого сказать, что нужно убрать из картинки, чтобы она перестала быть страшной. Пусть дети постараются убирать как можно меньше элементов картинки. Попросите детей нарисовать самую страшную картинку без тех деталей, которые делали ее самой страшной. На следующем занятии можно раздать детям копии страшной картинки и попросить внести изменения: исключить самые страшные элементы. Спросите после этого, что изменилось в картинке.

Это упражнение построено на известном многим психологам феномене обесценивания страха. Возможно, дети и не смогут перенести его в отношения с семьей, но они получают подобный опыт. Следует заострить внимание на умении ребенка выражать свой страх. Перед рисованием можно попросить детей показать сильный страх. В какой-то момент попросите детей показать избавление от страха. Проработайте изображение страха и избавления от него в таких ситуациях, как укол у врача (лечение зубов); рядом злая собака; неожиданный крик.

УРОВЕНЬ 2

Упражнение «Пойми мой страх»

Это упражнение построено на приеме псевдоотдаления ребенка от проблемы страха. Участникам предлагаются якобы результаты исследования таких же ребят с точки зрения страхов и тревог. Исследование построено на завершении предложений.

Участникам занятий раздаются карточки, на которых с одной стороны написано предложение, с другой — его продолжение. Предлагается объяснить, что имели в виду их сверстники. Можно разделить участников на небольшие группы по 2–4 человека, каждой группе дать по одной карточке. Ребята должны найти как можно больше разных объяснений каждой из фраз. Например, на одной стороне карточки написано: «Мне страшно, когда...», на другой: «...Я знакомлюсь с новыми людьми». Объяснение: человек не уверен, как к нему отнесутся в первый момент знакомства, или человек не знает, как вести себя в новой ситуации. Подчеркните значимость объяснения страхов — оно позволяет найти проблему, которую решить гораздо легче, чем просто преодолеть страх. Попросите ребят подумать, как помочь человеку, который теряется в новой обстановке, то есть помогите участникам перейти от сосредоточенности на страхе к пониманию его источников. По ходу выполнения задания ребята проговаривают ситуации, которые у них вызывают наибольшие опасения. Таким образом вы получаете доступ к той информации, которую, возможно, не могли бы получить напрямую.

Карточка 1

Мне страшно, когда... Я знакомлюсь с новыми людьми. Другие следят за тем, что я делаю. Мне задают вопрос и ждут ответа.
--

Карточка 2

Я боюсь, если... Не знаю, что обо мне думают другие. Мне могут отказать. Чувствую, что другой против меня..
--

Карточка 3

Я понимаю, что боюсь, когда... У меня холодеют руки. Мне дурно. Кружится голова.

Запишите высказывания ребят, а затем перейдите ко второй части упражнения.

Цель этого этапа — показать допустимость страхов и определить пути совладания с ними. Для этого обсудите с ребятами вопрос о том, зачем человеку нужно бояться, почему природа сделала так, что люди испытывают страх. Затем спросите, что может помочь справиться со страхом, кто может помочь преодолеть страх, как это может произойти. Обратите внимание детей на то, что скрывать страх и преодолевать страх — разные пути поведения.

УРОВЕНЬ 3

Упражнение «Страхи великих»

Подготовьте рассказ о страхах известных актеров, певцов, используя материалы популярных журналов. Подчеркните, что переживание страха не связано с постоянным неуспехом и что даже очень известные и успешные люди могут бояться. Попросите подростков составить коллажи из газетных и журнальных вырезок на тему страхов. Для этого разделите участников по определенному признаку (мальчики и девочки; ребята до 12 лет и старше 12 лет). Пусть они подготовят импровизированную газету, посвященную проблеме страха. Затем сравните и обсудите продукты коллективного творчества.

Существует такая идея, что в основе страха лежит недоработка смысложизненных ориентаций, — человек боится, потому что некое событие может лишить его жизнь смысла (например, люди боятся старости, потому что не хотят быть немощными, непривлекательными для других и т. д., то есть смысл видят в независимости или возможности привлекать внимание других). С подростками можно обсудить эту теорию и спросить их мнения относительно того, почему люди боятся. Пусть они попробуют выстроить цепочку «Из-за чего?..», например, «Боюсь не найти партнера — боюсь остаться в одиночестве — опасаясь, что свяжусь с недостойным человеком, — боюсь оказаться никому не нужным — боюсь, что другие меня не будут любить».

ИНДИВИДУЛЬНАЯ РАБОТА С РЕБЕНКОМ

Индивидуальное дополнение к данному упражнению включает анализ истории страхов ребенка. Перед специалистом стоят вопросы: «Какие страхи одолевают ребенка?», «Когда они начали складываться?», «Как ребенок справляется с этими страхами?», «Каковы последствия этих страхов?». Для специалиста важно понять, каков источник формирования страха ребенка. Основным для детей с неблагоприятным опытом проживания в семье становится сверхценность безопасности, когда человек настолько поглощен идеей безопасной среды, что предпочитает ничего не делать и не рисковать. Такое преувеличенное отношение к безопасной среде складывается в результате значительных пробелов в развитии привязанности. Утрата значимых людей, непоследовательность в отношении к ребенку со стороны значимого другого, непринятие со стороны значимых других приводит к усилению ценности безопасности.

Дети-сироты больше, чем дети из семьи, предрасположены к давлению среды («Тебе уже 7 лет, а ты читаешь по складам!», «Как, ты никогда не был в зоопарке?») и социальным искушениям («у всех должны быть нормальные

мама и папа», «чтобы тебя любили, надо быть воспитанным» и т.д.). Поскольку около этих детей часто не оказывается значимых других, они легко воспринимают установки ближайшего окружения и социальные стереотипы. Естественно, что они боятся нарушить эти установки или не соответствовать им. Именно этим объясняется тот факт, что при переходе из более жесткой среды, в которой было больше предписаний и меньше простора для собственной активности, в более мягкую ребенок может вести себя развязно, пытаться взять на себя контроль за ситуацией.

Понаблюдайте за ребенком: какие страхи у него проявляются? Сплошь и рядом при передаче в семью дети боятся не соответствовать ожиданиям. Другой распространенный страх — «меня не полюбят и не примут». Часто принимающая семья оказывается в замешательстве: с одной стороны, ребенок старается быть «хорошим», с другой стороны, он явно не чувствует себя раскованно. Страх не соответствовать ожиданиям приводит к тому, что ребенок стремится решить неразрешимую задачу — контролировать свои эмоции, игнорировать непосредственные реакции и т.д. Чувства ребенка можно сравнить с вулканом — он долго копит энергию, а затем бурно извергается. Что же делать в такой момент? Как ни странно, радоваться — это возможное начало преодоления страха.

В момент сильного эмоционального возбуждения (плач, грусть, агрессия) надо показать ребенку безусловное принятие:

- не давать оценки ни словом, ни взглядом;
- поддерживать телесный контакт (взять за руку, обнять, погладить по плечу);
- дать проявиться всем эмоциям, не успокаивать раньше времени (пусть выплачется, прокричится).

В любом случае большинство страхов ребенка обусловлено тем, каким он себя видит и как он понимает мнение других людей по его поводу. Для проработки этой темы в индивидуальном режиме вы можете предложить ребенку следующее упражнение.

Упражнение «Мое я»

Это упражнение было разработано в рамках гуманистического подхода и направлено на принятие себя и своего опыта без лишних слов и размышлений.

Последовательно, не зная тему следующего рисунка, ребенок делает три рисунка: «Я глазами других», «Я такой, каким хотел бы быть», «Я какой есть». Подчеркивайте, что в этом упражнении качество неважно и что ребенок может отказаться от работы.

