



Таймусханов И.Х.

**Программа для подростков
по формированию жизнестойкости и преодолению
трудных жизненных ситуаций
«НАВЫКИ ЖИЗНИ»**

Пояснительная записка

Способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, включая социальные, — ведущий показатель здоровья ребенка. В психическое здоровье входит стрессоустойчивость, или жизненная стойкость, — то есть способность преодолевать стрессовые ситуации, жизненные трудности без ущерба для общего здоровья. Это предполагает активность личности, ее способность к сопротивлению трудностям, умение нести ответственность за свою жизнь, извлекать полезный опыт из неблагоприятных ситуаций и собственных ошибок.

Чтобы помочь обучающемуся успешно справляться с кризисными ситуациями, нужно не дрессировать его поведение, а развивать его личность, в первую очередь основополагающую характеристику — ответственность.

Цикл психологических занятий построен на основе гуманистического подхода в психологии, где учащийся — не объект воздействия взрослого, а субъект, автор, который активно работает над развитием самого себя, своей личности и несет ответственность за самостановление.

Цель программы: повышение устойчивости подростков к трудным жизненным ситуациям, формирование жизнестойкости, развитие способности к поиску индивидуальных адаптивных стратегий преодоления совладающего поведения.

В ходе психологических занятий используются как известные приемы и упражнения, заимствованные из тренинговых программ личностного роста и самореализации личности, коммуникативной компетенции (Парыгин Б.Д., 2000; Прутченков А.С., 1993; Хрящева Н.Ю., 2001; Дубровина И.В., 2000, Емельяновой Е.В., 2002), так и модифицированные автором.

Цели занятий:

- сформировать психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям, которые требуют мобилизовать ресурсы личности;
- расширить репертуар поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях;
- сформировать индивидуальные навыки управления стрессом, в идеале — «открытие» индивидуального стиля поведения в стрессовых ситуациях;
- обучить способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; научить оказывать, запрашивать и получать поддержку.

Цикл занятий состоит из семи встреч: 1 раз в неделю. Занятия проходят в групповой форме.

По итогам прохождения психологических занятий учащиеся приобретают:

- опыт конструктивного взаимодействия с другими людьми;
- опыт успешного разрешения кризисных ситуаций, который включает перечень известных подросткам стратегий совладающего поведения, навыки их использования;
- гибкость совладающего поведения — способность выборочно применять стратегии в зависимости от требований ситуации.

Тематический план

№ п/п	Название темы	Реализуемые цели	Кол-во часов
1.	Тема 1. Трудные ситуации повседневной жизни.	Цели: помочь учащимся осознать свои трудные жизненные ситуации; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт; сформировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях; научить принимать ответственность за свои поступки	2
1.	Тема 2. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. «Правила антистрессового поведения».	Цели: расширить репертуар поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях; сформировать индивидуальные навыки управления стрессом.	2
1.	Тема 3. Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки	Цели: повысить психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям; принятие собственной индивидуальности; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт.	2
1.	Тема 4. Экстремальные, кризисные ситуации, выходящие за рамки повседневности. «Острое стрессовое травматическое и посттравматическое расстройство».	Цели: познакомить со способами мобилизации, управления своими чувствами, мыслями, поведением в экстремальных ситуациях	2
1.	Тема 5. Психология жертвы. Жертва и ответственность.	Цели: формирование позитивного самосознания и ответственности за собственную личность, преодоление установок на поведение «жертвы»	2
1.	Тема 6. Неуверенность, уверенность и агрессивность	Цели: формирование устойчивости к фрустрации, навыков быстрого реагирования на конфликтной ситуации.	2
1.	Тема 7. Я и Мой выбор	Цели: формирование осознанной позиции в отношении наркотиков и выработка навыков аргументированной защиты своей позиции и адекватного реагирования в конфликтной ситуации	4
1.	Тема 8. Жизнестойкая личность	Цели: развитие позитивного мышления, осознанности жизненного выбора, актуализация жизнестворчества	2
1.	Тема 9. Оказание психологической поддержки человеку в трудной жизненной ситуации и самоподдержка	Цели: обучить навыкам оказания психологической поддержки человеку, который находится в кризисной ситуации; повысить стрессоустойчивость; научить запрашивать и получать поддержку.	2

1.	Тема 10. Стратегии достижения цели. Оценка ресурсов и препятствий.	Цели: осмысление значимых целей, ресурсов собственной личности, выработка индивидуальной стратегии достижения цели.	2
----	---	---	---

Тема 1. «Трудные ситуации повседневной жизни»

Цели: помочь учащимся осознать свои трудные жизненные ситуации; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт; сформировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях; научить принимать ответственность за свои поступки

Вступительное слово: «Я надеюсь, что наша встречи будут проходить интересно и с пользой для каждого из нас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищёнными».

Разминка «Доброе животное»

«Наша работа будет проходить в группе. Для того чтобы почувствовать себя одним целым я предлагаю выполнить упражнение «доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Мы – одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперёд – выдох. У животного бьётся сердце. Два шага назад притопывая, два шага вперёд. Спасибо».

Самопрезентация группы

Каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться и предлагает качества, которые ему помогают и мешают в общении (можно заменить ответами на вопросы «за что Вас ценят близкие», «что вам больше всего в себе нравится»). Каждый следующий называет соседей, а затем себя.

