

**ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
(ДЕПСОЦРАЗВИТИЯ ЮГРЫ)**

ПРИКАЗ

«8» апреля 2022 г.
г. Ханты-Мансийск

№ 443-р

Об утверждении модельной программы по психологическому сопровождению и поддержке граждан, в том числе несовершеннолетних, прибывших из Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Украины

Руководствуясь Федеральным законом от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», приказом Депсоцразвития Югры от 28.02.2022 № 239-р «Об организации работы с гражданами, пребывающими на территорию Ханты-Мансийского автономного округа – Югры из Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики», с целью оказания психологической помощи гражданам, в том числе несовершеннолетним, прибывшим из Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики и Украины на территорию Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в экстренном порядке в поисках убежища,

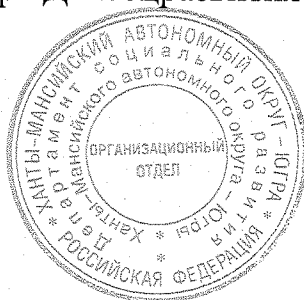
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить модельную программу по психологическому сопровождению и поддержке граждан, в том числе несовершеннолетних, прибывших из Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Украины (приложение).

2. Начальникам управлений социальной защиты населения Депсоцразвития Югры организовать работу в отношении граждан целевой группы.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя директора Депсоцразвития Югры С.В. Круглову.

И.о. директора Департамента



 С.В.Круглова



Приложение
к приказу Депсоцразвития Югры
от 8 апреля № 443-р
2022 г.

**МОДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ
СОПРОВОЖДЕНИЮ И ПОДДЕРЖКЕ ГРАЖДАН, В ТОМ ЧИСЛЕ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, ПРИБЫВШИХ ИЗ ДОНЕЦКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ, ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ,
УКРАИНЫ**

**ПАСПОРТ
МОДЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Наименование	Модельная программа по психологическому сопровождению и поддержке граждан, в том числе несовершеннолетних, прибывших из Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Украины
Правовые основания	Семейный кодекс Российской Федерации (от 29.12.1995 № 223-ФЗ); Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»; Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 06.09.2014 № 326-п «О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» и другие нормативные правовые акты Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Целевая группа	Граждане, в том числе несовершеннолетние, находящиеся в кризисной ситуации после травмирующего события
Цель модельной программы	Оказание психологической помощи лицам, находящимся в кризисной ситуации после травмирующих событий
Задачи модельной программы	1. Выявить уровень тревожности лиц целевой группы. 2. Разработать индивидуальный план коррекционной работы, направленной на снижение последствий травмирующих событий. 3. Разработать единую модель психологической помощи и сопровождения лиц, находящихся в кризисной ситуации после травмирующих событий. 4. Организовать психологическое сопровождение, направленное на профилактику суицидальных проявлений у лиц целевой группы, преодоление острых фобий, депрессивных состояний, острой тревоги, флэшбэк-эффектов, реактивной агрессивности. 5. Провести анализ эффективности коррекционной работы
Источники финансирования	Финансирование осуществляется за счет субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного задания в учреждениях социального обслуживания
Ожидаемые результаты	1. Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, страха и агрессивного поведения. Освоение методов релаксации. 2. Формирование навыков преодоления трудных жизненных

	<p>ситуаций и смысложизненной ориентации.</p> <p>3. Развитие эмоционального интеллекта и коммуникативной компетентности.</p> <p>4. Формирование адекватной самооценки.</p> <p>5. Формирование навыков ассертивного, уверенного поведения и толерантности.</p> <p>6. Восстановление позитивного отношения к окружающей действительности и повышение эффективности взаимодействия с людьми</p>
--	--

1. Список сокращений

ЛНР – Луганская Народная Республика.

ДНР – Донецкая Народная Республика.

САН – опросник «Самочувствие, активность, настроение».

2. Актуальность разработки модельной программы по психологическому сопровождению и поддержке граждан, в том числе несовершеннолетних, прибывших из ДНР, ЛНР, Украины

В жизни людей происходят такие события, которые кардинально меняют привычный уклад жизни, наносят травму. Потеря близкого человека, психическое и физическое насилие, локальные боевые действия и другие чрезвычайные события оказывают сильное эмоциональное влияние на личность любого человека, вне зависимости от его возраста.

Травмирующие события могут привести к кратковременным и хроническим нарушениям в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере. В таких ситуациях у детей и взрослых часто формируется низкая самооценка, ухудшается эмоциональная и поведенческая саморегуляция, появляются страхи и тревожность, теряется ориентирование на длительную жизненную перспективу, отмечаются нарушения пищевого поведения, проявляются симптомы посттравматического стрессового расстройства.

В связи с этим психологическое сопровождение и поддержка граждан, в том числе несовершеннолетних, находящихся в кризисной ситуации на данный момент, входят в число приоритетных задач, на решение которых направлены максимальные усилия учреждений социального обслуживания, подведомственных Департаменту социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Для повышения эффективной работы учреждений социального обслуживания и выработки единого подхода к оказанию психологической помощи гражданам, в том числе несовершеннолетним, находящимся в

кризисной ситуации, разработана модельная программа для лиц, прибывших из ДНР, ЛНР, Украины.

Психологическое сопровождение и поддержка граждан, в том числе несовершеннолетних, находящихся в кризисной ситуации после травмирующего события, направлено на снятие эмоционального напряжения и негативных эмоций у граждан, получивших психотравму, преодоление острых фобий, формирование навыков саморегуляции. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, позволят повысить эмоциональную устойчивость и помогут легче перенести аналогичные воздействия. Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

Настоящая модельная программа имеет рекомендательный характер, допускает вариативность использования технологий и механизмов с учетом особенностей учреждения, кадрового и финансового обеспечения, а также индивидуальных потребностей и конкретных обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности гражданина.

3. Нормативное правовое обеспечение

Настоящая модельная программа базируется на следующих нормативных правовых актах:

Конституция Российской Федерации;

Семейный кодекс Российской Федерации;

Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2006 № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей»;

Федеральный закон от 24.04.2008 № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве»;

Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;

указ Президента Российской Федерации от 28.12.2012 № 1688 «О некоторых мерах по реализации государственной политики в сфере защиты детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;

постановление Правительства Российской Федерации от 27.11.2000 № 896 «Об утверждении Примерных положений о специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»;

постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 06.09.2014 № 326-п «О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.10.2014 № 394-п «О Регламенте межведомственного взаимодействия органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в связи с реализацией полномочий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в сфере социального обслуживания»;

приказ Депсоцразвития Югры от 28.02.2022 № 239-р «Об организации работы с гражданами, пребывающими на территорию Ханты-Мансийского автономного округа – Югры из Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики»;

национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52143-2021 «Социальное обслуживание населения. Основные виды социальных услуг».

4. Основные понятия, используемые в модельной программе

Психологическая травма – это внезапное, неожиданное, трагическое событие, приносящее потрясение, эмоциональный шок и спутанность сознания.

Виды травмы:

Острые – случаются при событии, объективно не угрожающем жизни человека, но разрушающем его картину мира. Например: разрыв отношений, тяжелый конфликт, потеря работы и т. п.

Такие травмы более заметны для самого человека, поскольку есть связь между ухудшением самочувствия и произошедшим событием.

Шоковые – возникают в результате внезапных событий, угрожающих жизни самого человека или других людей. Например: нападение, разбой, ограбление, взятие в заложники и т. п.

Хронические – имеют накопительный характер, обусловлены негативным затяжным воздействием на психику и способны длиться годами или даже десятилетиями. Например: детство в неблагополучной семье или токсичные отношения в браке.

Кризис – это состояние экстремального напряжения сил для преодоления принципиально новых препятствий, опасных для здоровья или жизни человека. Такими препятствиями могут являться, например, катастрофические события, тяжелые заболевания и так далее. Характерным для кризисного переживания такого типа является наличие угрозы для жизни, психического или физического здоровья.

Психологическое сопровождение – это целостная, комплексная система взаимодействия психолога с человеком на уровне его субъективных психологических проблем для оказания ему психологической помощи и социальной поддержки. Процесс психологического сопровождения сосредоточен на позитивных сторонах и преимуществах личности, способствует восстановлению веры в себя и свои возможности, повышает устойчивость личности к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам. При этом ответственность за принятие решения лежит на самом человеке, а сопровождающий обладает только совещательными правами и учитывает его интересы.

Психологическая помощь – это содействие человеку или психологическая поддержка группе людей при возникновении проблем психологического характера: преодоление тяжелых ситуаций, личностных проблем и сложностей в отношениях, а также социальная адаптация, самореализация и саморазвитие, повышение психологической и социальной компетентности.

Стресс – это состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

Социальная адаптация – это выстраивание своего поведения и общения в соответствии с условиями, принятыми в конкретной социальной среде, в которую попал данный человек.

Эмоциональное напряжение – это совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности. Состояние эмоционального напряжения сопровождается ощущением беспомощности человека перед жизненными

обстоятельствами, собственной ненужности, ощущением потери смысла жизни или цели деятельности.

Эмоциональная саморегуляция – это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывая их в случае необходимости.

5. Общие положения

5.1. Модельная программа представляет собой модель деятельности государственных учреждений по психологическому сопровождению граждан, в том числе несовершеннолетних, переживших кризисную ситуацию и травматические события.

5.2. В модельной программе допускается вариативность используемых механизмов, форм и методов работы с гражданами целевой группы, пережившими кризисную ситуацию и травмирующие события.

5.3. Модельная программа разработана для психологического сопровождения граждан, в том числе несовершеннолетних, переживших кризисную ситуацию и травмирующие события.

6. Основная цель и задачи, формы и методы реализации модельной программы

6.1. Основной **целью** реализации модельной программы является оказание психологической помощи лицам, находящимся в кризисной ситуации после травмирующих событий.

6.2. Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:
выявить уровень тревожности лиц целевой группы;
разработать индивидуальный план коррекционной работы, направленной на снижение последствий травмирующих событий;
разработать единую модель психологической помощи и сопровождения лиц, находящихся в кризисной ситуации после травмирующих событий;

организовать психологическое сопровождение, направленное на профилактику суицидальных проявлений у лиц целевой группы, преодоление острых фобий, депрессивных состояний, острой тревоги, флэшбэк-эффектов, реактивной агрессивности;

провести анализ эффективности коррекционной работы.

6.3. Психологическое сопровождение и поддержка граждан осуществляется в отношении граждан, в том числе несовершеннолетних, находящихся в кризисной ситуации после травмирующего события.

6.4. Для организации работы по психологическому сопровождению и поддержке граждан применяются основные **формы работы** – индивидуальные, групповые.

Индивидуальная работа. Принципы индивидуальной работы основаны на эмпатической связи, на беседе с каждым гражданином, в том числе несовершеннолетним, о пережитых событиях, о чувствах и эмоциях, которые их волнуют. Используются техники активного слушания, в результате чего происходит «проработка» впечатлений, реакций, чувств. Происходит минимизация психологических страданий, человек получает поддержку, сочувствие и понимание того, что он не одинок. Специальные психотерапевтические техники проводятся с людьми индивидуально. Например, используются терапевтические метафоры, содержащие намек на проблемную ситуацию человека. Путем активизации процесса внутреннего поиска человек бессознательно ухватывает намеки, указывающие на возможные пути разрешения этой ситуации в будущем. Эти процессы происходят обычно за пределами сознания и не вызывают сопротивления. Решение принимается как бы самостоятельно. Метафорическая коммуникация является эффективным инструментом для мобилизации внутренних ресурсов человека.

Индивидуальное консультирование осуществляется в следующей последовательности:

формирование у граждан и несовершеннолетних навыков безопасности во взаимодействии (проявление позитивного отношения, внимание к его переживаниям, потребностям, снижение тревожности); проведение регулярной и постоянной психологической работы (в противовес картине мира человека с непостоянством, нестабильностью, ненадежностью);

обсуждение травмирующей ситуации;

оказание помощи в отреагировании переживаний, связанных с насилием (травмой); коррекция когнитивных искажений и эмоциональных реакций, обусловленных травматическим опытом;

формирование способов подбадривания и поощрения;

проведение упражнений на релаксацию.

Для дальнейшей индивидуальной работы для каждого гражданина, в том числе несовершеннолетнего, подбирается индивидуальная методика проработки травматического переживания. Проводится обучение способам релаксации (мышечным, дыхательным, вербальным), мотивирование на участие в групповых занятиях.