Инструкция ребенку: «Нарисуй себя таким, каким тебя видят другие». После окончания этого рисунка задайте вопросы на уточнение, но не настаивайте, если ребенок не захочет говорить. Вы можете предложить ребенку изобразить свои мысли без слов или свои чувства. После этого перейдите ко второму рисунку: «Нарисуй себя таким, каким ты хочешь быть». Пусть ребенок попробует рассказать, что будет, если он станет таким, что изменится, а что нет; мнение и отношение каких людей к нему

изменится, а каких нет; в каких ситуациях ему будет легче, а в каких — труднее. Заключительный рисунок: «Нарисуй себя таким, какой ты есть».

Вопросы по ходу рисования:

Относительно рисунка 1 («Я глазами других»):

- Чьими глазами ты смотрел на себя, когда делал рисунок?
- Как давно появился этот образ (сколько лет тебя уже так видят)?
- Какие различия есть в том, как тебя видят разные люди?
- Что бы ты хотел изменить в этом рисунке?

Относительно рисунка 2 («Я такой, каким хотел бы быть»):

- Расскажи, когда ты станешь таким, как на рисунке?
- Что тебе поможет стать таким?
- А что может помешать?
- Кто тебя станет одобрять, когда ты станешь таким?
- А кто не изменит к тебе отношения?

Относительно рисунка 3 («Я — какой есть»):

- Что тебя отличает от других людей?
- Что чувствует человек на этом рисунке?
- Как можно изменить рисунок, чтобы человеку стало лучше?
- Чтобы человеку на рисунке 3 стало лучше, нужно изменить рисунок 1 или 2?

После окончания рисования предложите ребенку посмотреть на все три рисунка и ответить на такие вопросы:

- Какие рисунки больше похожи между собой, а какие меньше?
- Часто бывает так, что человек чего-то сильно хочет, но когда достигает желаемого, то не чувствует радости. С чем это связано?
- Чего хочется человеку на рисунках 1, 2, 3? Что общего в их желаниях, а что различного?

Вы можете закончить это упражнение позитивно — пусть ребенок похвалит себя за выполнение трудного задания.

Анализируя рисунки, обратите внимание на то, какие черты подчеркивает ребенок в каждом из рисунков — элементы одежды, принадлежности определенному полу и т.д.

Изучение рисунков направлено:

- на определение уровня принятия себя (по степени различия между рисунками 2 и 3) — обратите внимание на то, какими средствами ребенок пользуется для описания идеала;
- определение вклада окружающих в идеал (сравнение рисунков 1 и 2: скорее сходны, противопоставлены, в чем-то схожи, а в чем-то нет);
- основа образа Я (анализ рисунка 3), с каким рисунком схож рисунок 3 — с 1-м или 2-м (вижу себя таким же, как другие, вижу себя как идеал).

Занятие: «Я СЕРЖУСЬ»

Цель: освоение правил и способов выражения гнева.

Гнев — малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев

никуда не денется. С самого детства важно помочь ребенку научиться проявлять свой гнев. Лучшим способом обучить ребенка проявлять свой гнев является адекватное отношение к его эмоциональным вспышкам. Тем не менее ребенок постепенно должен осваивать несколько основных правил выражения гнева:

- Говорить не о человеке в целом, а о его поведении, которое и вызывает гнев.
- Говорить от себя, то есть начинать с таких слов, как «я», «мне», а не «ты», «тебя».
- Стараться говорить в тот момент, когда гневаешься, не удерживать свой гнев длительное время.
- Выражать гнев относительно данной конкретной ситуации, не поминать все прежние прегрешения человека.

УРОВЕНЬ 1

Упражнение «Злюсь, страдаю, обижаюсь...»

Принесите на занятие мягкую игрушку, желательно большую. Предложите детям показать более и менее подходящее проявление гнева на такой игрушке. Если дети стесняются выразить гнев очень агрессивно, предложите им посоревноваться, кто покажет самый сильный гнев. Важно, чтобы дети показали именно очень сильное аффективное проявление гнева. После этого предложите детям, наоборот, двигаться от самой сильной степени гнева к самой слабой. Роль ведущего в этом упражнении заключается в том, чтобы показывать те приемы выражения гнева, которые детям незнакомы. Например, как можно выразить гнев словами, как можно выразить гнев мимикой, и т.д. Задача этого упражнения — показать детям разную степень выражения эмоции гнева.

УРОВЕНЬ 2

Упражнение «Мне так не нравится, когда...»

Предложите детям найти как можно больше вариантов продолжения предложения:

- ✓ Я сержусь, если...
- ✓ Я просто вне себя, когда...
- ✓ Мне совсем не нравится...
- ✓ Я бываю очень злым, когда...
- ✓ Я не могу стерпеть...
- ✓ Меня просто бесит...

Высказывания напечатаны на отдельных листах, и каждый участник может написать несколько продолжений для каждого из высказываний.

Обсудите, сколько повторов и близких высказываний вы обнаружили в ответах разных участников. Выпишите самые частые ответы на доску. Предложите детям сыграть в перевертыш — представить, что это замечания в их адрес (например, «Меня бесит, когда меня не принимают всерьез»). В какой форме они хотели бы услышать такие замечания, если слушать все равно придется?

УРОВЕНЬ 3

Упражнение «Властелин своего гнева»

С подростками вы можете обсудить тему: что делать, если выразить гнев сложно, например, если речь идет о близком человеке. Предложите написать маленькое послание человеку, на которого подросток до сих пор сердит, а потом уничтожить это послание. Нельзя держать гнев в себе, надо или простить, или символически отомстить — написать рассказ, нарисовать картину, выразив таким образом свои чувства.

Важно, чтобы участники пришли к выводу: «Управлять своим гневом — значит уметь его выражать, а не искусно прятать».

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С РЕБЕНКОМ

Попросите ребенка рассказать о случае, когда он был свидетелем гневного поведения. Возможно, ребенок расскажет и о своей агрессии. Постарайтесь поддержать его в этой ситуации — пусть он чувствует, что вы не считаете его плохим только потому, что он испытывал подобные чувства. Важно проработать с ребенком его ненависть — то, что часто называют «застывшим гневом», гневом, который человек по той или иной причине не смог выразить.

Ваша цель — научить ребенка отличать чувства от их последствий, то есть поведения. Такая работа предполагает высокий уровень доверия между вами и ребенком. Важно поймать момент, когда сложатся подходящие условия, чтобы не начинать разговор специально. Вы можете усилить доверие ребенка к себе, если будете в ситуации его агрессивного поведения, пусть даже направленного на вас, показывать, что понимаете его чувства и готовы их обсудить.

Например, вы предлагаете ребенку сложное задание, а он бурно отказывается от него, отворачивается от вас, а то и вовсе уходит. Покажите, что вы понимаете: он сердит, не настаивайте, только предложите попробовать и дайте право отказаться, если он не захочет. Нет смысла в такой ситуации заставлять ребенка признать, что он боится не справиться и поэтому злится. Лучше сказать, что любой человек злится, когда не может с чем-то справиться, — вот только надо уметь эту злость выразить.

Нередко в основе стремления скрыть гнев лежит желание продемонстрировать свою безупречность. Чем быстрее ребенок научится показывать свои слабости, тем легче ему будет справиться с переживанием гнева.

Занятие «Я горюю».

Цель: отреагирование чувства горя.

Эти упражнения обращены к вполне естественному и часто встречающемуся чувству — горю, грусти, переживанию утраты. С одной стороны, взрослые очень боятся детского горя, потому что не знают, как к нему относиться, как помочь ребенку. С другой стороны, дети самостоятельно не могут найти адекватных способов выражения горя.

У каждого человека есть своя история горестных переживаний. Многие думают, что лучший способ преодолеть горе — как можно быстрее позабыть все. Но тяжелые воспоминания не отпускают так легко, как хотелось бы. Как

же можно справиться с горем? В первую очередь, важно понять, из чего состоит горе.