Обсуждение задач тренинга. В кругу высказываются свои ожидания и опасения, сомнения по поводу тренинга.

Упражнение «Мои проблемы»

«В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне **способны с этим справиться**. (Привести пример) Значит, многое в наших руках».

Участникам предлагается вспомнить и записать один такой случай, а потом рассказать о нём.

Методика «Список Робинзона»

Но случаются ситуации, с которыми, как нам кажется мы не справились. Но даже в них мы можем ресурс, извлечь полезный урок, опыт, который в дальнейшем пригодится. Для этого используем метод «Список Робинзона». Название метода обусловлено тем, что впервые его применение встречается в романе Д. Дефо «Робинзон Крузо». Робинзон заставил себя серьёзно и обстоятельно обдумать своё положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, - это записывание своих мыслей с целью «высказать словами всё, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу».

ЗЛО ДОБРО

Информационный блок

Использование данной методики позволяет:

1. Достигается разрядка, т.к. человек пытается своей записью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние.
2. Прерывается эффект самовнушения, когда человека преследуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможности найти выход, происходит «накручивание» бедственного положения.
3. Записав на бумаге травмирующее событие, человек делает первые умозаключения, первые выводы, приостанавливая тем самым процесс сужения сознания, характерный для человека в ситуации сильного стресса.
4. Совершается акт принятия беды – описав своё состояние, человек смиряется со случившимся.
5. Начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряжённости, за счёт включения в действие интеллектуального компонента.
6. Попавший в беду может уже начинать действовать – у него равномерно работают и мыслительный, и эмоциональный аппараты, и можно подключать деятельность.

Вывод. Из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

Вариант 2. Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» (см. Приложение)

Притча «Есть проблема? Нет проблем!»

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживлённо зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! - стали раздаваться ответы.

- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. - А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнёт болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука онемеет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, сказал один из студентов.

- Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать?

- Нет! - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы всё это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол! - весело сказал один студент

- Точно! - радостно ответил профессор. - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не

приводит. Её «вес» не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

Рефлексия

1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?
2. Что вам понравилось и что не понравилось (было трудно, ново, интересно)?
3. Как вы считаете, может ли помочь приобретенный опыт в трудных жизненных ситуациях?

Тема 2. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. «Правила антистрессового поведения»

Цели: расширить репертуар поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях, сформировать индивидуальные навыки управления стрессом.

Разминка «Приветствие»

Участники сидят по кругу. *При этом соблюдайте условие: учащиеся садятся на встречах так, чтобы их соседи менялись.*

«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участники ков группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное — никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрит! друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

Дискуссия «Стресс в нашей жизни»

Вопросы для обсуждения:

- Когда чувства, эмоции проявляются наиболее сильно?
- Что такое стресс? Какую функцию он выполняет? В каких ситуациях человек испытывает стресс?
- Как вы можете охарактеризовать стресс? Стресс — это хорошо или плохо? В чем польза и вред стресса? Почему он возникает?

Мозговой штурм «Проявления стресса»

Предлагаю вам определить типичные признаки проявления стресса. На доске запишите все высказывания. Можно разделить их на четыре составляющие:

- физическое состояние — головная боль, усталость и т. п.;
- эмоции — несдержанность, раздражительность и т. п.;
- мысли: «Никто меня не понимает! Все против меня!»;
- поведение — невнимательность, забывчивость и т. п.

Можно разделить высказывания на два столбца: 1) проявления стресса по типу депрессии — расстройство сна, повышенная рассеянность, усталость, уныние, слезливость и др.; 2) по типу

агрессии — раздражительность, несдержанность, легкая возбудимость, страхи, агрессивность и др.

Упражнение на двигательную активность

Можно использовать любую подвижную игру, например, «**Паровозики**», «**Путаницу**», «**Поменяйтесь местами те, кто...**» и т. п. *Один из самых эффективных способов самозащиты — «выведение» стресса по мышечным каналам. Терапевтический эффект игр увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, который тренирует навыки взаимодействия.*

Информационный блок «Управление стрессовыми ситуациями»

Система управления организмом состоит из трех блоков-уровней: биологического, психического и сознательного.

- Какие способы и методы можно применить на каждом из этих уровней, чтобы гармонизировать свое состояние? (на биологическом уровне — физические, дыхательные упражнения, питание, водные процедуры и др.; на психическом — различные приемы релаксации; на сознательном — переконструирование негативных образов и создание позитивных).

Существует «**Программа защиты от стресса**», составленной Н. Самоукиной и состоящей из 4 шагов:

1. Понаблюдайте за собой (изменения состояния и настроения, что происходит, когда вы теряете самообладание).
2. Найдите способы остановки самого себя (пауза в общении, уход...)
3. Переведите свою энергию в иную форму деятельности:
 - Переберите вещи, полейте цветы, заварите чай...
 - Поговорите с симпатичными вам людьми на нейтральные темы.
 - Посмотрите в окно на небо, деревья, людей (о чем они думают).
1. На 2-3 минуты опустите руки под холодную воду.

Серьезно подумайте о том, **какие моменты в жизни помогают вам снять напряжение, что вас больше всего радует, чем занимаетесь с увлечением?** Постарайтесь каждый день уделять немного времени этим занятиям.