Групповая работа. Групповая работа проводится с целью социальной адаптации лиц, находящихся в кризисной ситуации после травматического события. Кроме того, группа может исполнять роль ресурса и являться местом, которое будет восприниматься человеком, пережившим шоковую травму как безопасное.

Психологическое воздействие на людей в группе основывается на использовании активных методов групповой работы (проговариваются и обыгрываются свои внутренние групповые нормы, правила и традиции). За каждым человеком ведется наблюдение, собираются сведения о состоянии.

В ходе работы с детьми особый акцент ставится на использование разнообразных игр, так как игра – одна из основных нормальных видов активности в детском возрасте.

Занятия содержат элементы гештальт-терапии и психодрамы, которые дают возможность научиться чувствовать эмоциональное состояние других людей, различать эмоции и управлять ими в нужный момент; освобождаться от душевной боли и постоянно мучающих переживаний. В ходе занятий участники тренинга получают эмоциональную разгрузку. После каждого занятия проводятся упражнения на релаксацию, где они получают навыки, как с помощью дыхания и расслабления избавиться от напряжения и стресса в трудных эмоционально перегруженных ситуациях; как обрести спокойствие и душевное равновесие.

Основная цель всех занятий и тренингов – помочь людям освободиться от неприятных переживаний, страхов, дать возможность получить им групповую поддержку, уверенность в собственных силах, сформировать коммуникативные навыки и т. д. Групповая терапия дает действенный результат в сочетании с индивидуальной работой. Во время индивидуальной терапии происходит сосредоточение на травме и связь с событиями, происходившими в жизни человека на этот период. Происходит прорабатывание травмы и постепенное «освобождение» от навязчивых воспоминаний и переживаний.

6.5. При реализации настоящей модельной программы применяются основные **принципы** работы:

индивидуального и дифференцированного подхода к каждому гражданину с учетом его потребностей и особенностей;

добровольности принятия помощи, активности участия в преодолении сложных жизненных обстоятельств;

научной обоснованности используемых методик и упражнений, на удовлетворении требований валидности и надежности;

ответственности за содержание, интерпретацию, правильность методик и упражнений;

компетентности (необходимо владение методологией, теорией психологии и психодиагностики, практическими и методическими умениями и навыками);

эффективности предлагаемых рекомендаций для участника программы;

системности профилактических мероприятий, предполагающих коррекцию отклонений в общении, нарушении развития (неадекватной самооценки, внешнего локуса контроля, тревожности);

коррекции «сверху вниз», которая предполагает развитие качественно новых психологических способностей.

Психологическое сопровождение граждан, в том числе несовершеннолетних, переживших кризисную ситуацию и травматические события, осуществляется не менее 21 дня. Минимальное количество индивидуальных, групповых психологических занятий определяется индивидуально, по результатам проведения первичной психологической диагностики. Для каждого участника программы конструируется индивидуальный маршрут реабилитационных мероприятий.

Основные методы работы

Взрослые граждане	Несовершеннолетние
Аутотренинг	Элементы сказкотерапии
Метафорические ассоциативные карты	Метафорические ассоциативные карты
Техника активного слушания	Техника активного слушания
Психогимнастика	Психогимнастика
Арт-терапия	Арт-терапия
Медитация	Игровая терапия
Использование аффирмаций	Песочная терапия
Музыкотерапия	Музыкотерапия
Элементы гештальт-терапии и психодрамы	Элементы гештальт-терапии и психодрамы
Релаксация	Релаксация

7. Механизм и сроки реализации модельной программы

Механизм реализации модельной программы включает последовательность и системность работы специалистов с целевой группой по решению поставленных задач и достижению цели.

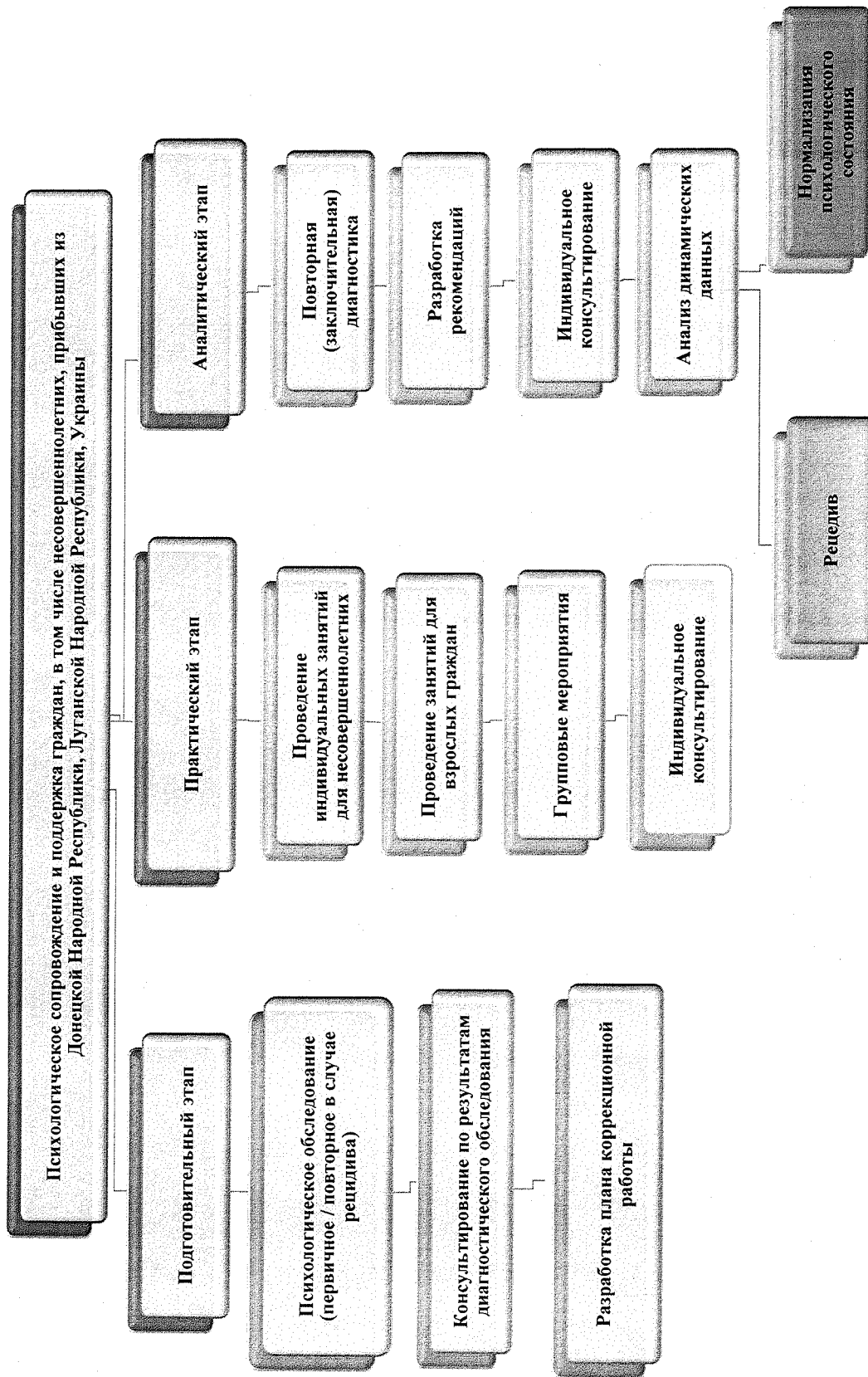
Сроки реализации мероприятий модельной программы – от 2 до 6 месяцев.

1. Подготовительный этап – предполагает экспериментально-психологическое обследование граждан целевой группы посредством применения проективных методик, опросников и других методик (приложение 1);

2. Практический этап – проведение коррекционных мероприятий (занятий, индивидуальных консультаций, тренингов и др.);

3. Аналитический этап – оценка эффективности проведенных мероприятий, разработка индивидуальных рекомендаций.

Модель оказания психологической помощи



Для реализации модельной программы рекомендованы:

типовой план мероприятий по психологической помощи несовершеннолетним, пережившим кризисную ситуацию и травмирующее событие (таблица 1);

типовой план мероприятий по психологической помощи гражданам, пережившим кризисную ситуацию и травмирующее событие (таблица 2).

Представленные в модельной программе планы мероприятий вариативны и могут быть дополнены и изменены в соответствии со спецификой деятельности учреждения социального обслуживания.

Таблица 1. Типовой план мероприятий по психологической помощи несовершеннолетним, пережившим кризисную ситуацию и травмирующее событие

Задача	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный
Подготовительный этап			
Провести комплексную диагностику для разработки индивидуального плана психологической коррекции и психологического сопровождения	Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич). Методика «Человек под дождём» (А. Абрамс, А. Эмчин). Методика определения самооценки (Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн). Восьмицветовой тест Люшера. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН). Шкала явной тревожности для детей СМАС (адаптация А.М. Прихожан). Методика «Определение уровня тревожности» (разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным).	до 14 дней	Психолог
Практический этап			
Разработать и реализовать план коррекционных занятий и индивидуальных консультаций		Не менее 21 дня	Психолог
Знакомство с участниками группы. Создать благоприятную психологическую	Занятие 1. Разминка. Упражнение «Поезд». Упражнение «Знакомство». Игра «Социальные истории». Упражнение «Атомы и		Психолог

атмосферу.	молекулы». Игра «Кривляки». Релаксация «Дыхательные упражнения». Рефлексия.		
Снять психоэмоциональное напряжение, мышечные зажимы. Повысить доверие к людям.	Занятие 2. Разминка. Упражнение «Пожалуйста». Упражнение «Мы с тобой похожи... Мы с тобой отличаемся...». Игра «Составь фразу». Упражнение «Сосчитать до 10». Игра «Кривляки». Игра «Угадай, что написано». Релаксация «Полет к звездам». Упражнение «Волшебная страна чувств». Рефлексия.		Психолог
Развить коммуникативные навыки, навыки эмпатии, доброжелательного отношения участников друг к другу	Занятие 3. Разминка. Упражнение «Салат». Упражнение «Дистанция общения». Игра «Живые картинки». Упражнение «Позиции общения». Игра-упражнение «Побег из тюрьмы». Релаксация «Дыхательные упражнения». Игра «Поддержка». Рефлексия.		Психолог
Развить невербальные способы общения, снять напряжение	Занятие 4. Разминка. Упражнение «Тень». Игра «Передай по кругу». Игра «Объясни жестами». Упражнение «Прикосновение». Игра «Поменяйтесь местами те, кто...». Релаксация «Минута тишины». Арт-терапевтическое упражнение «Два цвета». Рефлексия.		Психолог
Развить навыки группового взаимодействия. Снять эмоциональное напряжение.	Занятие 5. Разминка. Упражнение «Здравствуй те, кто...». Упражнение «Снежный ком». Игра «Друг к дружке».		Психолог

	<p>Игра «Кто я? Что я?».</p> <p>Упражнение «Повернуться в одну сторону».</p> <p>Упражнение «Вавилонская башня».</p> <p>Релаксация «Тихое озеро».</p> <p>Упражнение «Рисунок страха».</p> <p>Рефлексия.</p>		
<p>Сплотить группу через телесный контакт.</p> <p>Развить умение безоценочно относиться друг к другу.</p> <p>Снять мышечное напряжение.</p>	<p>Занятие 6.</p> <p>Разминка. Упражнение «Клубок».</p> <p>Упражнение «Покажи эмоцию».</p> <p>Игра «Интервью».</p> <p>Игра «Счет без 3 и 8».</p> <p>Упражнение «Путаница».</p> <p>Игра «Рисунок с поводырем».</p> <p>Релаксация «Водопад».</p> <p>Арт-терапевтическое упражнение «Маски».</p> <p>Рефлексия.</p>		Психолог
<p>Повысить коммуникативную компетентность и самооценку участников</p>	<p>Занятие 7.</p> <p>Разминка.</p> <p>Упражнение «Поймай палец».</p> <p>Упражнение «Отношение к объекту».</p> <p>Упражнение «Антивремя».</p> <p>Упражнение «Подарок».</p> <p>Игра «Ассоциации».</p> <p>Упражнение «Тень».</p> <p>Релаксация «Воздушный шарик».</p> <p>Упражнение «Комплименты».</p> <p>Рефлексия.</p>		Психолог
<p>Снизить уровень тревожности, актуализировать эмоциональные и когнитивные компоненты переживаний, сновидений.</p> <p>Поиск внутреннего ресурса.</p>	<p>Занятие 8.</p> <p>Разминка.</p> <p>Игра «Летел лебедь».</p> <p>Игра «Вася-Вася».</p> <p>Упражнение «А я еду, а я рядом».</p> <p>Упражнение «Путаница».</p> <p>Игра «Телеграф».</p> <p>Релаксация «Лесная прогулка».</p> <p>Арт-терапевтическое упражнение «Сказка о бабочке сновидений».</p> <p>Рефлексия</p>		Психолог
<p>Сформировать стратегии преодоления</p>	<p>Занятие 9.</p> <p>Разминка.</p> <p>Упражнение «Счет без 4 и 9».</p>		Психолог