Горе — это в первую очередь потеря: человек утрачивает что-то важное, основу безопасности, доверия к другим. Поэтому важно научиться жить без того, чего лишился. Часто говорят, что горе — важный этап взросления. Однако не всегда человек способен справиться с такой задачей, ему может не хватать сил, поддержки.

Дети стесняются проявлять горе и грусть; если их застают плачущими, они чувствуют себя еще хуже. Дети стремятся казаться более веселыми и спокойными, чем чувствуют себя на самом деле. Если спрятанное горе наконец прорывается, его проявление может напугать как ребенка, так и его окружение.

Непринятие своей грусти идет рука об руку с застенчивостью, зажатостью, стремлением оправдать какие-то ужасные события жизни, но обвинить себя.

8 ступенек усугубления утраты и превращения этого переживания в основу деструктивного поведения:

- ✓ Не разрешать себе показать свое горе, пассивное переживание траура.
- ✓ Чувство вины: «Я виноват в том, что это случилось, как это случилось».
- ✓ Фантазии: «Если бы я успел, все было бы иначе...»
- ✓ Страх собственной смерти или инвалидности: «Что с ними будет без меня?»
- ✓ Бессильная ярость в отношении умерших или получивших инвалидность взрослых: «Как они могли так поступить со мной?»
- ✓ Чувство безнадежности.
- ✓ Страх потери других близких.
- ✓ Отказ от доверия к себе.

Все эти доводы убеждают в необходимости проработки переживаний, связанных с грустью и горем.

УРОВЕНЬ 1

Упражнение «Разный цвет горестных чувств»

Это упражнение уместно проводить после просмотра и обсуждения мультфильма «Король-лев».

Предложите детям список следующих чувств: горе, тоска, грусть, огорчение, печаль. Попросите их объяснить, что общего в этих чувствах, а что их отличает. Лучше, если дети приведут примеры. Если они испытывают затруднения, предложите им следующие ситуации:

- ✓ У человека умер очень близкий человек.
- ✓ Вы нашли потерявшуюся собаку, пригрели ее, а потом пришел хозяин, чтобы забрать пса, к которому вы привязались.
- ✓ Вас наказали за то, чего вы не делали.
- ✓ Из-за дождя расстроился поход в лес с друзьями.
- ✓ Вы ждали звонка от друга, а он забыл позвонить.
- ✓ Из-за случайности вы поссорились с очень близким человеком.

Предложите детям использовать цветные карандаши и выразить цветом различные оттенки грустного настроения в указанных ситуациях. Может случиться так, что цветовых вариантов для обозначения настроения окажется больше, чем слов. После рисования цветов грусти обратите внимание, получилась ли у кого-нибудь светлая грусть — когда грусть не обременяет, а заставляет задуматься.

Можно предложить детям по очереди описывать ситуацию, которую другие в это время будут рисовать цветом. Ведущий должен записывать эти ситуации, а дети — нумеровать рисунки. Потом сравните рисунки разных участников к одной и той же ситуации. Предложите детям отгадать, у кого ситуация вызвала наиболее сильные чувства (необязательно спрашивать, кто автор рисунка). Задача ведущего в ходе такого варианта проведения упражнения — быть максимально открытым, доверчивым. Можно рекомендовать и самому ведущему выполнять данное задание наравне с детьми и показывать свою готовность не скрывать опыт переживания грусти.

УРОВЕНЬ 2

Упражнение «Я горюю, когда...»

Попросите участников найти как можно больше определений слову «горе», например, огромное, долгое, неожиданное, всепоглощающее. Потом «грусть»: тихая, глубокая, светлая, поэтическая. Пусть участники попробуют определить, чем отличается один вариант горя от другого, приведут примеры:

Затем участники пишут варианты продолжения каждой фразы на отдельных карточках:

- ✓ Я грущу, когда...
- ✓ Меня легко расстроить если...
- ✓ Когда человек тоскует, то...
- ✓ Горе — это когда...

Затем карточки перемешиваются, и дети сравнивают ответы.

УРОВЕНЬ 3

Упражнение «Вижу, ты расстроен...»

Попросите детей рассказать, как они понимают, что другой человек горюет. Какие признаки горя более заметны, а какие менее? Возможно, дети назовут не так много внешних проявлений горя: слезы и плач, грустное выражение лица (опущенные уголки рта, полузакрытые глаза), поза горюющего (опущенные плечи, сгорбленная фигура). Попросите их нарисовать или изобразить эти проявления. Обязательно после такого упражнения предложите детям изобразить другие чувства — расслабленность, удовлетворенность и т.д.

В заключение обсудите, нужно ли скрывать от семьи свое горестное настроение, как показать горе так, чтобы другие могли помочь вам, как рассказать о том, что вас угнетает. Может быть, дети смогут придумать истории, которые бы начинались словами: «Однажды я расстроился из-за того, что...». Запишите за детьми эти рассказы, а потом включите их в папки детей.

Предложите участникам вспомнить опыт горестного настроения кого-то из друзей и описать наилучший способ утешения человека. Важно показать, что запрет на грусть и горе («Не плачь, оно того не стоит», «У тебя столько дел, а ты тут из-за пустяков расстраиваешься», «На твоём месте я бы не переживал из-за ерунды») мешает человеку успокоиться и выйти из состояния грусти. Намного важнее набраться терпения и узнать, что случилось, из-за чего человек расстроен.

Часто мы не знаем, как начать разговор с грустным человеком. Помогите детям придумать вопрос, с которого можно начать разговор, например, «Если хочешь, расскажи мне, что произошло», «Мне кажется, ты чем-то расстроен». Обсудите, как вести себя, когда не хочется делиться своим горем или, когда другой человек отказывается говорить о своём настроении. Как это ни странно, доверие между людьми возникает тогда, когда человек понимает, что его не будут принуждать открыть душу. Поэтому важно понять, что у любого человека есть право не обсуждать свои переживания.

В процессе индивидуальной работы вы можете предложить ребенку ответить на вопросы: «Расскажи, если хочешь о том, какие горести были у тебя. С какими ты справился? А что беспокоит до сих пор?»

Познакомьтесь с историей ребенка. Обратите особое внимание на смерть родственников. Если таких данных нет, попробуйте получить их, построив вместе с ребенком генограмму. Задайте вопрос: «Что ты знаешь о своих родственниках?»; «Что ты знаешь (помнишь) о том, как попал сюда?»; «Какие воспоминания остались о том, что было до детского дома?».

Занятие 5. «Учимся договариваться»

Уровень 1

Упражнение «Пойми меня...»

Это упражнение можно проводить в группе от 3 до 5 человек. Суть упражнения в развитии двух умений: передавать другому человеку свой замысел и понимать замысел другого без слов. Возможно, что это упражнение пригодится для работы с ребенком и членами принимающей семьи.

Каждый участник получает лист бумаги и один из цветных карандашей (важно, чтобы все рисовали разными цветами). Задание состоит в следующем: каждый придумывает, что бы он хотел нарисовать. После этого по команде ведущего все начинает рисовать свой замысел, но через 10–20 секунд (по усмотрению ведущего) рисунок прерывается и передается соседу по кругу. Без слов и комментариев другой продолжает рисунок, по истечении того же отрезка времени рисунок передается дальше по кругу и так до конца — пока не дойдет до того, кто начал рисовать. Первый автор имеет право что-то дорисовать, но нельзя менять и зачеркивать уже сделанный рисунок. После этого каждый сообщает, что он хотел нарисовать и что из этого вышло.

Если первоначальный замысел сильно отличается от того, что получилось, обсудите, что помешало реализовать план: кто-то невнимательно посмотрел на рисунок или замысел был обозначен неточно?