Работа по подгруппам «Правила антистрессового поведения»

Ниже приведены правила поведения, являющиеся антистрессовыми. Какие на Ваш взгляд и почему являются более продуктивными?

- Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Если Вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, Вам даже нужно приготовить к утру заранее. Вечером сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.
- Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у Вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто Вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.

- Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что бы Вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Планируйте наперед!
- Не примиряйтесь с плохой работой нужных Вам приборов. Если Ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-либо еще - источник постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!
- Ослабьте Ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
- Считайте Ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда Вам повезло! Подумайте о них. Воспоминание о хорошем может уменьшить Ваше раздражение в случае, когда опять что-нибудь происходит не так, как Вы хотели бы.
- Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто не выработает у Вас привычку постоянного беспокойства быстрее, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.
- Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите скрючившись в одном и том же положении весь день.
- Высыпайтесь. Если необходимо, испробуйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.
- Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, - и не надо будет разыскивать в панике нужную Вам вещь и подвергаться стрессу.
- Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что вошли в стрессовое состояние.
- Сделайте что-нибудь для улучшения Вашего внешнего вида. Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше. Относитесь к себе хорошо.
- Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Хотя Вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти Вам на пользу. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха! Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные дни желательны общение с приятными Вам людьми.
- Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не проявляйте. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательств обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать и в настолько хорошо, насколько могут.

Проработка приемов снятия эмоционального напряжения: мышечная релаксация, специальное дыхание и визуализация.

Притча о жизни — разноцветная реальность

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу: Рассмотрю комнату, в которой мы находимся, получше, и постараюсь запомнить вещи коричневого цвета.

В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его:

Закрой глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!

Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотришь ведь в комнате очень много вещей синего цвета».

И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни - только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и **только** они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему - то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным - жизнь невозможна без разочарований.

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в жизни на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны.

Рефлексия

- Как менялось мое эмоциональное состояние в течение занятия?
- Какой опыт приобретен в процессе занятия?
- Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?

Тема 3. Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки

Цели: повысить психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям; принятие собственной индивидуальности; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт.

Разминка «Его сильная сторона»

Начнем сегодняшний день с игры. Бросая друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

Соблюдается условие: ни один человек не должен остаться без комплимента. Compliments касаются личностных качеств участников, каких-либо поведенческих проявлений, учебы, общения и т. п. Они должны быть сказаны искренне и без иронии.

Упражнение «Я-реальное» и «Я-идеальное»

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши.

Нарисуйте себя в «двух ипостасях»: Я-реальное и Я-идеальное . Дается 10-15 минут. После этого происходит обсуждение:

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?
- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

Информационный блок «Что такое самооценка?»

Не следует забывать, что все "Я - образы", включая "Я –реальное"- это всего лишь субъективные представления человека о себе. Вместе с ним, рядом с ним существует фактическое положение человека в системе социальных связей. То, каким он должен быть, каким он хотел быть, каким он представляет себя окружающим, наконец, каким он видит себя в данный момент –все это может совпадать, но может и не совпадать с тем, каким он является на самом деле. Поэтому возникает важнейшая для каждого человека задача –осуществить правильную самооценку, соотнеся ее с тем, как его оценивают другие люди. Что такое самооценка?

Каждый из нас имеет своего рода "внутренний манометр", показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен он собой или нет. Значение этой оценки удовлетворенности своими личными качествами очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценка может стать источником конфликта для личности. Так, чрезмерно высокая самооценка говорит о том, что человек склонен переоценивать себя, причем в ситуациях, не дающих для этого повода. И тогда нет ничего удивительного в том, что он часто сталкивается со скептическим отношением окружающих. К чему это ведет? Он озлобляется, проявляет подозрительность. Если самооценка очень низкая, то у человека проявляется "комплекс неполноценности", устойчивая неуверенность в себе, отказ от инициативы, безразличие и тревожность.

Одна из проблем, с которой часто сталкиваются подростки, молодые люди, - неустойчивая самооценка. Проявляется это в том, что в одних ситуациях, где человек успешен, где его хвалят, проявляется высокая самооценка. Другие же ситуации, в которых человек не так успешен, где его критикуют, – самооценка редко падает. Подобные перепады самооценки приводят к большому эмоциональному перенапряжению. К примеру, если человек в состоянии повышенной самооценки принимает какое-то решение, то от него можно, конечно, ожидать что он примет на себя повышенные обязательства. И, скорее всего, цели своей человек не добьется, в результате чего наступает разочарованность, человек "рвет на своей голове волосы".

Для того, чтобы самооценка стала адекватной, можно воспользоваться услугами психолога, который с помощью специальных методик - психологических тестов – поможет оценить такие качества как интеллектуальные способности, личностные особенности и т.д.

Беседа «Как мы зависим от мнения окружающих?»

- Замечаете ли Вы, что в некоторых ситуациях ваше поведение, ваши мысли отличаются от позиции большинства?
- Как Вы себя при этом чувствуете?
- Чье мнение для Вас важно?
- В чем и как проявляется наша зависимость от мнения окружающих? От мнения близких людей?
- От оценки значимых для нас людей?

- Как все-таки на практике преодолевать эту зависимость? Какие вы можете назвать методы, способы и приемы?