трудных жизненных ситуаций	Упражнение «Нож и масло». Упражнение «Очередь». Упражнение «Продолжи фразу». Игра «Жизнь». Релаксация «Полет высоко в небе». Упражнение «Моргалочки». Упражнение «Спина к спине». Рефлексия.		
Развить позитивную и конструктивную «Я-концепцию», адекватную самооценку	Занятие 10. Разминка. Упражнение «Грузим баржу». Упражнение «Подарок». Упражнение «Образ Я». Игра «Летел лебедь». Игра «Объясни слово» («Alias»). Релаксация «Порхание бабочки». Упражнение «Моя вселенная». Рефлексия.		Психолог
Способствовать осознанию собственных желаний и возможных направлений развития, сформировать смысложизненную ориентацию	Занятие 11. Разминка. Упражнение «Клубок». Упражнение «Путаница». Упражнение «Имена качества». Игра «Поддержка». Упражнение «Поддержка». Игра «Set». Релаксация «Цветок». Рефлексия.		Психолог
Развить эмоциональный интеллект, снизить уровень тревожности, снять психоэмоциональное напряжение	Занятие 12. Разминка. Упражнение «Одним словом». Игра «Барамелька». Упражнение «4 персонажа». Игра «Котосовы». Упражнение «Мусорное ведро». Релаксация «Храм тишины». Арт-терапевтическое упражнение «Круги». Рефлексия.		Психолог
Сформировать стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, позитивные установки на отношение к окружающему миру. Освоить навыки использования	Занятие 13. Разминка. Упражнение «Узнай по рукопожатию». Игра «Колечко». Упражнение «Жизненная прямая». Упражнение «Позитивные качества». Упражнение «Узнай чувство». Упражнение «Замороженный».		Психолог

личностных ресурсов для преодоления травмирующих ситуаций.	Рекомендации. Релаксация «Необычная радуга». Рефлексия.		
Совершенствовать вербальные и невербальные средства общения. Повысить эффективность взаимодействия детей в группе.	Занятие 14. Разминка. Упражнение «Бип». Упражнение «Сиамские близнецы». Игра «Шуршунчики». Упражнение «Маятник». Игра «Активити». Релаксация «Дыхательное упражнение». Коллективный рисунок «Наш город». Притча. Рефлексия.		Психолог
Аналитический этап			
Провести оценку результатов реализации программы		до 14 дней	Психолог
Определить психоэмоциональное состояние и уровень ситуативной тревожности после проведения коррекции. Анализ и оценка эффективности коррекционной работы.	Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич). Методика «Человек под дождём» (А. Абрамс, А. Эмчин). Методика определения самооценки (Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн). Восьмицветовой тест Люшера. Опросник «Самочувствие, активность настроение» (САН). Шкала явной тревожности для детей СМАС (адаптация А.М. Прихожан). Методика «Определение уровня тревожности» (разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным). Анализ эффективности проведенных мероприятий.		

Таблица 2. Типовой план мероприятий по психологической помощи гражданам, пережившим кризисную ситуацию и травмирующее событие

Задача	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный
Подготовительный этап			

<p>Провести комплексную диагностику с целевой группой для определения необходимости и целесообразности предоставления им услуг по психологическому сопровождению. Определить психоэмоциональный статус, выявить проблемные зоны.</p>	<p>Опрос, анкетирование с использованием методик САН и Спилберга-Ханина</p>	<p>Не более 7 дней</p>	<p>Психолог</p>
<p>Практический этап</p>			
<p>Знакомство с участниками группы. Создать благоприятную психологическую атмосферу. Обучить навыкам саморегуляции и освоить приемы релаксации.</p>	<p>Занятие 1 – 2. Упражнение «Знакомство». Упражнение «Клубок». Упражнение «Успокой свое тело». Упражнение «Очищение от тревог». Получение обратной связи</p>	<p>Не менее 21 дня</p>	<p>Психолог</p>
<p>Обучить способам саморегуляции эмоционального состояния</p>	<p>Занятие 3 – 4. Упражнение «Маска релаксации». Упражнение «Самомассаж». Упражнение «Рисунок страха». Упражнение «Что он чувствует?» Получение обратной связи</p>		<p>Психолог</p>
<p>Обучить дыхательным техникам</p>	<p>Занятие 5 – 6. Упражнение на расслабление. Упражнения «Концентрация на дыхании». Упражнение «Огненное дыхание». Упражнение «Руки». Получение обратной связи</p>		<p>Психолог</p>

Обучить навыкам эмоциональной саморегуляции	Занятие 7 – 8. Техника «Ресурсное состояние». Упражнение «Место для отступления». Упражнение «Место для внутреннего отступления». Упражнение «Как справиться со стрессом». Рефлексия.		Психолог
Обучить навыкам эмоциональной саморегуляции. Снять эмоциональное напряжение для укрепления психологического здоровья.	Занятие 9. Аутотренинг. Ароматерапия. Рефлексия		Психолог
Снять внутреннее напряжение и тревожность. Поиск внутреннего ресурса, актуализация чувств, развитие рефлексии и повышение самооценки.	Занятие 10 – 11. Арт-терапия «9 маленьких мандал». Упражнение «Маски». Релаксация «Водопад». Упражнение «Визуализация «Место покоя» Рефлексия.		Психолог
Обучить навыкам эмоциональной саморегуляции, способам разрядки психоэмоционального состояния. Снять эмоциональное и мышечное напряжение.	Занятие 12 - 13 Упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Росток». Упражнение «Танец заземления». Упражнение «Джаз тела». Рефлексия		Психолог
			Психолог
Предоставить рекомендации по результатам прохождения курса и заключительной диагностики	Занятие 14. Аутотренинг. Ароматерапия. Рефлексия. Обсуждение результатов. Получение обратной связи. Предоставление общих и индивидуальных рекомендаций.		Психолог
Аналитический этап			
Выявить актуальное психоэмоциональное состояние и уровень	Диагностическое обследование. Опрос, анкетирование с	Не более 2 недель	Психолог

ситуативной тревожности после проведения коррекции. Анализ и оценка эффективности коррекционной работы.	использованием методик САН и Спилбергера-Ханина		
--	---	--	--

8. Ресурсы

Для реализации модельной программы должны быть сформированы достаточные кадровые, материально-технические, информационно-методические ресурсы.

8.1. Учреждение социального обслуживания должно быть укомплектовано необходимым числом специалистов в соответствии со штатным расписанием, обеспечивающих надлежащее качество и объем заявленных в учредительных документах коррекционно-реабилитационных социальных услуг.

Кадровые ресурсы представлены в таблице 3.

Таблица 3. Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Количество единиц	Обязанности
1.	Заместитель директора	1	общее руководство и контроль за реализацией модельной программы
2.	Заведующий отделением	1	осуществление контроля за проведением мероприятий; контроль качества проведения мероприятий; оценивание эффективности реализации программы;
3.	Психолог	2	разработка и распространение информационно-методических ресурсов; проведение мероприятий; консультирование граждан, в том числе несовершеннолетних; составление итогового аналитического отчета; анализ эффективности программы;

8.2. Информационно-методические ресурсы, рекомендованные при организации психологической помощи и сопровождения, представлены в таблице 4.

Таблица 4. Информационно-методические ресурсы

№ п/п	Ресурсы	Наименование мероприятий	Исполнители
Информационные ресурсы			
1.	Печатные СМИ, аккаунты социальных сетей, сайт учреждения	Разработка и размещение информационных материалов; разработка методических рекомендаций	Методист, психолог
Методические ресурсы			
2.	Буклеты, памятки, листовки и др.	Разработка и распространение информационных материалов (буклетов, памяток и др.) для информирования граждан, в том числе несовершеннолетних	Методист, специалисты
3.	Инструкции, алгоритмы действий, методические пособия	Подготовка инструкций/алгоритмов, необходимой информации для граждан, в том числе несовершеннолетних, специалистов, реализующих данную программу	Методист, психолог
4.	Диагностические методики	Приложение 1 к модельной программе	Психолог

8.3. Материально-технические ресурсы определяются учреждениями социального обслуживания, оказывающими услуги по психологической помощи и сопровождению, и должны соответствовать требованиям к оснащению учреждений социального обслуживания, необходимому для полного и качественного оказания услуг различным категориям населения.

Таблица 5. Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование оборудования
1.	Кабинет для индивидуальной консультации
2.	Зал для тренинговых занятий
3.	Сенсорная комната
4.	Кабинет песочной терапии
5.	Набор диагностических методик
6.	Коррекционно-развивающие игры
7.	Музыкальный проигрыватель
8.	Канцелярские принадлежности

9. Ожидаемые результаты реализации модельной программы

Ожидаемые результаты	Показатели эффективности
Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, страхов, агрессии	Не менее 85 % участников программы
Освоение методов релаксации	Не менее 70 % участников программы
Формирование навыков преодоления трудных жизненных ситуаций и смысло-жизненной ориентации	Не менее 70 % участников программы
Формирование адекватной самооценки, ассертивного поведения, навыков уверенного поведения и толерантности	Не менее 85 % участников программы
Развитие эмоционального интеллекта, коммуникативной компетентности, позитивной и конструктивной «Я-концепции»	Не менее 75 % участников программы
Восстановление позитивного отношения к окружающей действительности и повышение эффективности взаимодействия с людьми	Не менее 75 % участников программы

Приложение 1
к модельной программе

Рекомендуемые диагностические методики
для проведения психологического обследования несовершеннолетних,
находящихся в кризисной ситуации после травмирующего события

Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич)

Метод исследования личности с помощью проективного теста «Несуществующее животное» построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально: «Всякая мысль заканчивается движением»).

Если реальное движение, интенция по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление-мысль). Так, например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук – ударить, заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и кроме состояния мышц фиксирует отношение к пространству, т. е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейственностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона пространства спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими

геометрическими элементами, и фигурами.

По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест – ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется, требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим именем».

Показатели и интерпретация.

Положение рисунка на листе. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Расположение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части – обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется, – осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

Голова повернута влево – тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности – следует решить дополнительно.)

Положение «анфас» (голова направлена на рисующего (на себя)) трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств: уши, рот, глаза. Значение детали «уши» – прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обиду, огорчение), не изменяя своего

поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ – как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы – также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога – защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками – когтями, щетиной, иглами – характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья – тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда – постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

- основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

- поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решений (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратит внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе – это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части – комфортность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей – своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое

начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали – энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа – крылья или щупальца и т. д.). Украшающие детали – демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции – судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо – отношение к своим действиям и поведению. Влево – отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контуры фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная, если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой, если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью, если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты – соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры – против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т. е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур – защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры – недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое – элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа – больше в процессе деятельности (реальной), слева – больше защита своих мнений,

убеждений, вкусов.

Общая энергия. Оценивается количество изображенных деталей: только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т. п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но «усложняющих конструкцию дополнительных деталей». Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае – экономия энергии, застенчивость организма, хроническое соматическое заболевание. (То же самое подтверждается характером линии: слабая паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него.) Обратный же характер линий – жирная с нажимом – не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) – резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т. е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т. д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же – фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. д.). В данном случае рисуемое животное – представитель самого рисуемого.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы вместо четырех или более и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, – свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т. п.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков – вымени, сосков, груди при

человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутости, закрытости своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного»: постановку животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного – рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим: кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т. п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т. п.). Другой вариант – словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т. п.). Первое – рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе – демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана», «гратекер» и т. п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т. п.) – при соответственно иронически-снихождительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кускус» и т. п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миешиния» и т. п.).