Важно, чтобы участники упражнения проговорили, что уровень понимания замысла другого и умение донести свою мысль до других тесно взаимосвязаны. После пробного рисунка можно повторить упражнение, усложнив правила игры: ограничить участников определенной темой (живая природа, неживая природа, дом); уменьшить время рисования и т.д.

По ходу выполнения упражнения обсудите с участниками и такие темы:

- в чем соблазн простых рисунков (легче передать замысел, но получается, что легче высказать примитивную мысль, чем что-то более сложное);
- что чувствуешь, когда тебя не поняли;
- как нужно оформить свой замысел, чтобы другой тебя понял;
- как нужно изучать рисунок другого, чтобы как можно лучше его понять;
- кто несет ответственность за непонимание.

Основным выводом данного упражнения становится принятие участниками обоюдной ответственности общающихся людей за взаимопонимание: часто те, кто хочет быть понятым, считают, что другой их просто обязан понимать, если любит и хочет помочь, но бывает и так, что нужно постараться обеим сторонам.

Уровень 2

Упражнение «Мне не хочется этого делать»

Любой человек не один раз сталкивался с ситуацией, когда ему предлагают делать то, чего он не хочет. В семейной жизни это случается очень часто.

Ситуация 1.

Вам предлагают помочь приготовить обед (убраться в квартире). Вы побаиваетесь, потому что не имеете нужного опыта.

Ситуация 2.

Вам предлагают пойти в кино, но вам не хочется смотреть этот фильм. Все члены семьи хотят сделать это, кроме вас, и в то же время вам не очень интересно оставаться в одиночестве.

Ситуация 3.

Вам предлагают заняться каким-то делом с тем членом семьи, с которым вы себя чувствуете не очень уверенно. Вам бы хотелось делать то же самое, но с другим человеком.

Как стоит повести себя в таких ситуациях? Выслушайте варианты, предложенные детьми, а потом попросите их ответить на вопрос: «Для чего человек будет соглашаться делать то, что ему не очень хочется?» Это упражнение помогает ребенку научиться говорить о своем желании и управлять своими желаниями.

Ситуация 1.

Весьма частый случай, когда за отказом ребенка стоит неуверенность в собственных силах. Причем ребенок может уметь делать что-то из того, что ему предлагают, например, чистить овощи, но боится не справиться с

приготовлением обеда. В этой ситуации ребенку может помочь умение найти в неосвоенном навыке какой-то знакомый элемент. Предложите детям из следующего перечня дел выделить то, что они не умеют делать. А потом пусть дети попробуют определить, какую часть дела они могут сделать.

Перечень дел:

- ✓ Стирать (замочить белье, выполоскать, выжать, развесить).
- ✓ Чинить машину (закрутить гайку, собрать мусор, подержать инструменты).
- ✓ Приготовить салат (вымыть и порезать овощи, потереть морковь, смешать овощи с маслом или сметаной).
- ✓ Убраться в комнате (вытереть пыль, подмести, повесить одежду).

Ситуация 2.

Выбор между разными интересами, с таким выбором семейные люди сталкиваются постоянно. Чтобы сделать выбор, важно понять, что для вас важнее: сделать то, что интересно, или быть вместе с другими.

Ситуация 3.

Важно объяснить ребенку, как попросить о взаимодействии и отказаться от общения, не переходя на личности, говоря только о своем настроении, например, «Мне хочется делать это сейчас с ...», «Давайте делать это вместе с ...».

Уровень 3

Упражнение «Мы смотрим телевизор»

Бывает так, что в семье один человек хочет смотреть одну программу, а другой — другую. Предположим, что вы оказались в такой ситуации.

Ситуация 1.

Кто-то из семьи смотрит фильм, а вам очень хочется посмотреть футбольный матч, который не будут повторять. Как попросить члена семьи «уступить» вам телевизор?

Ситуация 2.

Вы смотрите интересный фильм, а к вам подходит другой член семьи и говорит: «Ты знаешь, сейчас начнется футбольный матч. Я очень хочу его посмотреть — можно переключить на другой канал?»

Варианты проведения упражнения

Вариант 1. Разделите группу детей на две части, пусть они независимо друг от друга ищут разрешение первой ситуации — получится, что участники как бы окажутся в одной и той же ситуации, но с разных сторон.

Вариант 2. Разыграйте с детьми одну из ситуаций, потом спросите у них, насколько важно было встать на позицию другого и получилось ли это у них. Независимо от ответов предложите детям проверить свою способность видеть происходящее глазами другого человека и дайте вторую ситуацию.

Допустимые варианты поведения

- Найти компромисс — посмотреть повтор на следующий день, записать программу на видеомэгнитофон, найти фильм в прокате и посмотреть позже.
- Уступить — согласиться, но тогда не расстраиваться, а занять себя другим приятным делом.

- Настаивать — убеждать, что для вас это важно, что вы можете уступить в другой раз, но сейчас очень хотите посмотреть этот фильм.
- Найти вариант сотрудничества — попробовать понять, почему эта программа так интересует другого, сесть и посмотреть вместе.
- Уйти — найти себе другое занятие, даже если надежда на просмотр желаемого потеряется.

Обсуждение вариантов поведения

Предложите детям обсудить два вопроса:

- К какому из пяти вариантов поведения относится тот путь, который был выбран ими?
- Какие чувства будет испытывать человек, придерживаясь того или иного варианта?

Важно, чтобы дети приняли каждый вариант как подходящий в зависимости от ситуации и собственных особенностей.

Занятие 6. «Хочу и делаю»

Цель: прояснить желания ребенка и научить его говорить об этом.

В семье его не один раз спросят о том, чтобы он хотел делать: вместе или порознь, в выходной или на день рождения. Ребенок может испытывать затруднения, поскольку длительное время жил по режиму, определенному учреждением. Переход к принципиально иному типу организации времени может оказаться стрессом, смягчить этот стресс и призваны эти упражнения.

Уровень 1

Упражнение «Рисуем на свободную тему»

Разделите детей на пары. Каждому дайте по 2–3 листа бумаги и карандаш — так, чтобы в одной паре дети рисовали разными цветами. Попросите согнуть листы пополам, по вертикали и горизонтали, а затем развернуть их. Каждый рисунок нужно поместить в одну из четвертинок. Задание: «Один из вас рисует на листочке соседа какую-то линию — неважно, какую. Другой делает то же самое. После этого вы продолжаете начало рисунка так, как вам захочется. Постарайтесь ничего не говорить. Когда вы закончите рисовать, обменяйтесь рисунками и обсудите, что получилось у каждого».

Напомните детям простое правило: перед тем как рисовать, продумайте, что вы хотите нарисовать, посмотрите на линию с разных сторон и представьте рисунок, который хотите сделать.

Хорошее подспорье для проведения этого упражнения с группой детей — предварительное проведение упражнения в паре взрослый—ребенок. Ведущий в ходе индивидуальных занятий с ребенком может раскрыть творческие способности ребенка.

Для этого важно соблюдать несколько условий:

1. Показывать разные приемы использования линий, заданных партнером. Можно изменять направление рисунка, рисовать разную перспективу, используя линию как главный или второстепенный элемент своего рисунка.