Существует так называемый «Тренинг нестандартных поступков», заключающийся в выполнении любых действий, привлекающих внимание, эпатажирующих, вызывающих недоумение, даже изумление окружающих на улице, в транспорте. Смысл в том, чтобы преодолеть существующий здесь барьер, особенно вначале разрешить окружающим думать о себе, что угодно: «Ну да, есть еще больные поди...» Поймать это состояние независимости от мнения и оценки других людей.

Выпишите плюсы и возможные минусы этого тренинга.

Упражнение «Ваш личный зоопарк»

Лучше проводить в паре с партнером, но можно и индивидуально.

Цель: прояснить неосознанную подавленную энергетику, осознать образ, стоящий в ее центре.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Нарисуйте рядом два абсолютно одинаковых квадрата средней величины.

Представьте себя очень богатым. Настолько богатым, что вы можете позволить себе личный зоопарк. Идея завести зоопарк пришла недавно, поэтому в нем пока только две клетки для двух самых любимых животных. Вот они, перед вами, на листе. Подумайте – чьи это жилища? (Пожалуйста, остановитесь на двух самых первых образах животных, которые придут вам в голову, удержитесь от того, чтобы их отвергнуть и искать какие-то якобы более «правильные». Запомните – правильно в данном упражнении то, что пришло в голову сразу и само.)

Напишите в каждом квадрате название животного. А теперь представьте себе первое животное – то, что пришло в голову первым, – очень красочно, во всех его проявлениях. Задумайтесь немного, вспомните, какое оно. Напишите под его клеткой несколько определений этого животного, используя прилагательные или словосочетания. Тут достаточно трех основных выражений, отражающих его качества, но если у вас получится больше – пусть будет. Убедитесь, что данный ряд определений отражает образ первого животного в полной мере. После этого переходите ко второму. Задумайтесь, какое оно. Напишите под его клеткой несколько определений, следуя тем же правилам, что и в первом случае.

После окончания обоих этапов работы подумайте о следующей интерпретации данного материала. Ваше первое животное, его энергетика, которую вы описали в терминах, относящихся к нему, это ваше истинное внутреннее состояние, то естественное в вас, что, к сожалению, очень часто бывает подавленным ради социальных норм. И это очень жаль.

А второе ваше животное и его энергетика – это та маска, которую вы были вынуждены надеть на себя ради того же социума и его безжалостных правил. Это всего лишь роль. Ваш потенциал составляет энергетика первого образа, он там и он в ваших руках. Если вы его не развиваете, а развиваете, наоборот, качества, связанные со вторым образом, – вы уходите от себя. Вы отдаетесь обществу, делаетесь его марионеткой. Это очень печально. Это образует мощный внутренний конфликт, поскольку подавленная ваша настоящая природа хочет быть проявленной, выпущенной на свободу. Задумайтесь – что вы делаете для того, чтобы она была свободной, в течение этой недели? В течение года, нескольких ближайших лет, в течение жизни – как вы освободите ее? Что сделаете ради этого прямо сегодня?

Обсуждение с партнером (индивидуальное письменное размышление) Что вы об этом думаете? Насколько это похоже на правду о том, что происходит внутри вас? Если это о вас, то как давно, вы полагаете, это началось и как вы намерены изменить это?

Упражнение «Решение проблемы через образ»

Участники группы сидят по кругу.

Пожалуйста, подумайте некоторое время и выберите какую-нибудь из своих проблем, желательно такую, решение которой у вас пока нет. Мы не предполагаем обсуждать содержание вашей проблемы, вам не придется рассказывать о ней в группе, поэтому выбирайте любую проблему, ту, над которой вы хотели бы и готовы сейчас поразмышлять».

Пауза для выбора проблемы.

Сейчас я буду предлагать различные образы. Надо будет, концентрируясь на предложенном образе, думать о своей проблеме, стремясь установить, как можно больше связей между ней и предложенным образом. Каждый раз у вас будет пять минут для работы. Постарайтесь удерживаться от отвлечений, ухода в сторону от проблемы. В процессе работы с каждым из образов рекомендуется делать записи, фиксировать наиболее важные из возникающих идей и впечатлений

В основе этого упражнения лежит идея о том, что информация, необходимая для решения проблемы нередко находится на периферии или в более глубоких слоях сознания. Продолжительные усилия, связанные с установлением связей между проблемой и зрительными, слуховыми и другими образами и понятиями позволяет вовлечь в поиск решения проблемы периферийные пласты опыта и маловероятные ракурсы рассмотрения проблемы и относящихся к ней обстоятельств.

Организация работы во время этого упражнения такова, что в процесс разрешения проблемы вовлекаются оба полушария, что повышает эффективность получаемого результата.

В ходе этого упражнения случаются самые разнообразные эффекты:

? участники обнаруживают, что проблема надумана или что ее значимость явно преувеличена;

? изменяется отношение к проблеме или к некоторым ее аспектам;

? происходит обогащение видения многих аспектов проблемы, появляются новые, не принимавшиеся ранее во внимание аспекты и смыслы;

? участники сообщают, что им трудно определить, что произошло, но они чувствуют, что прежнее отношение и видение проблемы не является точным.

В этом упражнении используется различный стимульный материал: картинки, на которых изображены животные, предметы, слуховые образы (например, скрип снега под ногами в морозный день, плеск воду у берега), зрительные (желтый цвет, фиолетовый цвет), фразы (тихо светит по всему небу, мутная вода в состоянии покоя, становится чистой и прозрачной) и т. д. Обычно в ходе работы участникам группы предлагается 6—7 образов.