Методика «Человек под дождём» (А. Абрамс, А. Эмчин)

Малораспространённой, но интересной и информативной является методика «Человек под дождём». Эта проективная методика ориентирована на диагностику силы «Эго» человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов. Тест позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. Тест «Человек под дождем» подходит как для детей, так и для взрослых.

Инструкция к тесту «Человек под дождем».

На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, нарисуйте человека под дождём. Рисуйте свободно, в любой части листа и столько времени, сколько вам потребуется. Вы можете рисовать подробно, с деталями, а можете ограничиться самым простым рисунком.

Ключ к тесту «Человек под дождем».

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью.

Примеры дополнительных вопросов.

Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?

Как он здесь оказался?

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?

Какое у него настроение?

Что ему больше всего хочется сделать?

Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?

Человек был готов к тому, что пойдёт дождь, или для него это неожиданность?

Любите ли Вы дождь? Почему?

В какой момент времени мы его застали?

Что с ним будет дальше?

Если человеку под дождём плохо, то чем ему можно помочь?

Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём?

Что Вы чувствуете, когда смотрите на свой рисунок?

Что для Вас значит каждая его деталь?

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями: когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удручённом и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе

внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс.

Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

Интерпретация к методике «Человек под дождем».

Важно посмотреть, как представлена экспозиция. Так, например, если человек изображён уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полёта).

В случае смещения фигуры человека под дождём в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление оторваться от мира, к самозащите.

Изображение, помещённое внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищённости.

В остальном при интерпретации «Человека под дождем» можно опираться на методику «Дом, дерево, человек». Например, изображение, смещённое влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещённое вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Изображение фигуры: чрезмерно увеличенное изображение фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Люди, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми, а также это может указывать на заниженную самооценку в проблемных ситуациях. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определённый тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождём» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций (нет ног – нет возможности уйти от ситуации; рук – сделать что-то, преобразовать действительность; глаз – не хочу видеть; ушей – слышать и т. д., что впоследствии при длительном и сильном воздействии проблемной ситуации может привести к психосоматическим проявлениям в данной части тела – нежелание слышать происходящее может привести к понижению слуха).

Атрибуты дождя: дождь – помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли – как временная, преодолимая; тяжёлые, закрашенные капли или линии – тяжёлая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном, о стремлении к совершенству.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов, зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол – материнское начало, а ручка – отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать.

Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека, или о сильнейшей потребности в ней. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Искажение и пропуск деталей: отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней

опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т. д.), могут символизировать значимых людей для автора рисунка. Животные и птицы – потребность в ласке и заботе.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, т. е. переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед, или за фигурой, окружают человека со всех сторон, или он сам стоит в луже). Лужи «скажут» нам о том, что человек уже давно пребывает в стрессовой ситуации, о том, что его стресс принял хроническую форму.

Если лужа находится слева, значит, человек видит проблемы в прошлом. Если справа – предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо. Косматые, темные и многочисленные тучи говорят о том, что человек склонен заранее ожидать неприятности. Также могут указывать на то, что человек хорошо знаком с основным источником своего стресса и постоянно о нём думает.

Тенденции.

Признаки эмоциональной холодности – схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано.

Признаки импульсивности – много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды.

Признаки конфликта в семье – ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности – человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека по сравнению с другими рисунками.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

Поза, ракурс.

Слева направо акцент смещается с себя на мир, с прошлого на будущее и с пассивности на активность.

Человек изображен спиной – проявление замкнутости, конфликтность, иногда негативизм.

Человек идет или бежит – творческая направленность, в некоторых случаях желание скрыться от кого-либо.

Человек на рисунке стоит неустойчиво – это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Человек лежит или сидит – пассивность.

Голова в профиль, тело анфас – тревожность, иногда потребность в общении.

Занимается какой-нибудь работой – высокая активность.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике.

Иногда изображение фигуры в профиль или со спины можно трактовать, как желание отрешиться от действительности (так проявляется самозащита). Соответственно, это говорит о том, что у испытуемого сложности с установлением контакта с другими людьми.

Интерпретация человека.

Голова – сфера интеллекта и контроля.

Чем больше голова, тем больше значимость интеллекта.

Отсутствие головы может говорить о гиперактивности, импульсивности, иногда о психических расстройствах (как и отсутствие любой другой важной части тела).

Шея – связь разума с чувствами.

Чрезмерно крупная шея говорит о том, что рисующий осознает свои телесные импульсы и старается их контролировать.

Длинная, тонкая шея означает торможение в осознании своих телесных импульсов.

Короткая толстая шея – потакание слабостям, желаниям.

Шея перевязана платком – разрыв связи между разумом и чувствами.

Плечи – признак физической силы.

Чем больше плечи, тем больше потребность во власти, признании.

Плечи мелкие – ощущение собственной ничтожности.

Покатые плечи – уныние, отчаяние, чувство вины.

Лицо показывает отношение к миру, важно обратить внимание на выраженность тех или иных черт.

Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Лицо спрятано под полями шляпы или закрыто зонтом или не прорисовано – стремление избегать неприятных воздействий.

Глаза.

Большие заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду.

Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов. Закрытые глаза – стремление избегать неприятных визуальных контактов.

Пустые глаза – астения, импульсивность, иногда страхи.

Подведенные глаза с ресницами – демонстративность.

Отсутствие глаз – свидетельство гиперактивности, высокой импульсивности.

Нос.

Нос выдающийся, с горбинкой – презрение, ирония.

Нос особенно большой – недовольство своей внешностью.

Хорошо прорисованные ноздри выражают агрессию.

Рот.

Рот отсутствует или очень маленький – астения, негативизм.

Также может означать невозможность открыто выражать свое мнение.

Впалый рот – пассивность.

Рот перекошен – негативизм, иногда отрицательное отношение к тестированию.

Очень большие губы, жирно обведенные – значимость сексуальной сферы.

Рот с хорошо прорисованными зубами – агрессия.

Уши.

Чем больше уши, тем больше значения придается мнению со стороны и тем спокойнее человек воспринимает критику.

Волосы.

Волосы сильно заштрихованы – тревожность.

Тщательно прорисованы как волосы, так и прическа – демонстративность.

Туловище.

Чрезмерно крупное — наличие неудовлетворенных потребностей, желаний.

Тело квадратное — признак мужественности.

Тело очень маленькое — чувство унижения, обесценивания.

Очень полная фигура – в некоторых случаях недовольство своей внешностью.

Длинная, худощавая – астения.

Уродливая – негативизм, импульсивность.

Фигура обнажена или просвечивает через одежду – повышенный интерес к сексуальной сфере.

Фигура, согнувшаяся от ветра, – потребность в любви и заботе.

Фигура с ранами и шрамами – невротическое состояние.

Фигура с татуировкой – негативизм или демонстративность.

Если изображена татуировка, присутствующая у человека, это также может просто указывать на её значимость (следует задать соответствующие вопросы).

Руки – символ межличностного взаимодействия и возможностей человека.

Отсутствие рук – импульсивность, нарушение общения.

Руки расположены близко к телу – напряжение.

За спиной, скрещены на груди, в карманах, уперты в бока – нежелание общения, в некоторых случаях враждебность.

Руки за спиной означают нежелание уступить, однако агрессия находится под контролем.

Руки расставлены в разные стороны – общительность.

Руки длинные и мускулистые – стремление к физической силе, храбрости.

Руки слишком длинные – большие амбиции.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений, чувство неадекватности.

Кисти рук отсутствуют или укорочены – недостаток в общении.

Отсутствие рук – нежелание общаться, чувство собственной неадекватности.

Очень большие кисти – потребность в общении.

Кисти рук зачернены – конфликтность.

Большой кулак, острые ногти – агрессивность.

Широко раскрытые руки, ладонями вперед говорят об открытости, стремлению к действиям.

Если руки шире у запястий, чем у плеч, это говорит об импульсивности в действиях.

Если руки изображены отдельно от тела – импульсы тела для рисующего неподконтрольны.

Руки напряжены и прижаты к телу – ригидность, неповоротливость, напряжение.

Пальцы на рисунке олицетворяют чувства, чаще всего агрессию.

Большие пальцы, нарисованные отдельно, выражают вытесненную агрессивность.

Связанные руки (или другая форма лишения движения) – невозможность изменить внешнюю ситуацию, отсутствие веры в свои силы или возможности их проявления.

Ноги.

Ноги широко расставлены – потребность в общении.

Ступни ног отсутствуют – пассивность.

Ступни ног очень маленькие – неумелость в социальных отношениях.

Ступни ног большие – потребность в опоре.

Одежда.

Функция одежды – формирование защиты от стихии.

Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите.

Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Детально вырисованная одежда (карманы, шляпа, туфли, украшения, отделка и т. п.) – демонстративность.

Многочисленные пуговицы – ригидность, в некоторых случаях закрытость.

Другие особенности одежды трактуются на основе беседы.

Цвет в рисунке.

Рисунки можно выполнять простым карандашом. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей.

Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов.

Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок (если тест проводится ребенку) обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

Обедненная цветовая гамма (использование простого карандаша или одного-двух цветов) – пассивность, астения, депрессия.

Пониженная плотность цвета (слабый нажим, не закрашенный контур) – астения или отрицательное отношение к обследованию.

Преобладание холодных тонов – снижение настроения, субдепрессия.

Преобладание темных тонов (особенно сочетание черного с коричневым или синим) – депрессия, повышенная напряженность.

Много красного цвета указывает на тревогу, эмоциональное напряжение, иногда агрессивность.

Много красного цвета в сочетании с темными тонами – депрессия.

Методика определения самооценки (Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн)

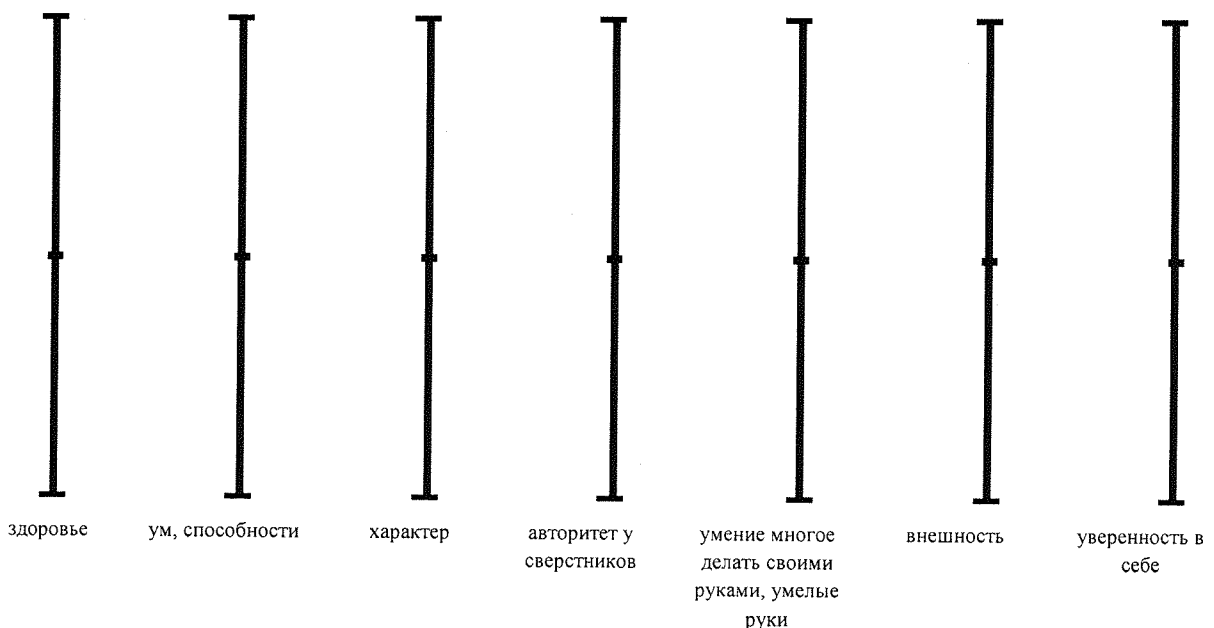
Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

Цель: оценивание (шкалирование) ребятами ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования.

Инструкция: «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

- здоровье;
- ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение многое делать своими руками, умелые руки;
- внешность;
- уверенность в себе.



На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально, с группой, так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый подросток заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10 – 12 мин.

Обработка и интерпретация результатов.

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная («здоровье») не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «x»;

высоту самооценки – от «0» до знака «-»;

значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «x» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки.