2. Можно использовать разные сюжеты. Например, рисовать живое, если видите, что ребенок по преимуществу рисует предметы и неживую природу. Можно рисовать настоящую сюжетную картинку — например, из полукруга сделать меч и дорисовать схематически битву двух самураев.
3. Рисуйте детям линии разных конфигураций и в разных местах отведенного пространства. Используйте и такой прием, как рисование одной линии (например, черточки) в одной части листа, а другой (например, зигзага) — совсем в другой. Тогда ребенку придется продумывать весь план картинки.
4. Рисуйте несколько раз в качестве первоначальной закорючки одну и ту же линию, чтобы ребенок был вынужден искать разные сюжеты для продолжения одной и той же закорючки.
5. При отгадывании рисунка ребенка давайте допустимый, но необычный ответ. Например, если ребенок рисует кошку, вы можете добавить определение настроению кошки (озадаченная кошка, кошка, которая убежала от собаки). Ваше понимание рисунка не должно выходить за пределы того, что изобразил ребенок.
6. Рисуйте на необычные (возможно, неизвестные ребенку) темы. Например, незнакомых животных, необычные ситуации, фантастические виды транспорта. Пусть ребенок будет вынужден как можно больше рассказать о вашем рисунке. Расспрашивайте ребенка, что он видит на вашем рисунке.
7. Уделяйте внимание анализу рисунков ребенка — как он использует вашу линию, ломает ли ее, например перечеркивает, или ее не видно за рисунком, сделанным ребенком (это признак напряжения ребенка в общении с вами); как меняются сюжеты у ребенка, становятся ли они более разнообразными, не повторяется ли он, — повторы и однообразие могут отражать как проблемы интеллектуальной сферы, так и эмоциональное неблагополучие в момент рисования. Обратите внимание на рассогласование между описанием рисунка и самим рисунком — ребенок может давать необычное описание при абсолютно ординарном рисунке.
8. Подчеркивайте реальные успехи ребенка — пусть вам не нравится рисунок целиком, но, например, вы отмечаете необычный ракурс; или рисунок выполнен не очень тщательно, но интересная идея.

Упражнение «Могу или хочу?»

Цель: способствовать развитию умения различать желания и достижения.

Материал: доска, мел, бланки упражнения, листы бумаги.

Ход упражнения

Психолог рассказывает ученикам, что человек осуществляет самые разные действия. Они могут ему нравиться или не нравиться, получаться или не получаться. «А всегда ли то, что нравится, что интересно делать, хорошо получается?» Психолог просит детей привести примеры дел, которые интересны, но трудны. Потом психолог спрашивает: «А бывает ли так, что

дело получается очень хорошо, но оно совсем неинтересно?» После ответов детей психолог чертит на доске схему.

Учащиеся зарисовывают схему или используют заранее расчерченный бланк. «По этой схеме, — сообщает психолог, — можно рассказать о разных действиях. В 1-й квадрат, — указывает рукой, — попадают дела, которые и получаются, и очень нравятся. А какие дела могут попасть во 2, 3, 4-й квадраты?» (Ответы учеников.)

Список разных дел и заданий

1. Убирать свою комнату (игрушки, парту).
2. Рисовать с натуры.
3. Рисовать что-то придуманное.
4. Подметать пол.
5. Мыть пол.
6. Мыть посуду.
7. Чистить овощи.
8. Громко отвечать на вопросы учителя.
9. Танцевать.
10. Драться.
11. Петь.
12. Играть на музыкальном инструменте.

А теперь внимательно посмотрите на список дел.

Посмотрите на дело под номером 1: убирать свою комнату (игрушки, парту).

- У кого получается это делать?
- В какой квадрат вы поместите это дело?
- А у кого не очень получается?

А теперь решите, получается или нет дело под номером 2, нравится вам это делать или нет?

Внимательно прочитайте все дела, в какой квадрат вы их разместите. Впишите в нужный квадрат номер умения.

Посмотрите, сколько дел попало в 1-й квадрат? Это самые интересные для вас дела — ведь они и получаются, и нравятся вам.

Сколько дел попало во 2-й квадрат? Это, скорее всего, такие дела, которые вы уже давно умеете делать, и поэтому делать их скучно.

Сколько дел попало в 3-й квадрат? Это дела и умения, которые вы очень хотите научиться делать, они сейчас для вас одни из самых важных.

Сколько дел попало в последний, 4-й квадрат? Чем меньше дел попало в этот квадрат, тем лучше человек относится к себе. Хорошо, если в этот квадрат попало не больше трех дел.

А теперь каждый назовите по одному или два дела, которые вам нравится делать и которые у вас получаются, но их не было в нашем списке. Если детям затруднительно заполнять схему, указывая номера дел, умения могут быть напечатаны на отдельных карточках, которые выкладываются на схему.

Постарайтесь, чтобы дети переходили от «глобальных» дел, таких как приготовление пищи, к их составным частям, например, почистить овощи, порезать картошку, накрыть на стол, следить за тестом и т.д. Это важно, поскольку ребенок научается выделять, что он в большом деле уже умеет, а что еще не очень хорошо получается.

Упражнение «Дела выходного дня»

Цель: расширить сферу самооценки учащихся.

Материал: доска, мел, листы бумаги (8 x 5 см) — по 7–8 на каждого ребенка.

Ход упражнения

«Все люди любят выходные дни и ждут их с нетерпением. Как вы думаете, почему?» Психолог выслушивает ответы детей и подчеркивает, что в выходные можно успеть сделать много разных дел, на которые не хватает времени в будни. «Вспомните, чем вы занимались в эти выходные? А чем вы собираетесь заняться в следующие выходные? А чем еще можно заняться в воскресенье?»

На доску кратко, но отчетливо выписываются некоторые ответы детей. Далее учащимся раздаются карточки, на каждой из которых ребенок пишет одно из дел выходного дня. Психолог просит написать необычные дела, которые не делаются каждый день.

Примерный список:

- Придумывать поздравления.
- Подписать открытку.
- Упаковать подарок.
- Сходить в театр.
- Сходить на экскурсию.
- Приготовить что-то необычное.
- Кататься на санках с крутой горки.
- Кататься на лыжах или коньках.
- Плавать.
- Играть в настольный хоккей.

Всего ребенок должен сделать 2–3 такие карточки. Затем листочки собираются и смешиваются. Психолог может добавить заранее приготовленные карточки или вместе с детьми написать свои карточки. Ведущий в случайном порядке выбирает карточку и громко зачитывает ее содержание. Он просит поднять руки всех тех, кто хотел бы заняться таким делом в выходные. Из них затем поднимают руки те, кто считает, что сделает это дело очень хорошо. Выбираются те дела, которые нравятся большинству ребят. «Авторы» этих карточек объясняют, почему так здорово заниматься такими делами в выходные дни.

Упражнение «Хочу попробовать!»

Цель: способствовать оптимизации уровня притязаний, развитию взаимосвязи между повседневными делами детей и их планами на будущее.

Материал: список различных дел, листы бумаги.

Ход упражнения:

Психолог говорит: «В жизни есть много дел, которые вам еще не приходилось делать. Например, водить машину, писать рассказы, рисовать масляными красками. Но, может быть, вам хотелось бы научиться это делать. Внимательно просмотрите список дел. Поставьте два плюса (++), если вам очень хотелось бы попробовать сделать это дело; один плюс (+), если хотелось бы; знак вопроса (?), если вы не хотите это делать».

Список дел:

- Придумывать компьютерные программы, игры.
- Петь, танцевать, играть на сцене или в кино.
- Вкусно готовить разные блюда.
- Рисовать большие картины масляными красками.
- Защищать зверей и птиц, неживую природу.
- Водить машину, самолет, вертолет и т.д.
- Сочинять стихи, рассказы, повести, романы.
- Заниматься бизнесом, быть банкиром.
- Сочинять музыку, песни.
- Лечить людей, придумывать способы борьбы с болезнями.
- Учить людей, помогать им советами.
- Уметь чинить технику, электроприборы.
- Шить красивую и удобную одежду.

В конце списка можно оставить пустые строчки, чтобы ребенок мог вписать интересные ему сферы деятельности.