Притча о жизни — знай себе цену

Однажды к Мастеру пришёл молодой человек и сказал:

- Я пришёл к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчёмным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил:

- Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, - и, немного подумав, добавил: - Но если ты согласишься помочь мне в моём деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.

- С удовольствием, Мастер, - пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.

- Хорошо, - сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо с красивым камнем.

- Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее! Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета - это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну, в крайнем случае, серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удрученный неудачей, он вошёл к Мастеру.

- Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, - с грустью сказал он. — В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

- Ты только что произнёс очень важные слова, сынок! — отозвался Мастер. - Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать, но лучше, чем ювелир? Скачи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне. Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил кольцо на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

- Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.

- Семьдесят монет?! - юноша радостно засмеялся, поблагодарил Ювелира и во весь опор помчался назад.

- Садись сюда, - сказал Мастер, выслушав оживлённый рассказ молодого человека. И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?

Домашнее задание: нестандартные поступки, не вредящие окружающим.

Рефлексия

Тема 4. Экстремальные, кризисные ситуации

Цели: познакомить со способами мобилизации, управления своими чувствами, мыслями, поведением в экстремальных ситуациях

Разминка «Все хорошее за неделю»

- Вспомните, что хорошего произошло в вашей жизни за последнюю неделю.

Вступление: Террористические акты, катастрофы, несчастные случаи являются для нас совершенно непредвиденными и неожиданными событиями. Часто в таких ситуациях человек теряет. Они могут оказать на нашу психику тяжелое воздействие.

Упражнение «Рыба для размышления»

Каждому из вас предлагается «поймать рыбу» - вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение. Постарайтесь быть спонтанными в этой неожиданной для вас ситуации. Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Самый большой страх - это...
Я не доверяю людям, которые...
Я сержусь, когда...
Я не люблю, когда...
Мне грустно, когда...
Когда на меня кричат...
Когда мне угрожают, я...
Самое грустное для меня...
Человек считается неудачником, если...
Мне больно, когда...
Я чувствую неуверенность, когда...
У меня наступает паника, когда...
Люди вокруг...
В случае опасности, я...
Я не хотел, чтобы со мной ...
Многое отдал бы за то, чтобы я...
Когда мне не везет, я...

Обсуждение: Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения?

Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случилось, что вы были обижены, когда вам было плохо, страшно. Скорее всего вам пришли в голову ситуации хоть и неприятные, но обычные жизненные. А сегодня мы поговорим о переживаниях, которые возникают в трудных жизненных ситуациях, выходящих за рамки повседневности, таких как: экстремальные, кризисные, критические ситуации

Информационный блок «Острое стрессовое травматическое и посттравматическое расстройство».

Эмоциональные и физические реакции, которые следуют за травматическим инцидентом: катастрофой, несчастным случаем или каким-нибудь трагическим событием в личной жизни, бывают обычно очень интенсивными, пугающими и вызывающими шок. Вы можете быть удивлены реакциями, которые вам незнакомы и кажутся невозможными для вашего характера.

Что вы можете чувствовать после травматического события?

Ответы выписываем на доску и дополняем их характеристиками состояний

Эмоциональные	Телесные
---------------	----------

Грусть.

Чувство глубокой грусти и печали обычно возникает, если произошла трагическая смерть, если кто-то был ранен или поврежден, если был причинен большой вред.

Беспомощность.

Травматические инциденты, как правило, слишком сильны (сверхмощны). Они как бы вычеркивают самое лучшее в нас и заставляют нас чувствовать бессилие и неспособность помочь.

Повторяющееся переживание события.

Впечатления, полученные во время события, могут быть столь сильными, что их переживание будет продолжаться очень долго: часто **бывают вспышки воспоминаний, сны, когда повторяются чувства, которые вы испытывали во время или после события.**

Вы внезапно можете начать чувствовать себя так, как если бы событие вновь происходило с вами. Повторяющиеся переживания могут быть очень тяжелыми и пугающими, но это совершенно нормально, в этом нет ничего необычного.

Оцепенение.

Шок после события может проявляться в том, что вы будете чувствовать оцепенение и эмоциональную истощенность. Ваши обычные чувства на время могут быть заблокированы и ваша способность переживать их может быть уменьшена. Может появиться желание отойти от контактов с другими людьми, вас перестанет увлекать то, что обычно радовало.

Жизнь в заимствованном времени.

Травматическое событие может изменить ваш взгляд на важные моменты вашей жизни. Надежды на лучшее будущее могут быть утрачены или изменены вследствие глубокого разочарования.

Напряженность и беспокойство.

Вы можете чувствовать себя взвинченным, что затрудняет отдых, засыпание, мешает сосредоточиться. **Снять тяжелое внутреннее напряжение помогает плач.** Лучше выразить ваши чувства, чем пытаться сдерживать слезы.

Злость.

Казалось бы, совсем незначительное событие может вызвать интенсивное чувство злости. У вас возникает ощущение, что вы не похожи на самого себя. Родные, друзья и коллеги могут замечать некоторые перемены в вашем характере. Более постоянный гнев вы можете переживать по поводу несправедливости и бессмысленности происшедшего или против тех, кто, кажется, был причиной того, что случилось.

Страх.