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в

формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способностей и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Восьмицветовой тест Люшера

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Зарубежные психологи применяют иногда тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических»; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных испытуемых.

Характеристика цветов (по Максу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

- 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой (0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Инструкция (для психолога): «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью вверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной вверх и проделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто, а впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние,

второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».

В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются ++);

третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х);

пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются ==);

седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований

М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

+	+	X	X	=	=	-	-
3	4	1	0	2	5	6	7

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

Зоны (+ +; х х; ==; — —) образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризующие ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя

функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1(синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2(зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3(красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4(желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я — 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой A над номером цвета и знаком —, например:

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающий 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации.

!	!!	!!!
<u>A</u>	<u>A</u>	<u>A</u>
2	1	4

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7-й и позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

!!!	!!!	!
С	С	С
+	+	+
6	0	7

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз не благоприятнее.

С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности.

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком —). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена?

Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в первой позиции) и данных анкетирования и наблюдения позволяет с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний.

Интерпретация цветных пар по Люшеру

Позиции «+ +». Первый цвет синий

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1+3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1+5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1+6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1+7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное

отношение к ситуации.

+1+0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

Первый цвет зеленый

+2+1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех.

+2+3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2+4 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление.

+2+5 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2+6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих.

+2+7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

+2+0 (зеленый и серый) — чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

Первый цвет красный

+3+1 (красный и синий) — деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3+2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3+4 (красный и желтый) — деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности.

+3+5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3+6 (красный и коричневый) — негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации.

+3+7 (красный и черный) — негативное настроение злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3+0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

Первый цвет желтый

+4+1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4+2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению.

+4+3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое

возбуждение, стремление к широкой активное

+4+5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4+6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе.

+4+7 (желтый и черный) — весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4+0 (желтый и серый) — негативное угнетенное состояние, стремление выйти из неприятной ситуации, четкое представление о том, как это сделать.

Первый цвет фиолетовый

+5+1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5+2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

+5+3 (фиолетовый и красный) — некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5+4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5+6 (фиолетовый и коричневый) — возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5+7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5+0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

Первый цвет коричневый

+6+1 (коричневый и синий) — напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6+2 (коричневый и зеленый) — чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6+3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6+4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6+5 (коричневый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6+7 (коричневый и черный) — негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6+0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

Первый цвет черный

+7+1 (черный и синий) — весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»).

+7+2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к

окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7+3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7+4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7+5 (черный и фиолетовый) — напряженность, мечты о гармонии.

+7+6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

+7+0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

Первый цвет серый

+0+1 (серый и синий) — негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+0+2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+0+3 (серый и красный) — негативное состояние, возвышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0+4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0+5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства и настороженности, стремление скрыть это чувство.

+0+6 (серый и коричневый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0+7 (серый и черный) — весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

Позиции «— —». Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

—0 —2 (серый и зеленый) — эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

—0 —3 (серый и красный) — раздраженность, чувство беспомощности.

—0 —4 (серый и желтый) — тревожность, неуверенность в своих силах.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение.

—0 —6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

—0 —7 (серый и черный) — отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

Первый цвет синий

—1 —2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление

избавиться от негативного стрессового состояния.

—1 —3 (синий и красный) — сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

—1 —4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

—1 —5 (синий и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

—1 —6 (синий и коричневый) — эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

—1 —7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

—1 —0 (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности.

Первый цвет зеленый

—2 —1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние неведение в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

—2 —3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

—2 —4 (зеленый и красный) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительность.

—2 —5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неведение в свои силы.

—2 —6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль необоснованное стремление к признанию.

—2 —7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2 —0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств:

Первый цвет красный

—3 —1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми

—3 —2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3 —4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

—3 —5 (красный и фиолетовый) — состояние стресса из-за неудачными попытками достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3 —6 (красный и коричневый) — сильное напряжение, вызванное

иногда сексуальным самоограничением, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3 —7 (красный и черный) — состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3 —0 (красный и серый) — сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

Первый цвет желтый

—4 —1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4 —2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарования.

—4 —3 (желтый и красный) — состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

—4 —5 (желтый и фиолетовый) — эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

—4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

—4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

Первый цвет фиолетовый

—5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5 —2 (фиолетовый и зеленый) — стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5 —3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состоя из-за неудач в активных, иногда необдуманных действий!

—5 —4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5 —6 (фиолетовый и коричневый) — стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5 —7 (фиолетовый и черный) — напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мыслей.

—5 —0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

Первый цвет коричневый

—6 —1 (коричневый и синий) — негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6 —2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся.

—6 —3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6 —4 (коричневый и желтый) — напряженность стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности.

—6 —5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к гармонии.

—6 —7 (коричневый и черный) — стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6 —0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, сексуальных потребностей

Первый цвет черный

—7 —1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

—7 —2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7 —3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

—7 —4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7 —5 (черный и фиолетовый) — поиски идеализированной ситуации.

—7 —6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7 —0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоят негативным чувствам.

—0 —2 (серый и зеленый) — негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением.

—0 —3 (серый и красный) — подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

—0 —4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний.

—0 —6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—0 —7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной

ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

Макс Люшер составил специальную таблицу, в которой отмечены сочетания цветов в разных позициях, предполагающие отражение конфликтов, переживаемых испытуемыми (не касаясь причины, мотивов этих конфликтов). Рассмотрим две первые и две последние позиции с набором цветов, отражающие серьезные конфликты:

Позиции 1,2	7, 8
0 4 XX	0 1 XX
0 6 XX	0 2 XXX
0 7 XXX	0 3 XX
1 7 XX	0 4 XX
2 7 XX	1 2 XXX
3 7 XX	1 3 XXX
4 0 XX	1 4 XXX
4 6 XX	2 0 XX
4 7 XX	2 1 XXX
6 0 XX	2 3 XXX
6 4 XX	2 4 XXX
6 7 XXX	3 0 XX
7 0 XXX	3 1 XXX
7 1 XX	3 2 XXX
7 2 XX	3 4 XXX

XX	7 3	5 XX	3
XX	7 4	1 XXX	4
XX	7 5	2 XXX	4
XX	7 6	3 XXX	4
		3 XX	5
		3 XX	6
		3 XX	7

Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый

18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Шкала явной тревожности для детей CMAS
(адаптация А.М. Прихожан)

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Инструкция к тесту

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: верно и неверно. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке, верно, если нет – в колонке неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

№	Утверждение	Верно	Неверно
1	Ты мальчик.		
2	Тебе нравится играть на улице, а не дома.		
3	Твой любимый урок – математика.		

Примечание Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен. Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

Тестовый материал

№	Утверждение	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		

4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		

25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		

47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС)

Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.

Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале тревожности

Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смещением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует

рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале - субшкале «социальной желательности».
2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.
3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>
1	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

Примечание к таблице норм:

- Д- нормы для девочек,
- М - нормы для мальчиков.

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

Методика «Определение уровня тревожности»
(разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным)

Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Тест может применяться для лиц в возрасте от 16 лет.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания 1 – 20) и личностную (ЛТ, высказывания 21 – 4) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = Z - G + 35,$$

где Z – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

G – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = Z - G + 35,$$

где Z – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

G – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 – низкая тревожность,

31 – 45 – умеренная тревожность,

46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревожности с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Для оценки динамики состояния тревожности (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половинку шкалы (высказывания 1 – 20) и сокращенный вариант шкалы, на заполнение которого уходит 10 – 15 сек.

Показатель РТ высчитывается по формуле: $РТ = Z - G + 15$,

где Z – сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5;

G – сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя меняется от 5 до 20.

Применение методики «Определение уровня тревожности»

Фамилия _____ Имя _____

Возраст _____ Дата _____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1 – нет, это не так

3 – верно

2 – пожалуй, это так

4 – совершенно верно

1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4

20	Мне приятно	1	2	3	4
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических состояний и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу их забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Приложение 2
к модельной программе

Описание программных мероприятий
для несовершеннолетних, переживших кризисную ситуацию
и травматические события

Занятие 1

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы, знакомство с участниками группы.

Материал: бумага, цветные карандаши, фломастеры, булавочки по количеству участников для крепления визиток.

Ход занятия: участникам предлагается занять места на стульях (или пуфиках), которые стоят по кругу.

Упражнение «Поезд»

Цель: сплочение группы, повышение взаимного доверия участников.

Ход упражнения: участники изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проследовать от одной стены помещения до другой через препятствия, которые можно изобразить с помощью стульев. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли локомотива, и в составе «поезда». В конце проводим обсуждение: кому и кем больше понравилось быть – «локомотивом», «вагонами»? С чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе поезда? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство с участниками занятия, создание положительного эмоционального настроения.

Ход упражнения: участникам предлагается по очереди назвать своё имя и сказать, что он любит, а что нет. Например: «Я люблю мороженое и конфеты», «Я не люблю дождливую погоду» или «Я люблю гулять и смотреть весёлые фильмы», «Не люблю делать уборку дома и грустную музыку».

Далее участникам предлагается изготовить для себя визитки. Затем все участники крепят свои визитки так, чтобы остальным участникам было видно.

Мы познакомились друг с другом и, продолжая нашу работу, хочется сказать, что любая группа, начиная своё совместное дело, вырабатывает определённые правила поведения. Предлагается несколько правил поведения в группе, которые можно изменить или дополнить.

Правило «Я» (разговор ведётся только от своего лица).

Правило «Дисциплина» (посещение занятий без опозданий, участие во всех упражнениях, предлагаемых ведущим).

Правило «СТОП» (при нежелании высказывать свои сокровенные чувства можно помолчать).

Правило «Один говорящий» (одновременно может говорить только один человек).

Правило «Уважение».

Правило «Конфиденциальность» (любая информация личного характера об участниках должна остаться в группе и не обсуждаться за её пределами).

Правило «Наказание за нарушения» (предлагают сами участники).

Игра «Социальные истории»

Цель: развитие личностной свободы и раскованности для улучшения взаимоотношений и взаимопомощи.

Инструкция: «Вы должны придумать причины возникновения ситуации, а также развить ситуацию дальше».

Варианты:

1. «Саша не успела выучить домашнее задание».
2. «Максим прогулял урок».
3. «Толя взял магнитофон своего друга без разрешения».
4. «Рома пришел домой в 12 часов ночи».

Причины, выявленные ребятами, помогут лучше понять некоторые поступки. Показать причины, почему родители сердятся, когда подросток поздно приходит с прогулки и т.д. Обсуждение помогает показать участникам, что необходимо предвидеть последствия своих поступков и свое поведение соотносить с реакцией окружающих людей.

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: сплочение коллектива, установление доверительных отношений.

Ход упражнения: необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения.

Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза».

Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п. Завершающее число должно быть равно количеству участников, чтобы объединились все.

Игра «Кривляки»

Цель: обучение различать определенные эмоциональные состояния по особенностям жестов, мимики, движений. (развитие навыков невербальной коммуникации).

Материалы: 33 карты с персонажами.

Ход игры: игрок выбирает ту карточку, которая ему нужна, и в точности повторяет мимику и жесты нарисованного на ней персонажа. Если у другого игрока есть такая же карточка, то он её отдаёт. Если нет, тогда он даёт об этом знать, высунув язык. Побеждает тот, кто соберёт как можно больше карточек. Как только на руках у игрока есть три одинаковые карточки (коллекция), он сразу выкладывает их перед собой картинками вверх.

Релаксация «Дыхательные упражнения»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения и снятие мышечных зажимов.

Ход упражнения: сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Рефлексия. Получение обратной связи. Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что не понравилось.

Занятие 2

Цель: повышение доверия друг к другу, знакомство участников.

Материалы: доска, мел, музыкальный проигрыватель, карточки с буквами, коробка с игрой «Кривляки», цветные карандаши, бланки «Волшебная страна чувств».

Ход занятия: участники садятся на стулья (пуфики), которые стоят по кругу.

Упражнение «Пожалуйста»

Цель: повышение настроения и преодоление скованности.

Ход упражнения: все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

Упражнение «Мы с тобой похожи...»

Мы с тобой отличаемся...»

Цель: познакомить участников друг с другом, повысить доверие друг к другу; показать, что все люди чем-то похожи и чем-то отличаются друг от друга.

Ход упражнения: вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по две фразы, начинающиеся со слов:

«Ты похож на меня тем, что...»;

«Я отличаюсь от тебя тем, что...».