После этого каждый ребенок выбирает одно, самое привлекательное для него дело и называет его. Психолог предлагает подумать, могут ли его сегодняшние дела как-то подготовить к выполнению этих «взрослых» дел? Очень важно задавать вопросы, наводящие на неожиданную взаимосвязь «взрослых» дел и повседневных занятий детей. Например: «Чтобы сочинять музыку, песни, нужно уметь внимательно слушать, различать самые незаметные изменения в звуках. А у вас получается внимательно слушать?» В заключение дети еще раз проставляют оценки привлекательности «взрослых» дел.

УРОВЕНЬ 2

Упражнение «Мое любимое занятие»

Кто-то из участников загадывает любимое дело (говорит ведущему или кому-то из участников, который держит это в тайне до конца игры). Другие дети стремятся догадаться и для этого задают вопросы: «Этим можно заниматься с другими?», «Это можно делать только дома?», «Для этого нужно куда-то ехать?», «Для этого нужен альбом?» и другие. Взрослый может участвовать в отгадывании, особенно если надо показать детям, как правильно задавать вопросы.

Возможно, в ходе выполнения упражнения дети начнут спорить. Например, загадавший рисование скажет, что таким делом можно заниматься только в одиночестве, тогда как кто-то скажет, что можно рисовать всем вместе. Такие споры — хороший повод обсудить как можно больше дел,

которые можно делать сообща. Спросите детей, как лучше делать это дело — вместе или одному.

Ведущий может спросить, какие вопросы помогли приблизиться к ответу. Помните, что важно научить детей получать информацию, только тогда они справятся с ситуацией, в которой им придется сообщать что-то о себе. Поэтому включайте такие вопросы, как: «Для этого нужно учиться?», «Это утомительное занятие?», «Это занятие тренирует мышцы?», «Этому занятию учат в школе?», «Это могут делать взрослые?» — то есть по мере возможностей расширяйте круг вопросов.

Ведущему следует уделять внимание и необычным загадкам, которые открывают человека с новой стороны.

В заключение предложите детям составить вопросы для того, чтобы поближе узнать об интересах другого человека. Вы можете предложить им сравнить открытые вопросы (на которые нельзя ответить «да» или «нет») и закрытые вопросы (на которые отвечают «да» или «нет»).

Уровень 3

Упражнение «Цепочка событий» (модификация упражнения Ричарда Роуза)

Это упражнение направлено на развитие умения планировать свое время, а также на конкретизацию ожиданий ребенка от жизни в семье. Лучше всего, если это упражнение будет выполняться несколько раз — до передачи в семью и после этого.

Приготовьте лист бумаги, на котором нарисовано 15 квадратов и еще есть место для рисунков и записей. Предложите детям нарисовать символы дел, которыми они будут заниматься в семье в обычный день, начиная с пробуждения. Пусть они укажут время, в которое хотели бы делать эти действия. Пусть дети соединят стрелками те квадраты, которые тесно связаны между собой (например, почистил зубы — позавтракал). Если детям трудно выполнить это задание, они могут заполнить 15 ячеек делами сегодняшнего дня, начав с самого последнего дела, то есть выполнения упражнения, и дойдя до самого начала дня.

Предложите участникам это упражнение не один раз, используя следующие темы для рисования событий в жизни:

- Мой обычный рабочий день.
- Праздник.
- История полезных советов и помощи (участники должны вспомнить 15 самых важных событий, которые связаны с помощью, которую они получили).
- День, когда я опоздал (история дня, который начался с опоздания).

Вы можете предлагать разные темы для составления последовательности событий в зависимости от проблемы ребенка.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С РЕБЕНКОМ

В ходе индивидуальной работы попросите ребенка вспомнить 15 важных событий его жизни и выстроить их в цепочку во времени.

- устанавливать границы общения;
- раскрываться в общении;
- проявлять свои чувства, в том числе страхи, связанные с изменением ситуации жизни;
- управлять своим поведением;
- выполнять различные роли, связанные с семейным взаимодействием.

По сути, данная программа является частным случаем программы развития навыков уверенного (ассертивного) поведения.

Упражнения программы разделены на две группы: одни в большей степени адресованы проработке чувств, другие — формированию совладающего поведения. Почему выбрана именно такая структура программы? В первую очередь, она отвечает программе подготовки менторов и семьи. Мы не льстим себя надеждой, что после тренинга ребенок освоит все те приемы, которые представлены в упражнениях. Но мы уверены, что эти упражнения приблизят ребенка к принятию себя, которое ему будет особенно нужно в новых условиях жизни.

Главным препятствием для проведения данной программы следует считать разрыв между разными этапами жизни ребенка: до попадания в детский дом или приют, в процессе пребывания в детском доме и при передаче в семью. Несомненно, эффект этой программы тесно связан с компетентностью принимающей семьи и ментора. Но односторонняя подготовка к передаче ребенка в семью, когда только семейное окружение получает новый опыт, осваивает навыки, недостаточна. Поэтому данная программа и направлена на то, чтобы помочь ребенку достигнуть баланса в понимании всех событий его жизни.

Важно помнить и еще одно условие проведения данной программы. Ее эффективность связана с общей системой психосоциальной и педагогической помощи ребенку. Многие виды упражнений программы основаны на широко известных играх, однако нет ничего удивительного в том, что дети из детских домов этих игр не знают. Поэтому по ходу проверки программы авторам приходилось учить детей многим играм, которые для их «семейных» сверстников были вполне знакомы.

Получается, что для развития необходимых навыков семейной жизни программа формирует и общий план произвольного поведения. Это обеспечивает более полный перенос навыков, полученных ребенком в ходе тренинга, в реальную жизнь. Мы рекомендуем тренеру проиграть упражнения на себе — ведь только тогда вы сможете почувствовать возможный эмоциональный накал, который будет испытывать ребенок в ходе тренинга.

Упражнения внутри каждой из тем программы разделены на 3 уровня.

К первому относятся упражнения, которые основаны на рисовании и простой ролевой игре. Эти упражнения могут быть доступны детям в возрасте от 5 лет.

Второй уровень предназначен для детей в возрасте 9–10 лет. Эти упражнения построены на развитии коммуникативной компетентности.

Третий — для подростков. Этот уровень предполагает вполне серьезные разговоры и элементы психосоциального просвещения. Деление на уровни достаточно условно. В рамках одного занятия вы можете сочетать упражнения разного уровня и разных тем. Более простые упражнения можно использовать для разогрева группы. Отбор упражнений определяется составом группы.

Каждый цикл, кроме упражнений, включает в себя описание возможных направлений индивидуальной работы с ребенком, проработки его прежнего опыта. Эти рекомендации содержат краткое описание психосоциальных механизмов проблем ребенка, связанных с этим опытом. Описания могут быть использованы для выработки рекомендаций принимающей семье.

Занятие 6 «Помогите мне»

Эти упражнения формируют способность просить о помощи, которая на самом деле складывается из многих умений:

- понять, что без помощи не обойтись;
- попросить именно о той помощи, которая нужна;
- поблагодарить за помощь;
- найти того, кто действительно может помочь;
- включиться в работу людей, которые оказывают помощь, не быть пассивным «принимателем» помощи.

Уровни 1 и 2

Упражнение «Кто поможет и как»

Это упражнение может проводиться с детьми от 5 и до лет 10, главное — предложить ситуации, которые были бы интересны. Предложите детям рассмотреть следующие ситуации и ответить на вопросы: кто или что может помочь человеку; как просить о помощи?

Ситуация 1. Мальчик пишет домашнее сочинение и не знает написание слова. (Спросить у взрослых, у старшего брата или сестры, посмотреть словарь, позвонить знакомому.)

Ситуация 2. Девочка первый раз идет в магазин и не знает, в правильном ли направлении она идет. (Спросить у прохожих, вернуться домой и попросить проводить.)

Ситуация 3. Вы купили в магазине пачку творога, а когда открыли ее дома, оказалось, что продукт испорченный. (Вернуться в магазин и попросить продавца поменять товар.)