В вашей жизни могут появиться новые страхи и тревоги. Вы боитесь выйти из дома, потерять своих близких или того, что вас бросят. Другие страхи концентрируются вокруг опасности потерять контроль над собой или пребывать в состоянии постоянной тревоги, что случившийся инцидент может произойти вновь.

Вина.

Вместо чувства облегчения оттого, что вы спаслись, вы можете переживать чувство вины. У вас возникают сомнения, могли ли вы сделать больше, чтобы помочь близким. Вы спрашиваете себя, чем вы заслужили то, что выжили, почему другие люди не были столь удачливы.

Трудности во взаимоотношениях.

Стрессы и напряжения, возникающие в обычной жизни, могут становятся непереносимыми для тех, кто прошел травматический инцидент. Они стараются избегать близких контактов с родными, друзьями и коллегами, что зачастую ведет к добавлению личных проблем. Трудности во взаимоотношениях со временем усиливаются наряду с нарастанием ощущения, что **"никто не может понять, через что я прошел"**.

Вывод: Такое ложное представление является главным препятствием для просьбы о помощи и поддержке. А между тем часто именно окружающие могут стать главным источником вашего комфорта во время кризиса.

- Какие физические последствия могут быть у вас?

Помимо эмоционального напряжения, травматический инцидент может иметь физические последствия, они могут возникнуть вскоре после критического события, но также могут развиваться спустя много месяцев. Вот некоторые наиболее распространенные.

Усталость и истощенность.

Все травматические инциденты создают интенсивное и длительное воздействие на ваше тело, не всегда прекращающееся с завершением инцидента.

Ваше тело долгое время может быть физически или психически сверхвовлеченным, что вначале ведет к усталости, а позже к истощению.

Мышечное напряжение.

Нервное напряжение, в котором вы находились, выражается в мышечном напряжении в различных частях вашего тела. Последнее сопровождается разнообразными симптомами, начиная с общей негибкости и напряжения до более различной локализации, головных болей, ощущений удушья и комка в горле и других заболеваний.

Сердцебиение.

Все эмоциональные реакции связаны с кратковременными или долговременными соматическими реакциями, такими, как сердцебиение, потливость, тремор, что может приводить к периодическому нервному ознобу, соматическим болям и проблемам с пищеварением.

Вывод: Важно помнить, что проработка травматического события (проговаривание его с кем-то) – это самый важный шаг к преодолению травмы.

Обычно реакции начинаются примерно через неделю и сходят на нет спустя длительное время после события. Если этого нет, тогда вам следует проявить инициативу и рассказать кому-нибудь о ваших реакциях на экстремальный стресс.

- Когда вы нуждаетесь в помощи психолога?

Как было отмечено ранее, реакции на травматическое событие обычно проходят со временем. Тем не менее, некоторые события особенно стрессогенны и могут длиться долго или быть очень значимыми для вас. При определенных обстоятельствах вам может понадобиться дальнейшая помощь.

Есть смысл обратиться за помощью к психологу, если:

- ваши интенсивные чувства или телесные ощущения продолжают захлестывать вас;
- ваши чувства необычны для вас;
- воспоминания, сны и образы травматического события продолжают насильственно внедряться в ваше сознание, заставляя вас чувствовать себя напуганным и лишенным покоя;
- вы не можете найти облегчения вашему напряжению, замешательству, чувству опустошенности или истощенности;
- изменилось ваше отношение к работе;
- вы должны сдерживать свою активность, чтобы избежать тяжелого чувства;
- у вас ночные кошмары или бессонница;
- вы не можете контролировать свой гнев;
- у вас нет человека или группы, с кем вы могли бы поделиться и открыть свои чувства;
- ваши взаимоотношения сильно ухудшились, или люди, которые вас окружают, отмечают, что вы изменились;
- вы обнаружили, что с вами чаще стали происходить несчастные случаи;
- вы обнаружили, что ваши обычные привычки изменились к худшему;

- вы заметили, что стали принимать больше медикаментов, алкоголя, выкуривать больше сигарет.

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»

Участники разбиваются на микрогруппы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но во всех присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем или наркотиком.

1. Вам необходимо познакомиться с ситуацией, далее вы берете карточку «Стоп!» На ней раскрываются чувства, переживания, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Обсудите ситуацию и те переживания, которые она вызывает и либо согласитесь с ними, либо откажитесь и запишите свои.
2. Затем берется вторая карточка «Подумай!» На ней записаны три возможные реакции. Обсудите, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании допишите свои.
3. На последней карточке написано одно слово «Действуй!». На листках бумаги изложите каждый свое решение проблемы.

После этого проводится общее обсуждение.

- Какие решения вы считаете наиболее конструктивными?

Вывод: для уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях важно последовательно проходить три предложенных этапа «Стой! Подумай! Действуй!».

Упражнение «Передвижение с закрытыми глазами в комнате»

Поделитесь своими эмоциями, мыслями, ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения

Коллаж «Мой герб»

Когда вам плохо, страшно. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит - это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на Пять частей.

В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй - место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей — самое большое свое достижение.

В четвертой - трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Время на работу - 15 минут.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось.

Каждому из нас надо помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно запомниться;

когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться свои и мыслями;

стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

Три слова, которые я хочу о себе слышать...	
Я умею лучше всего...	Место, где мне хорошо и уютно ...
Мое самое большое достижение...	Три человека, которым я могу доверять...