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.

Игра «Составь фразу»

Цель: развитие навыка работы в команде.

Материалы: карточки с буквами.

Ход игры: каждому участнику выдается 2 – 3 карточки с буквами (в зависимости от количества участников и длины фразы), из которых все участники должны составить какую-то фразу.

Упражнение «Сосчитать до 10»

Цель: сплочение участников, формирование взаимного доверия.

Ход упражнения: участникам, не глядя друг на друга, необходимо называть по порядку числа от 1 до 10. При этом участникам не известно, кто начинает счет, и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить стоит ли ему говорить или лучше промолчать.

Особо подчеркивается, что чем сплочённей группа, тем легче справиться с заданием.

Игра «Кривляки»

Цель: обучение использования мимики для выражения эмоций.

Материалы: 33 карты с персонажами.

Ход игры: игрок выбирает ту карточку, которая ему нужна, и в точности повторяет мимику и жесты нарисованного на ней персонажа. Если у другого игрока есть такая же карточка, то он её отдаёт. Если нет, тогда он даёт об этом знать, высунув язык. Побеждает тот, кто соберёт как можно больше карточек. Как только на руках у игрока есть три одинаковые карточки (коллекция), он сразу выкладывает их перед собой картинками вверх.

Игра «Угадай, что написано»

Цель: развитие взаимопонимания между участниками.

Материалы: доска и мел (маркер).

Ход игры: участники встают друг за другом. Первый участник стоит лицом к доске. Последний участник задумывает слово и пишет пальцем на спине впереди стоящего 1 букву этого слова, тот пишет ее у следующего участника на спине и так до первого участника. Он пишет букву на доске. Потом пишется 2 буква слова и т. д. В конце озвучивается задуманное слово и сравнивается с написанным словом на доске. Подводя итоги, можно обсудить, в чем были трудности.

Релаксация «Полет к звездам»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения и мышечных зажимов.

Материалы: аудиозапись релаксационной музыки.

Ход упражнения: «Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы. И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким, и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома, улицы, деревья, парки, машины), становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру,

встречаете различные звёзды. А где же ваша звезда? Вот она. Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная, как лёд, или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть, голубая, жёлтая, красная? Какой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения.

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию.

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА, вы будете помнить, что это – источник сил, энергии, света, добра. Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным, вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите, что всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше. Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди – всё становится более крупным, более заметным.

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня, и пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы, просто навестите ее, совершите это необычное путешествие.

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате»

Упражнение «Волшебная страна чувств»

Цель: исследование психоэмоционального состояния участников группы и развитие способности к рефлексии эмоционального поведения.

Материалы: бланк для проведения упражнения, цветные карандаши.

Ход упражнения.

«Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: радость, удовольствие, страх, вина, обида, грусть, злость и интерес.

Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом. Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и

ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда: всю краску унес ветер. У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующих цвету его домика.

Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же ты будешь путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что не понравилось.

Занятие 3

Цель: развитие коммуникативных навыков, навыков эмпатии, доброжелательного отношения участников друг к другу.

Материалы: коробки с игрой «Живые картинки» и игрой «Поддержка».

Ход занятия: участникам предлагается встать в круг.

Упражнение «Салат»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход упражнения: все участники встают в круг и по часовой стрелке называют фрукты: яблоки, апельсины, груши. Ведущий стоит в центре и говорит: «Сейчас поменяются местами груши». И только груши должны поменяться местами. Или ведущий говорит: «Фруктовый салат», – тогда все участники должны поменяться местами.

Вопросы для обсуждения: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

Упражнение «Дистанция общения»

Цель: формирование навыков определения комфортной дистанции общения с разными собеседниками.

Ход упражнения: участники встают в две шеренги друг напротив друга, на расстоянии примерно 3 м таким образом, чтобы каждый нашел свою пару в противоположной шеренге. По сигналу ведущего одна шеренга начинает медленно подходить к другой. Участники, стоящие в неподвижной шеренге, ждут, пока напарник приблизится к ним на такое расстояние, что дальнейшее сближение начнет вызывать дискомфорт, желание отойти назад. Когда это происходит, они жестом руки останавливают своих напарников. После этого участники встают на свои места и роли стоящих в шеренгах меняются: двигаться начинают те участники, которые до того были неподвижны.

Дальше шеренги смещаются относительно друг друга на одного человека (крайние участники при этом переходят в другую шеренгу, и цикл повторяется). При небольшом количестве участников можно выполнить упражнение по полному кругу (каждый с каждым, при большом – ограничиться 2 – 3 циклами).

Обсуждение. Какая дистанция общения оказалась наиболее комфортной? Насколько это зависит от собеседников, в частности, от их пола? Какие эмоции возникают, если дистанция общения оказывается более/менее комфортной?

Игра «Живые картинки»

(Хаим Шафир)

Цель: развитие памяти и наблюдательности, улучшение эмоционального фона группы.

Материалы: 32 карточки с картинками.

Ход игры: в ходе игры один из участников переворачивает какую-нибудь карту, а остальные пытаются отгадать, какую карту он перевернул. Игрок, которому быстрее всех удастся понять, какая картинка «оживла», добавляет одну из своих карт на стол.

Упражнение «Позиции общения»

Цель: ознакомить участников с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации.

Ход упражнения: участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй – слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают рассказывать о своих увлечениях между собой. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется – говорящий встает, слушающий продолжает сидеть, рассказывая о семье. Еще через минуту следует новое изменение – теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной, и рассказывают о школе. Потом роли говорящего и слушающего меняются и упражнение повторяется.

Обсуждение. При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

Игра-упражнение «Побег из тюрьмы»

Цель: развитие способности к эмпатии, понимания мимики, языка телодвижений.

Ход игры: участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая – их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»). После окончания игры «преступники» рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Релаксация «Дыхательные упражнения»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения и мышечных зажимов.

Ход упражнения: представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 – 15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Игра «Поддержка»

Цель: развитие навыков общения.

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: один игрок вытягивает карточку с ситуацией, а остальные вытягивают карточку «типа» поддержки. Остальные игроки должны

оказать поддержку в озвученной ситуации именно того типа, который достался им на карточке. В конце игры можно оценить, какого вида поддержку сложнее всего оказывать, какого легче, какая поддержка работает для игрока лично.

Можно узнать, какого типа поддержка требуется партнеру. Как можно в принципе оказывать поддержку разных видов или поддержку одного и того же вида разными способами и формами.

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что не понравилось.

Занятие 4

Цель: развитие невербальных способов коммуникации; способности действовать согласованно.

Материалы: карточки со словами, коробка с игрой «Спящие королевы», краски, кисточки, баночки с водой, листы бумаги А4.

Ход занятия: участники встают в круг, приветствуют друг друга.

Упражнение «Тень»

Цель: развитие внутренней свободы и раскованности.

Ход упражнения: участники разбиваются на пары. Один – путник, другой – его тень. Последний старается точь-в-точь скопировать движение путника, который ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты, нагибается сорвать цветок, скачет на одной ножке и т. д. Далее можно обсудить, кем было легче и комфортнее быть: путником или тенью? Почему?

Игра «Передай по кругу»

Цель: способствовать формированию дружного коллектива, развитию координации движений и воображения.

Ход игры: участники садятся в круг. Психолог передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку, и т. д. (можно играть, не называя предмета). Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему, не изменившись (картофелина не должна остыть, льдинка – растаять, песчинка – потеряться, лягушка – ускакать).

Игра «Объясни жестами»

Цель: повышение эмоционального фона группы, развитие умения использовать мимику и жесты в общении.

Материалы: карточки со словами.

Ход игры: игроки по очереди берут карточку, где написано слово или словосочетание, которое нужно объяснить с помощью мимики и жестов. При этом нельзя указывать на предметы, писать или рисовать в воздухе. Если остальные участники отгадали, игрок забирает эту карточку себе и откладывает рядом с собой до подсчёта в конце игры. Если участники не смогли догадаться, то игрок зачитывает правильный ответ, а карта уходит в сброс.

Упражнение «Прикосновение»

Цель: создание спокойной, доверительной атмосферы среди участников.

Ход упражнения: участник закрывает глаза и отворачивается. Он должен отгадать, кто к нему подходит и каким-либо образом прикасается.

Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: снятие накопившегося напряжения, сплочение участников группы.

Ход игры: все участники игры сидят на стульях в кругу. Стульев на один меньше, чем участников игры. Слова ведущего: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня утром умывался». Задача ведущего придумать

такую фразу, чтобы как можно больше детей поменялись своими местами в круге. Тот участник, который не успел занять свободное место, становится ведущим.

Примерные фразы для ведущего: «Поменяйтесь местами те, кто...
в одежде у которого есть белый цвет;
кто хотя бы раз получал пятерку;
кто любит мороженое;
у кого есть домашние питомцы;
кто умеет играть в компьютерные игры;
кто любит своих родителей;
кто обожает летние каникулы;
кто умеет кататься на велосипеде».

Релаксация «Минута тишины»

Цель: снятие мышечного напряжения, повышение концентрации внимания, развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями.

Ход упражнения: участников группы просят закрыть глаза, расслабиться и в течение минуты слушать, что происходит вокруг («слушать тишину»). В конце упражнения каждый делится своими ощущениями: что услышал и было ли комфортно?

Арт-терапевтическое упражнение «Два цвета»

Цель: развитие и усиление внимания к своим чувствам.

Материалы: краски, кисточки, баночки с водой, листы бумаги А4.

Ход упражнения: выберите (из богатой цветовой палитры) два цвета. Первый – тот, который вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй – наименее предпочтительный. Нарисуйте на едином листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета. После можно обсудить, что нарисовано и какие чувства вызывает рисунок у художника.

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что не понравилось.

Занятие 5

Цель: развитие навыков группового взаимодействия, формирование навыков снятия эмоционального напряжения.

Материалы: коробка с игрой «Кто я? Что я?», цветные карандаши, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания на листиках бумаги, листы бумаги А4, краски, кисти, баночки с водой, музыкальный проигрыватель.

Ход занятия: участники садятся на стулья (пуфики), которые стоят по кругу.

Упражнение «Здравствуйте те, кто...»

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками.

Ход упражнения: ведущий говорит какое-то утверждение. Те ребята, которые согласны, в ответ на утверждение отвечают «Здравствуйте!» Например:

«Здравствуйте те, у кого хорошее настроение!»

«Здравствуйте те, кто вкусно позавтракал!»

«Здравствуйте те, кто нашел здесь друзей!»

«Здравствуйте те, кто готов к активной работе!».

Упражнение «Снежный ком»

Цель: развитие общительности, памяти и внимательности, создание веселой и непринужденной обстановки, доброй дружеской атмосферы.

Ход упражнения: все садятся в круг. Первый участник должен представиться, то есть назвать себя по имени. Кроме того, он сопровождает свои слова жестом или движением, которое его характеризует: это может быть кивок головой, взмах руки и так далее. Задача второго участника, прежде чем представиться самому, полностью воспроизвести все, что делал и говорил предыдущий. Следующие по кругу участники повторяют имена и жесты всех своих предшественников по принципу снежного кома.

Игра «Друг к дружке»

Цель: развитие эмпатии, умения сопереживать, бережно относиться друг к другу.

Ход упражнения. «Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Вы покажете мне, насколько внимательно вы меня слушаете и насколько быстро можете сделать то, что я буду вам говорить. Сейчас у вас ровно 5 секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку. А теперь я буду говорить, какими частями тела надо очень быстро «поздороваться» друг с другом:

«Правая рука к правой руке!»

«Нос к носу!»

«Спина к спине!»

Ну что ж, это вы смогли сделать быстро. А теперь запомните, пожалуйста, следующее. Каждый раз, когда я крикну «Друг к дружке!»,

вам нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. А после этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак:

«Друг к дружке!»

«Ухо к уху!»

«Бедро к бедру!»

«Пятка к пятке!»

Игра «Кто я? Что я?»

Цель: создание радостной атмосферы, обучение правильно формулировать вопрос и задавать его.

Материал: карточки с изображением разных картинок, песочные часы.

Ход игры: участник выбирает любую карточку и показывает ее другим так, чтобы он сам не видел, что изображено на карточке. Отгадывающий задает наводящий вопрос другим участникам, они могут отвечать на вопрос только ДА или НЕТ. Игрок побеждает, если он смог в течение одной минуты отгадать, кто или что изображено у него на карточке. Если в течение одной минуты игрок не отгадал, то он проиграл. Передает ход другому игроку.