Ситуация 4. У вас болит живот и голова, но вам неудобно рассказать об этом, и вы надеетесь, что пройдет само. (Сказать кому-то из взрослых, позвонить «03», пойти в поликлинику.)

Ситуация 5. Вы поссорились с другом и не знаете, как помириться.

Ситуация 6. Вас обидели в школе, но многие считают, что вы сами в этом виноваты.

Пусть дети придумают свои ситуации и предложат их группе для решения.

Уровень 3

Упражнение «Многоликая помощь»

Подготовьте материал: набор карточек. На одних карточках написаны просьбы о помощи, а на других — варианты помощи. В ответ на одну и ту же просьбу даны два варианта помощи: один вариант — из роли сверстника, а другой — из роли взрослого.

Карточки-просьбы:

1. Помоги мне перейти дорогу.
2. Помоги решить задачу.
3. Помоги вымыть посуду.
4. Пожалуйста, одолжи мне денег.
5. Помоги помириться с другом.
6. Будь добр, дай телефон твоего приятеля, с которым мы познакомились у тебя на дне рождения.

Карточки-ответы:

1. Бабушка, давайте ваши сумки и держитесь за меня	Я тороплюсь — попросите милиционера, он вот стоит.
2. Расскажи мне, как ты уже пытался решить задачу, будем думать вместе.	Давай я решу, а ты перепишешь решение.
3. Оставь мне сковородку и кастрюлю, а тарелки помой сам.	Давай я помою за тебя посуду, а ты уберешь мусор за младшими.
4. Давай я расскажу тебе, как ты можешь заработать деньги.	Хорошо, но через неделю верни.
5. Расскажи, что произошло, из-за чего произошла ссора?	Давай я с ним поговорю, скажу, как ты расстроен.
6. Я должен спросить его разрешение дать тебе телефон. И тогда обязательно дам.	Давай я скажу ему, что ты хочешь с ним общаться, и дам твой телефон.

Разделите детей на две неравные группы — в первой должно быть в два раза меньше людей, чем во второй, — не сообщая им, как распределены запросы о помощи и ответы на них. Раздайте детям карточки, попросив не показывать друг другу их содержание. Те, кто получил карточки с просьбой, должны подумать над следующими вопросами:

- Кто может просить о помощи?
- Чего хочет просящий?
- К кому он может обращаться за помощью?

Те, кто получил карточки с вариантами помощи, должны подумать над вопросами:

- С какой просьбой к ним обратились?
- Из чьей роли была предложена помощь?

- Кто обратился за помощью (пол, возраст, характер)?
- Чего хочет человек? Важно ли это знать тому, кто оказывает помощь?

Суть упражнения состоит в том, чтобы ребенок увидел, как по-разному люди реагируют на просьбы и как важно определиться с тем, какой помощи хочется на самом деле.

После того как ребята изучат содержание своих карточек и ответы на вопросы, приступайте к обсуждению. Те, у кого карточки с просьбами, по очереди зачитывают свою просьбу и рассказывают, какую помощь могут получить и от кого. Те, у кого находятся соответствующие ответы, зачитывают один ответ, а потом второй. После этого вся группа решает, насколько просящий догадался об ответах и какой из ответов самый лучший (провоцируйте ребят на то, что лучшего ответа может и не быть, что среди ответов нет плохих — все зависит от ситуации).

Предложите участникам придумать похожие ситуации с одной просьбой и несколькими вариантами ответов.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С РЕБЕНКОМ

Для последних тем тренинга вы можете использовать игры-драматизации. Предложите ребенку разыграть сценки из семейной жизни. Для этого вам не нужны куклы или специальные игрушки — достаточно наклеить на использованные спичечные коробки картинки с выражениями лиц и подписать роли, чтобы у ребенка был материал для драматизаций. Чем схематичнее будет изображение персонажей, тем быстрее проявится фантазия ребенка. Предложите ребенку посмотреть мини-сценку в вашем исполнении. *Например, такую:*

Участники: мама, старший мальчик (10 лет), младший мальчик (6 лет).
Вечер. Мама на кухне готовит ужин. Старший мальчик учит уроки и слушает. Младший играет в машинки. Все ждут папу. Младший прибегает на кухню и просит маму дать поесть. За ним тянется старший. Мама дает младшему печенье, а старшему говорит: «Ты же можешь потерпеть. Ты уже большой». Старший отвечает: «Младшему можно, а мне нет?!»

Пусть ребенок вначале определит, кто будет в его сцене. Для этого приготовьте карточки с обозначением ролей: мама, папа, дедушка, бабушка, старший мальчик, старшая девочка, младший мальчик, младшая девочка, близнецы.

Вы можете вначале ограничить количество участников 2–4 персонажами. После выбора персонажей ребенок выбирает игрушки, которые будут изображать героев. Затем он должен определить время действия: утро, день, ранний вечер, поздний вечер. Затем — место действия: кухня, коридор, комната, улица, магазин и т.д.

После этого ребенок придумывает, о чем будет сценка.

Работа с использованием мультфильма «Король-лев»

Рекомендации ведущему:

Наши зарубежные коллеги уже давно используют художественные и анимационные фильмы для работы с детьми, пережившими утрату, нуждающимися в сексуальном просвещении, имеющими особые нужды и

т.д. Предложенная схема работы основана на зарубежных мультфильмах, но подготовлена отечественными специалистами. Опора на зарубежные мультфильмы связана в первую очередь с их соответствием тем теориям и технологиям развития детей, которые активно используются в практике взаимодействия с детьми из детских домов. Часто при просмотре этих мультфильмов у профессионалов возникает ощущение, что среди консультантов фильма были профессиональные детские психологи.

Важнейшим условием эффективной работы с использованием фильмов является умение анализировать содержание сюжетных линий и поведения героев с точки зрения теорий поведения и развития. Мы включили аннотированное описание одного из самых популярных мультфильмов для лучшего понимания социально-психологической составляющей таких произведений. После описания каждой части приводятся вопросы для обсуждения с подростками и рекомендации по проведению таких дискуссий. Вопросы для обсуждения разделены на две группы: вопросы открытого обсуждения, которые требуют хорошего умения выражать свои мысли, и вопросы направленного обсуждения, которые помогут ребенку сформулировать свою точку зрения.

Такой прием, как совместный просмотр и обсуждение фильмов, позволяет возвращаться к важным темам не один раз. Например, к работе с чувствами. В то же время важно помнить, что эта форма работы дополняет, но не заменяет другие приемы и технологии подготовки к семейной жизни.

Комментарий к фильму

Мультфильм производит сильное впечатление. Главная его тема — поиски своего пути, своего места в круге жизни, предназначенном если не судьбой, то обязательствами. Понятие «круг жизни» (circle of life) звучит рефреном в заглавной песне к фильму. Отец главного героя дважды дает определение того, что такое круг жизни, — гармония, в которой все взаимосвязано. Фильм показывает, что у каждого есть возможность выбрать свой путь, что нет единственно правильного пути — положительные герои фильма живут по-разному, но есть осознанный выбор, основанный на соотношении образа жизни и значимых для человека ценностей.

Мультфильм заставляет сопереживать героям. Многие дети в ходе просмотра идентифицируют себя с разными персонажами. Автор программы наблюдала, как ученики старших классов одной из школ давали своим товарищам прозвища в соответствии с именами героев фильма.

В направленное обсуждение могут быть включены дети разного возраста: от 8 до 14 лет. Поскольку тема фильма понятна, разновозрастный характер группы может стать ресурсом для освоения важных навыков независимой жизни. В этом мультфильме есть несколько важных для подготовки к семейной жизни тем.