Обратная сторона вашего герба осталась чистой, и, прежде чем проститься, я хочу вам подарить на память «Законы Вселенной», которые вы можете поместить как девиз на обратную сторону. Я не знаю, кому какой закон достанется, но одно слово может перевернуть всю жизнь или стать спутником жизни. Девиз находится на обратной стороне маленьких цветных гербов.

Рефлексия

Тема 5. Психология жертвы. Жертва и ответственность.

Цели: формирование позитивного самосознания и ответственности за собственную личность, преодоление установок на поведение «жертвы»

Разминка «Модное приветствие»

Как-то необычно, модно приветствуйте друг друга.

Беседа «Психология жертвы»

Из биологии нам известно, что каждый организм по-своему реагирует на ситуацию опасности. Олень замирает. Рак-отшельник наглухо захлопывает свою раковину. Хамелеон меняет цвет и

сливается с окружающей средой. Скунс выбрасывает вонючую жидкость. Кошка шипит и выгибает спину.

- Когда вы сталкиваетесь с опасной ситуацией, как реагирует ваш организм?

- Вы смеетесь над ней? Вы пытаетесь избавиться от нее? Вы стараетесь найти себе оправдание? Вы прячетесь? Нападаете? Убегаете? Делаете вид, что вас не волнует опасность?

- **Какова, с вашей точки зрения психология жертвы?**

Позиция жертвы настолько специфична, что в психологии был выделен даже особый раздел – **виктимология** (слово «виктим» по-английски означает «жертва»). Психологи давно интересовались, что общего есть в личности преступников – какие предпосылки, черты характера или страницы жизненного опыта приводят их к нарушению закона и какова **психология жертвы**. Однако, по многочисленным рассказам следователей, судей, да и самих осужденных можно было прийти к выводу, что и их жертвы тоже имели какие-то общие особенности – как в поведенческих и эмоциональных реакциях, так и в стиле мышления.

- **Почему люди становятся жертвами? Что предопределяет такое поведение?**

Причин для этого несколько (Причины активизации установки на поведение «жертвы»):

1. **Низкая самооценка.** Большинство жертв мошенников и преступников являются неуверенными в себе людьми. Заметить таковых в толпе не составляет труда.
2. **Боязнь выделиться** – эта особенность уходит корнями еще во времена Советского Союза, когда родителей многих жертв учили не выделяться, «быть как все», а те в свою очередь навязали эту мысль своим детям. В итоге человек, не имеющий своей индивидуальности, в большинстве случаев рискует стать жертвой. Преступники хорошо чувствуют такой страх и даже по внешности такого человека легко смогут определить, стоит ли на него нападать.
3. **Зависимость от мнения окружающих.** К сожалению, большинство людей очень волнует, что скажут о них те, кто находится рядом. Таким личностям можно навязать любое поведение, лишь бы оно было аргументировано как социально-необходимое. Часто именно такие жертвы попадают в руки к наркоманам и регулярно употребляющим алкоголь.
4. **Страх неудачи.** Эта проблема чаще всего наблюдается в семьях, где муж является тираном. Женщинам проще играть роль жертвы, чем уйти от побоев и унижений. Причина – страх остаться одной и никому не нужной.

Упражнение «Сказочные примеры жертв»

Есть три классические ролевые позиции, которые присутствуют в любом из конфликтов. Все они – взаимосвязаны между собой. Жертва не может существовать без некоего Преследователя, а как только эти двое начинают взаимодействовать, на сцене частенько появляется герой-Спаситель, пытающийся защитить несчастную Жертву от несправедливых нападков. Это основные моменты в определении понятия психологии жертвы. Сюжет этот хорошо знаком нам еще по сказкам.

- **Приведите примеры сказочных персонажей «жертв»**

В сказках зло всегда бывает «справедливо наказано», жертва реабилитирована, а спаситель скромно уходит вдаль в своих сияющих доспехах. И мы можем быть уверены, что, в случае чего, он вернется и вновь накажет всех «плохих» и поможет всем «хорошим».

В жизни, однако, всё редко бывает так однозначно и легко. Сюжет борьбы добра и зла постоянно окружает нас и в повседневных житейских ситуациях. Вот только каждый из участников спора обычно бывает убежден, что именно он и олицетворяет собой Добро – то есть

несчастную жертву несправедливого гонения. В то время как другая сторона выступает в роли Злого тирана – в лучшем случае, просто по незнанию, а в худшем – из умышленного коварства и жестокости. Примечательно, что в роли Преследователя может выступать не конкретный злоумышленник, а, например, «неправильные» законы и правила, некачественные товары, «обманная» реклама, противоречивая информация и т.д. Спаситель - Это может быть чья-то авторитетная статья или книга, врач, адвокат, милиционер, психолог, «товарищеский суд» из соседей, друзей и родственников или же просто чьи-то широкие плечи и внушительные кулаки.

Упражнение «Жертва и ответственность» (ролевая игра по Е.В. Емельяновой)

- Чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы?

Главное отличие — ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах. Затем предложите **разделиться на пары, в которых каждый должен описать какую-то историю из своей жизни сначала с позиции жертвы, а потом с позиции ответственного человека.** Для примера расскажите свою историю, используя эти позиции.

Рефлексия упражнения. Попросите участников поделиться чувствами, которые они испытывали в каждой из этих ролей.