Упражнение «Повернуться в одну сторону»

Цель: развитие навыков группового взаимодействия, снятие эмоционального напряжения.

Ход упражнения: участники свободно рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее 70 – 80 см, и встают лицом одним направлением (например, все стоят лицом к двери). Далее по хлопку ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 270 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, разговаривать об этом нельзя. После прыжка участники смотрят друг на друга (при этом можно общаться с помощью мимики и жестов, но не слов) и по очередному хлопку, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: после очередного прыжка все участники должны приземлиться, повернувшись лицом все в одну сторону (неважно, в какую именно).

Обсуждение. Что вызывало трудности в начале упражнения? Можно дополнить упражнение, действуя по принципу «каждый сам за себя»? Какие действия обеспечили успешное выполнение этого задания? Каким образом вы поняли замысел других участников и передали им свой замысел?

Упражнение «Вавилонская башня»

Цель: развитие невербальной коммуникации участников группы.

Материалы: цветные карандаши, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания на листиках бумаги.

Ход упражнения: каждому участнику дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например: «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т. д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5 – 7 минут).

Обсуждение. Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

Релаксация «Тихое озеро»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Материалы: аудиозапись спокойной музыки.

Ход упражнения. «Сядьте поудобней, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными, счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете.

А теперь открываем глаза. Мы снова в моем кабинете, вы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня».

Упражнение «Рисунок страха»

Цель: формирование умения справляться со своими страхами, обучение навыкам снятия эмоционального напряжения.

Материалы: листы бумаги А4, краски, кисти, баночки с водой.

Ход упражнения: участникам предлагается принять удобное положение и закрыть глаза.

«Всем: и взрослым, и детям – знакомо чувство страха. Представьте, пожалуйста, ситуацию и свои ощущения, когда вам было страшно. Придумай этому название.

Откройте глаза. Если хотите, можете рассказать о своих чувствах. Теперь нарисуйте свой страх на листе бумаги.

Вы можете поступить с рисунком, как вам захочется. Его можно смять, порвать, закрасить или уничтожить любым другим способом».

После можно обсудить: «Что вы испытывали, когда рисовали страх? Когда уничтожали рисунок?».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет; какие упражнения было труднее выполнять, какие легче.

Занятие 6

Цель: способствовать сплочению группы, используя телесный контакт. Развивать умение безоценочно относиться друг к другу.

Материалы: клубок ниток, повязки на глаза, фломастеры, листы бумаги, заготовки масок, цветные карандаши, мелки, краски, кисточки, баночки с водой, музыкальный проигрыватель.

Ход занятия: участники встают в круг и приветствуют друг друга.

Упражнение «Клубок»

Цель: сплочение коллектива.

Материалы: клубок ниток.

Ход упражнения: вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение «Покажи эмоцию»

Цель: формирование навыков умения выразить и понимать эмоции с помощью жестов и мимики.

Ход упражнения: упражнение выполняется в круге. Тренер с помощью мимики и жестов передаёт эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот следующему участнику, и так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3 – 4 раза.

Игра «Интервью»

Цель: формирование навыков умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

Ход упражнения: участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Игра «Счет без 3 и 8»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие внимания.

Ход упражнения: находясь в круге, участники считают по очереди, пропуская задуманные числа (число «три» и «восемь»). Тот, кто ошибся, выходит из круга. Более сложный вариант упражнения: пропускаются все числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши.

Упражнение «Путаница»

Цель: моделирование в группе проблемной ситуации, требующей коллективного решения.

Упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет наблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

Ход упражнения: участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берет левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив.

После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга.

Игра «Рисунок с поводырем»

Цель: снятие возбуждения, укрепление межличностного контакта, формирование опыта беспомощности и ответственности, доверия к партнеру.

Материалы: повязки на глаза, фломастеры, листы бумаги.

Ход игры: группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза. «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать элементы рисунка.

В конце можно обсудить, кем было комфортнее быть: художником или поводырем? Почему?

Релаксация «Водопад»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Материалы: аудиозапись со спокойной музыкой.

Ход упражнения: «Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь».

Арт-терапевтическое упражнение «Маски»

Цель: развитие самосознания, самовыражения, навыков активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Материалы: заготовки масок, цветные карандаши, мелки, краски, кисточки, баночки с водой.

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

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему?

Занятие 7

Цель: развитие и повышение коммуникативной компетентности; повышение самооценки участников.

Ход занятия: участники встают в круг и приветствуют друг друга.

Упражнение «Поймай палец»

Цель: снятие барьеров общения и взаимодействия, раскрепощение участников, сплочение группы.

Ход упражнения: участники становятся в круг, вытягивая руки перед собой. Одна рука – развернутая ладонь, обращенная вниз, другая рука – пальцы собраны в кулачок, большой палец вверх. Большой палец, выставленный рукой одного участника, подводится под раскрытую ладонь другого участника. Выстраивается цепочка по кругу. Задача каждого участника упражнения поймать палец другого участника и не дать поймать свой палец.

Упражнение «Отношение к объекту»

Цель: развитие невербальных средств общения.

Ход упражнения: участникам дается задание изобразить с помощью пантомимы следующие ситуации.

Перевязать раненую руку:

знаменитому человеку;

близкому другу;

человеку, причинившему вам горе и страдание (действия, то есть «что делаете», одно и то же – перевязываете руку, но «как делаете» – разное).

Поздороваться с человеком:

которому должен и еще не скоро можешь отдать долг;

со стариком-соседом, живущим напротив дома;

с директором школы.

Встретить и принять прибывших к вам домой:

друга;

учителя;

скучного нежеланного гостя.

Преподнести подарок:

знаменитому актеру в день его юбилея;

новобрачным;

человеку, который очень нравится.

Упражнение «Антивремя»

Цель: обучение способам избегания конфликтных ситуаций.

Ход упражнения: участникам предлагается вспомнить неприятную ситуацию и рассказать о ней. Затем нужно подробно обсудить эту ситуацию, восстанавливая ход событий от конца до начала, и найти ответы на вопросы: где находится узел конфликта? как можно было его избежать? Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями.

Нужно спросить у подростков: если бы они заранее планировали свое поведение, изменилось бы что-либо в их жизни? Избегание конфликтов – это не проявление слабости, а один из способов взаимодействия в конфликте.

Упражнение «Подарок»

Цель: повышение самооценки участников и создание благоприятной атмосферы в группе.

Ход упражнения: участники тренинга рассаживаются в круг, и психолог предлагает каждому участнику по кругу без слов при помощи жестов, мимики, позы подарить следующему участнику подарок. Тот участник, которому подарили подарок, благодарит и дарит свой подарок следующему участнику.

Обсуждение. Поняли ли вы, какой подарок вам подарили? Было ли вам приятно получить этот подарок?

Игра «Ассоциации»

Цель: развитие образного мышления, внимания, коммуникативных навыков.

Ход упражнения: каждый участник должен придумать ассоциацию на слово, сказанное предыдущим игроком, создавая длинную цепочку без повторений. Если в игре участвуют двое, они продолжают цепочку по очереди.

Упражнение «Тень»

Цель: развитие внутренней свободы и раскованности.

Ход упражнения: звучит спокойная музыка, дети разбиваются на пары. Один – путник, другой – его тень. Последний старается точь-в-точь скопировать движение путника, который ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты, нагибается сорвать цветок, скачет на одной ножке и т. д. Далее можно обсудить, кем было легче и комфортнее быть: путником или тенью? Почему?

Релаксация «Воздушный шарик»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Ход упражнения. «Откиньтесь на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

Упражнение «Комплименты»

Цель: формирование навыков эмпатии и новых способов поведения, умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга; повышение самооценки участников.

Ход упражнения: участники могут свободно передвигаться по комнате, подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Таким образом нужно обойти всех участников тренинга.

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет; какие упражнения было труднее выполнять. Почему?

Занятие 8

Цель: снижение уровня тревожности, повышение активности при взаимодействии участников.

Материалы: музыкальный проигрыватель, листы бумаги А4 с силуэтным изображением бабочки, краски, кисти, баночки с водой, карандаши, фломастеры, аудиозапись со спокойной музыкой.

Ход занятия: участники становятся в круг и приветствуют друг друга.

Игра «Летел лебедь»

Цель: повышение активности группы.

Ход игры: участники становятся в круг, правая ладонь каждого игрока кладется на левую ладонь соседа справа. На ударный слог считалочки по кругу нужно хлопать по ладони соседа слева. Считалочка может быть, например, такая:

Летел лебедь
По синему небу,
Сломал крыло,
Сказал число.

Тот, чья очередь хлопать, называет число. Начиная со следующего игрока, считаем участников по кругу. Игрок, стоящий за последним из «пересчитанных», должен успеть отдернуть ладонь, прежде чем тот по ней хлопнет. Проигравший выбывает.

Игра «Вася-Вася»

Цель: развитие внимания, наблюдательности и координации.

Ход игры: вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка называют свое имя, во время второго – имя другого человека, на которого смотрит, не сбиваясь с ритма.

Примечание. Желательно во время называния чужого имени смотреть на адресата. Довольно сложно участникам с медленным типом мышления, они могут выпадать из процесса.

Упражнение «А я еду, а я рядом»

Цель: создание эмоционально комфортной атмосферы.

Ход упражнения: участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник по цепочке передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним садится на освободившийся стул и говорит: «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом и называет факт о себе.

Таким образом круг разрывается, стул освобождается в новом месте и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее, рассказывая о себе новые интересные факты.

Упражнение «Путаница»

Цель: моделирование в группе проблемной ситуации, требующая коллективного решения.

Упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет наблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

Ход упражнения: участники стоят в тесном круг и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив.

После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга.

Игра «Телеграф»

Цель: развитие понимания участниками друг друга; слухоречевого внимания.

Ход упражнения: участники сидят по кругу. Ведущий на ухо передает соседу справа «телеграмму» (например: «Прилетаю завтра рейсом 47. Встречай в Москве в 15:00».) так, чтобы другие не слышали. Переспрашивать нельзя. Далее «телеграмма» передается следующему участнику. Когда «телеграмма» дойдет до адресата (последний в кругу участник), он вслух говорит, какое сообщение получил, а отправитель (ведущий) говорит, какое сообщение он отправлял.

Релаксация «Лесная прогулка»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Материалы: аудиозапись со звуками леса.

Ход упражнения. «Удобно расположитесь на стуле и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на неё. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

Арт-терапевтическое упражнение «Сказка о бабочке сновидений»

Цель: переживание сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса. Материалы: листы бумаги А4 с силуэтным изображением бабочки, краски, кисти, баночки с водой, карандаши, фломастеры, аудиозапись со спокойной музыкой.

Ход упражнения: можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку: «В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи

бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон. Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, фломастеров или красок на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки».

В конце упражнения участники показывают свои работы.

Вопросы для обсуждения:

а). Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?

б). Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?

в). Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять? Почему?

Занятие 9

Цель: формирование стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, навыков невербальной коммуникации.

Материалы: коробка с игрой «Жизнь», музыкальный проигрыватель.

Ход занятия: участники встают в круг, приветствуют друг друга.

Игра «Счет без 4 и 9»

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроить группу на работу, тренировать внимание.

Ход упражнения: находясь в кругу, участники считают по очереди, пропуская задуманные числа (число «три» и «восемь»). Тот, кто ошибся, выходит из круга. Более сложный вариант упражнения: пропускаются все числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши.

Упражнение «Нож и масло»

Цель: развитие умения преодолевать страх перед неприятной ситуацией.

Ход упражнения: участники встают в два ряда друг против друга, поднимают правую руку и ритмично одновременно передвигают ее вверх-вниз, как нож. Каждый по очереди должен пройти через этот строй. Закончивший путь встает в конец строя, а стоящий в начале – проходит через шеренгу. Далее обсуждается, как было легче избежать удара: продумав свой путь или бросившись бежать, не думая? Подростков необходимо вывести на осознание необходимости планирования действий в сложных ситуациях. Следует предупредить ребят, что нельзя наносить удары, нужно просто поднимать и опускать руку. Кто будет замечен в специальном нанесении боли проходящему через строй, тот выводится из шеренги.

Упражнение «Очередь»

Цель: развитие непосредственного поведения.