Семья, ответственность членов семьи друг за друга, роль семьи в жизни общества

Муфаса практически повторяет слова И. Канта о том, что самое главное — это моральный закон в тебе и звезды над твоей головой. Весь фильм построен на противопоставлении героев, которые нашли себя в семье

и круге жизни, и тех, кто не сумел или не захотел встроить себя в такие отношения. Это противопоставление выражено очень сильно в линии львов: Муфасы, Сараби, других членов прайда, — с одной стороны, и непутевого брата Муфасы Скара (Шрама) — с другой. Более слабо та же линия проходит в жизни главного героя, Симбы, который под тяжестью чувства вины уходит из прайда и живет коммуной с Пумбой и Тимоном, которые не признают семейной жизни, поскольку она чересчур сложна и не позволяет жить легко. Когда Симба вырастает, он задается вопросом: «Что значит быть свободным?» Соотношение свободы и ответственности — тема взросления Симбы. У отца Симба спрашивает: разве быть королем — не значит делать все что хочешь? Муфаса говорит, что быть королем значит нечто большее. После смерти отца Симба оказывается в ситуации, когда понимает, что делать все что хочешь без особого вреда для окружающих, скорее всего, можно только тогда, когда ты — изгой. Собственно, эти две установки и составляют внутреннее противоречие, преодоление которого означает взросление главного героя.

Вопросы для обсуждения с детьми и подростками

Уровень открытого обсуждения

- В чем герои фильма видят смысл своей жизни?
- Что для них оказывается самым важным?

Уровень направленного обсуждения

- Кто из героев стремится к власти? (Симба и Скар). У них одно и то же стремление к власти или оно разное?
- Кто из героев самым главным считает долг, обязательство перед другими?
- Кто стремится к сытой жизни, полной довольства?
- Хватает ли только этого стремления для достижения цели?
- Кто ищет внутреннего покоя и понимания сути мира? Из чего вы сделали такой вывод?
- Кто живет ради радостных переживаний и безмятежности?
- Чем мироощущение Рафики отличается от мироощущения Пумбы и Тимона? А чем их отношение к жизни похоже?
- Кто стремится к любви?
- Кто считает самым главным помогать тем, кто оказался в беде?
- Кто стремится к знанию?
- В чем проблема гиен? Если бы вы были социальным работником или психологом, как им можно было бы помочь?

Комментарии

Вы можете предложить ребятам охарактеризовать направленность жизни всех основных героев до того, как зададите эти наводящие вопросы. Если почувствуете, что им трудно определиться с ответом, помогите, используя вопросы.

Отвечая на эти вопросы, подростки могут подчеркнуть, что есть герои с разными жизненными устремлениями (как Рафики или Симба), а есть такие,

у которых четко определены ценности (как Сараби). Спросите у ребят, важно ли иметь несколько жизненных целей.

Уровень открытого обсуждения

Какой выбор делает Симба? Кто и что помогают ему сделать этот выбор?

Уровень направленного обсуждения

- Между какими стилями жизни делает выбор Симба?
- Значит ли это, что какой-то из стилей жизни хуже или лучше другого?

Чувства и их выражение

Для многих детей с опытом сиротства существуют табу на такие чувства, как страх, гнев, горе. Мультфильм часто подчеркивает тему страха. Симба попадает в угрожающую ситуацию во многом из-за нежелания показать свой страх. Его фраза «Я смеюсь в лицо опасности» в заключительной части мультфильма возвращается к нему в поведении Налы, и здесь уже Симба показывает, что не стоит рисковать, когда в этом нет смысла.

После нападения гиен на Симбу Муфаса говорит сыну, что боится за него. Симба удивляется: «Разве короли боятся?» Муфаса находит удачные слова для объяснения своего страха.

Симба (почти плача, дрожащим голосом). Я лишь хотел быть храбрым, как ты.

Муфаса. Я храбр только когда это нужно. Симба... быть смелым не значит всюду искать неприятности.

Симба. Но ты же ничего не боишься.

Муфаса. Я боялся сегодня.

Симба (удивленно). Правда?

Муфаса. Да... (склоняясь к Симбе). Боялся, что потеряю тебя.

Линия дружеского и любовного поведения разных героев: Муфасы и Сураби, Симбы и Налы, Пумбы и Тимона — демонстрирует разные оттенки теплого и доверительного отношения, способов его выражения.

Вопросы для обсуждения с детьми и подростками

Уровень открытого обсуждения

- Кто из героев фильма и в какие моменты испытывает страх?
- Чем отличается страх разных героев? Как мы понимаем, что человек боится?
- Как это показывают герои фильма?
- Каким героям фильма страх помогает, а каким мешает?

Уровень направленного обсуждения

- В каких ситуациях боится Симба?
- Когда его страх становится самым сильным?
- Чего боится Муфаса?
- Как и чего боится Скар?
- Чего боятся гиены?
- Чего боятся Зазу и Пумба?
- Кто из героев кажется вам самым бесстрашным?

- Кто стремится спрятать свой страх?
- К чему это приводит?
- Уровень открытого обсуждения
- Кто из героев к кому привязан?
- На чем основана каждая из привязанностей?
Уровень направленного обсуждения
- Чем отличается дружба Тимона и Пумбы от дружбы Муфасы и Рафики?
- Чем похожи и чем отличаются отношения Муфасы и Сураби, Симбы и Налы?

Деструктивные чувства и манипуляции

На самом деле даже не самые взрослые дети открыты для понимания того, что такое манипуляция, коммуникация, направленная на достижение своих целей силами другого и окольными путями. Именно так и ведет себя Скар. Манипуляция возможна только тогда, когда манипулятор нащупывает слабое место своей жертвы. Обсудите со слушателями, как Скар нащупывает слабые места и каким образом использует их в своих целях.

Все манипуляции построены на тех или иных деструктивных чувствах. Когда погибает Муфаса, Симба переживает вину за смерть отца — это чувство искусно внушил ему Скар. Известно, что горе часто сопровождается переживанием чувства вины. Именно в эти моменты человеку нужна поддержка близких и специалистов.

Уровень открытого обсуждения

- Кто из героев фильма манипулирует другими?
- Почему эти другие поддаются на манипуляции?
- Какова цена манипуляции для тех, кто манипулирует, и для тех, кем манипулируют?

Поясните на примере из мультфильма.

Уровень направленного обсуждения

Можно в сцене первого разговора Скара и Симбы выключить звук и предложить зрителям самим придумать текст за этих персонажей. Важно, чтобы подростки сами проговорили возможные варианты манипуляции.

Можно детально разобрать с ребятами сцену после смерти Муфасы, когда Скар внушает Симбе вину — он использует для этого такие приемы как привлечение мнения других людей, значимых для Симбы (например, его матери), он заставляет Симбу взять на себя ответственность за смерть отца и т.д.

Уровень открытого обсуждения

Чей юмор вам нравится, а чей нет? Почему? Как вы понимаете такое выражение — «черный юмор»? Как вы думаете, почему люди так ведут себя? Как это может помешать в семейной жизни?

Уровень направленного обсуждения

Предложите детям вспомнить как можно больше шуток разных героев и разделить их по признаку черного и здорового юмора.

Детско-родительские отношения

В мультфильме родительские функции относительно Симбы выполняют разные герои: как его родители-львы, так и Пумба с Тимоном. Обсудите с детьми, как в одной и той же семье при одном и том же воспитании могли вырасти такие разные персонажи, как Муфаса и Скар.

Литература:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / - М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Родителям: книга вопросов и ответов. Что делать, чтобы дети хотели учиться, умели дружить и росли самостоятельными / - М.: АСТ: Астрель. 2012.
3. Балыко Д. НЛП для родителей. 11 законов эффективного воспитания подростка. / - М.: Эксмо, 2009.
4. Шевченко М. Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых / - М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2011.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии / - СПб.: Речь, 2013.
6. Вачков И. Деревья - характеры из волшебного леса // Школьный психолог. – 2004, №5.