Вывод. Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет это делать за нас. Но вот в чем парадокс: если мы выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас.

Упражнение «Безусловное достоинство»

Участники группы сидят по кругу.

Сейчас мы будем бросая друг другу этот мяч, называть безусловное достоинство того человека, которому вы бросаете мяч. Будем внимательны и сделаем так, чтобы все мы участвовали в этой работе.

Модификация: обращаемся к одному из участников: выйди, пожалуйста, в центр круга, посмотри на нас и скажи одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, кому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а ты становишься на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из нас и говорит ему комплимент и т. д.

Знакомство с памятками «Установки «АНТИЖЕРТВЫ» (см. Приложение)

Что же значит «каждый день по капле выдавливать из себя раба»?

- Останавливать себя в поиске виноватого в своих собственных неудачах и неуспехе.
- Рассматривать свои неудачи и ошибки как жизненные уроки и извлекать из них необходимый опыт.
- Объяснять себе, что если вы живете плохо, то потому что вам это почему-то нужно.
- Перестать жалеть тех людей и себя в том числе, кто ничего не делает для того, чтобы изменить собственную жизнь.
- Никогда не верить, что человек беспомощен, если только он не находится в бессознательном состоянии.

- Перестать делать то, чего вам на самом деле делать не хочется, прежде всего, для других людей.

Притча о царе Давиде

Когда царь Давид почувствовал, что он скоро умрет, он позвал к себе своего сына, будущего царя Соломона.

- Ты уже побывал во многих странах и видел много людей, - сказал Давид. - Что ты думаешь о мире?

- Везде где я был, - ответил Соломон, я видел много несправедливости, глупости и зла. Не знаю, почему так устроен наш мир, но я очень хочу его изменить.

- Хорошо. А ты знаешь, как сделать это?

- Нет, отец.

- Тогда послушай.

И царь Давид рассказал будущему царю Соломону такую историю.

Давным-давно, когда мир был юн, землю населял один- божественный народ. Правил этим народом Царь, имя которого время не донесло до нас. Было у него четверо детей - их имена тоже канули в Лету. Когда пришло его время умирать, он призвал к себе четырех наследников и завещал им нести людям Справедливость, Мудрость, Добро и Счастье.

Несправедливость - сказал он, возникает из-за того, что человек относится к миру очень пристрастно. Чтобы стать справедливым, человек должен избавиться от власти чувств и вести себя так, как будто мир существует независимо от него. "Мир существует, а я не существую" - только этот принцип может взять за основу справедливый человек.

Глупость - продолжал он, возникает потому, что человек судит об огромном и многообразном мире только с позиции своего знания. Как невозможно вычерпать море, так и невозможно полностью познать мир. Расширяя свои знания, человек лишь переходит от большей глупости к меньшей. Поэтому мудр тот человек, который ищет истину не в мире, а в самом себе. "Я существую, а мир не существует" - этим принципом руководствуется мудрец.

Зло - сказал Царь, появляется тогда, когда человек противопоставляет себя миру. Когда ради своих целей он вмешивается в естественный ход событий и подчиняет все своей воле. Чем больше человек стремится господствовать над миром, тем больше мир сопротивляется ему, ибо зло порождает зло. "Мир существует, и я существую. Я растворяюсь в мире" - вот основа для тех, кто несет в мир Добро.

И наконец - Несчастье испытывает тот человек, которому чего- то не хватает. И чем больше ему этого не хватает, тем более он несчастен. А так как человеку всегда чего-нибудь не хватает, то, утоляя свои желания, он лишь переходит от большего несчастья к меньшему. Счастлив тот человек, внутри которого весь мир - ему не может чего-либо не хватать. «Мир существует, и я существую. Весь мир растворен во мне» - вот формула Счастья.

Рефлексия

Тема 6. Неуверенность, уверенность и агрессивность

Цели: формирование устойчивости к фрустрации, навыков быстрого реагирования на конфликтной ситуации.

Разминка «Печатная машинка»

Цель упражнения: выработка навыков сплоченных действий.

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

.

Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

Цель упражнения:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;
- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

Предлагаю каждому продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов.

Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Информационный блок «Типы поведения в конфликтной ситуации» (по Томасу): приспособление, компромисс, сотрудничество, игнорирование, соперничество и конкуренцию.

Упражнение «Контраргументы»

Цель упражнения:

- создание условий для самораскрытия;
- умение вести полемику и контраргументацию.

Расскажите остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что не принимаете в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Обсуждение сказанного, пытаюсь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

На упражнение отводится 40-50 минут.

Сигнал

Цель упражнения: улучшение атмосферы в группе.

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки.

Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору.

В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Рефлексия

Тема 7. Я и Мой выбор

Цели: формирование осознанной позиции в отношении наркотиков и выработка навыков аргументированной защиты своей позиции и адекватного реагирования в конфликтной ситуации

Разминка «Мы похожи?..»

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...
- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение «Чувства»

Цель упражнения: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Предлагаю вспомнить ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящемся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

Чувства говорящего: раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина, ответственность и т.д.

Чувства слушающего: сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т.д.

Упражнение «Зависимость» («Незаконченные предложения»)

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости

Участникам раздается бумага и карандаши. Объясняется, что необходимо закончить следующие предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я...
2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...