Ход упражнения: из группы выбирается один человек водящий, остальные становятся друг за другом (в очередь). Водящий должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропустить «нахала» к покупке.

Затем производится общее обсуждение.

Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил, кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьба, угроза, шантаж).

Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: развитие групповой сплоченности.

Ход упражнения: участникам группы предлагается продолжить фразу: «Я, как и все мы...»

Игра «Жизнь»

Цель: развитие навыков целеполагания, принятие решения и создание атмосферы веселья.

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: согласно инструкции.

Релаксация «Полет высоко в небе»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Материалы: аудиозапись с медитативной музыкой.

Ход упражнения. «Займите удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

Упражнение «Моргалочки»

Цель: формирование навыков двигательной разрядки, невербальной коммуникации, развитие сплочения группы.

Ход упражнения: участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

Упражнение «Спина к спине»

Цель: формирование навыков общения в непривычной обстановке.

Ход упражнения: необходимо разбиться на пары и сесть спиной к спине друг к другу и в таком положении в течение 5 минут поддерживать разговор на заданную тему.

Обсуждение. Было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, на телефонный разговор? В чем отличия? Легко ли было вести разговор? Какой получается беседа – более откровенной, или нет?

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять? Почему?

Занятие 10

Цель: развитие позитивной и конструктивной «Я-концепции», адекватной самооценки.

Материалы: мяч, коробка с игрой «Alias», листы бумаги А4, цветные карандаши, ручки.

Ход занятия: участники садятся на стулья (пуфики), которые стоят по кругу, приветствуют друг друга.

Упражнение «Грузим баржу»

Цель: формирование навыков командной работы в группе.

Материалы: мяч.

Ход упражнения. «Представьте себе, что в центре нашего круга находится баржа. А мы с вами собираемся на ней в необычный поход. Перед отплытием баржи мы ее грузим, чтобы приготовить к путешествию. Что можно грузить на баржу? Все, что угодно, даже ненужные в походе вещи. Одно условие при погрузке: каждый участник называет слово, начинающееся на одну букву (например, кот, кошелек, катамаран). Тот, кто держит мяч, грузит баржу, называя слова, и бросает мяч любому игроку. Мяч – это передача хода. Тот, кто ловит мяч, продолжает загрузку баржи. Важно не повторяться в словах.

Упражнение «Подарок»

Цель: повышение самооценки участников, их настроения и улучшение атмосферы в группе.

Ход упражнения: участники тренинга рассаживаются в круг, и психолог предлагает каждому участнику по кругу без слов при помощи жестов, мимики, позы подарить следующему участнику подарок. Тот участник, которому подарили подарок, благодарит и дарит свой подарок следующему участнику.

Обсуждение: поняли ли вы, какой подарок вам подарили? Было ли вам приятно получить этот подарок?

Упражнение «Образ «Я»»

Цель: соединение вербальных и невербальных компонентов выразительности самооценочной позиции.

Ход упражнения: каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы, одним словом, как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Игра «Летел лебедь»

Цель: повышение активности группы.

Ход игры: участники становятся в круг, правая ладонь каждого игрока кладется на левую ладонь соседа справа. На ударный слог считалочки по кругу нужно хлопать по ладони соседа слева. Считалочка может быть, например, такая:

Летел лебедь

По синему небу,

Сломал крыло,
Сказал число.

Тот, чья очередь хлопнуть, называет число. Начиная со следующего игрока, считаем участников по кругу. Игрок, стоящий за последним из «пересчитанных», должен успеть отдернуть ладонь, прежде чем тот по ней хлопнет. Проигравший выбывает.

Игра «Объясни слово» («Alias»)

Цель: развитие коммуникативных навыков, повышение настроения участников.

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: согласно инструкции.

Релаксация «Порхание бабочки»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Ход упражнения. «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Упражнение «Моя вселенная»

Цель: совершенствование навыков самопознания и осознания своей уникальности.

Материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, ручки.

Ход упражнения: участники рисуют на листе бумаги солнце и в центре солнечного круга пишут крупную букву «Я». Затем от этого «Я», центра своей вселенной, надо прочертить линии к звездам и планетам:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мое любимое животное...

Мой лучший друг...

Мой любимый звук...

Мой любимый запах...

Моя любимая игра...

Моя любимая одежда...

Моя любимая музыка...

Мое любимое время года...

Что я больше всего на свете люблю делать...

Место, где я больше всего на свете люблю бывать...

Мой любимый певец или группа...

Мои любимые герои...

Я чувствую у себя способности к...

Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...

Лучше всего я умею...

Я знаю, что смогу...

Я уверен в себе, потому что...

Подводя итог, говорим о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять? Почему? Что нового, полезного вы узнали для себя сегодня?

Занятие 11

Цель: развитие навыков эмпатии, активного слушания, толерантности.

Материалы: мяч, клубок ниток, музыкальный проигрыватель, коробки с играми «Set» и «Поддержка».

Ход занятия: участники встают в круг, приветствуют друг друга.

Упражнение «Клубок»

Цель: сплочение коллектива.

Материалы: клубок ниток.

Ход упражнения: вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение «Путаница»

Цель: моделирование в группе проблемной ситуации, требующая коллективного решения.

Упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет наблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

Ход упражнения: участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив.

После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только поворачивать кисти относительно друг друга.

Упражнение «Имена качества»

Цель: создание позитивного настроения на работу.

Материалы: мяч.

Ход упражнения: участники стоят в кругу. Кому достанется мяч, тот называет свое имя и 1 – 2 положительных качества.

Игра «Поддержка»

Цель: развитие навыков общения.

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: один игрок вытягивает карточку с ситуацией, а остальные вытягивают карточку «типа» поддержки. Остальные игроки должны оказать поддержку в озвученной ситуации именно того типа, который достался им на карточке. В конце игры можно оценить, какого вида поддержку сложнее всего оказывать, какого легче, какая поддержка работает для игрока лично. Можно узнать, какого типа поддержка требуется партнеру. Как можно в принципе оказывать поддержку разных

видов или поддержку одного и того же вида разными способами и формами.

Упражнение «Поддержка»

Цель: развитие навыков эмпатии.

Ход упражнения: участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения.

В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее): когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

Игра «Set»

Цель: формирование навыков поведения в конкурентной борьбе, развитие внимания и скорости реакции.

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: согласно инструкции.

Релаксация «Цветок»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Материалы: аудиозапись с медитативной музыкой.

Ход упражнения. «Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветками».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять? Почему? Что нового, полезного вы узнали для себя сегодня?

Занятие 12

Цель: развитие эмоционального интеллекта, снижение уровня тревожности, формирование навыков психоэмоционального напряжения.

Материалы: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций, коробки с играми «Барамелька» и «Котосовы», листы бумаги А4, разделенные на 4 части, цветные карандаши, листы бумаги А5 с нарисованным мусорным ведром, ручки, рулон плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик.

Упражнение «Одним словом»

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Материалы: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Ход упражнения: участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, их нельзя показывать другим участникам группы. Далее каждый по очереди произносит только одно слово: «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника. Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Вопросы для обсуждения.

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Игра «Барамелька»

Цель: развитие внимания, скорости реакции, создание атмосферы веселья и азарта в группе.

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: согласно инструкции.

Упражнение «4 персонажа»

Цель: обратить внимание участников внутрь себя, учить прислушаться к себе, исследовать осознанные и неосознанные аспекты самопрезентации.

Материалы: листы бумаги А4, разделенные на 4 части, цветные карандаши.

Ход упражнения. «Нарисуйте, пожалуйста, себя в виде человека, неодушевленного предмета, животного и растения. Я не буду проверять, как вы умеете рисовать, просто хочу побольше о вас узнать. После выполнения задания, необходимо спросить участников о персонажах (кто это; где живет; можно просто попросить рассказать о персонаже).

Игра «Котосовы»

Цель: развитие навыков выигрыша и проигрыша, развитие внимания.

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: согласно инструкции.

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: формирование навыков разрядки психоэмоционального состояния.

Материалы: листы бумаги А5 с нарисованным мусорным ведром, ручки.

Ход упражнения. «В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим «плохим» «заполните свое мусорное ведро» (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым «заполняя мусорное ведро» и освобождаясь от негативных эмоций). А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: порвать его, смять или выбросить».

Релаксация «Храм тишины»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Ход упражнения. «Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города. Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите. Обратите внимание на витрины магазинов: что вы в них видите? Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей. Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Вы видите, на нем большую вывеску «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной. Побудьте в этом храме, в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно. Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы сейчас себя чувствуете?»

Арт-терапевтическое упражнение «Круги»

Цель: развитие спонтанности, прояснение личностных особенностей, ценностей, притязаний, характера проблем каждого участника, его положения в группе, выявление межличностных и групповых взаимоотношений, их динамику; формирование групповой сплоченности.

Материалы: рулон плотной бумаги; разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик.

Ход упражнения. «Займите место за столом. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один – два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

Вопросы для обсуждения.

«Как вы себя чувствуете?».

«Как ваше настроение сейчас?».

«Расскажите о своем рисунке».

«Дополняли ли вы работы других участников?».

«Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять? Почему? Что нового, полезного вы узнали для себя сегодня?

Занятие 13

Цель: формирование стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, позитивной установки на отношение к окружающему миру, обучение использованию личностных ресурсов для преодоления травмирующих ситуаций.

Материалы: повязка на глаза.

Ход занятия: участники рассаживаются на стулья (пуфы), которые стоят по кругу; приветствуют друг друга.

Упражнение «Узнай по рукопожатию»

Цель: повышение настроения участников, развитие тактильных ощущений и доверия своим ощущениям.

Материалы: повязка на глаза.

Ход упражнения: сначала участники должны пожать друг другу руки; необходимо, чтобы каждый поздоровался с каждым. При этом нужно как можно точнее запомнить свои ощущения от рукопожатия, запомнить руку партнера. Далее выбирается один доброволец. Он встает перед своей группой и закрывает глаза. Участники по очереди подходят к нему и обмениваются с ним рукопожатием. Задача водящего участника угадать, кто перед ним находится, с кем он только что поздоровался. Выполняется упражнение в полной тишине, чтобы игроки могли ориентироваться только на тактильные ощущения и не отвлекались на окружающие звуки.

Обсуждение. Сложным ли было для вас это упражнение? Кого вы узнали легко? Что помогало узнать человека?

Игра «Колечко»

Цель: сплочение коллектива.

Все участники группы складывают ладони вместе. Ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку и т.п.). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи должны попытаться его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

Ведение в тему занятия.

«Да, чувствуется, какое напряжение вы все испытали, когда в ходе игры пытались выскочить в круг или задержать того, у кого находилось колечко. Такое напряжение мы испытываем не только во время игры.

В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Одни мирятся, приспособившись «плывут по течению». Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий, направленных на преодоление проблем и неприятностей. Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность, предпочитает ее не замечать. Трудная ситуация выводит

человека из равновесия. Для выхода из нее иногда бывает очень сложно найти решение. Это может быть связано с недостаточным количеством информации, которой располагает человек, или же, наоборот, с избытком, что затрудняет поиск решения.

Однако есть люди, которых привлекают трудноразрешимые задачи, и к ним относятся шахматисты, ученые, изобретатели. Они сами активно ищут интеллектуальные и практические трудности, бросая вызов телу и мозгу.

Трудности познавательного характера рассматриваются как условие или результат этих ситуаций.

Есть несколько выходов, как поступить с той или иной трудностью: бороться, ничего не предпринимать, бежать.

Что выбрать?

Борьба – естественная реакция организма, но так человек попадает в водоворот агрессии и, в конце концов, ломается.

Ничего не делать – то, как обычно поступаем все мы. Сдержанно выносим все удары просто потому, что боимся показать себя и дать отпор.

Бегство бывает разным:

географическое бегство – смена декораций, но от себя и своих проблем не убежишь;

бегство артистическое – самое интересное: с помощью него создаются величайшие предметы искусства, когда агрессия трансформируется в чистую энергию и дает нам творить прекрасные вещи. Это выброс эмоций. Например, Лермонтов М.Ю. узнал о гибели А.С. Пушкина и создал произведение, которое назвал «Смерть поэта».

Поиск – вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Превращайте агрессию и энергию трудностей в свое русло».

Упражнение «Жизненная прямая»

Цель: создание условий для осознания участниками важности умения планирования своей жизни, принятия ответственности за события своей жизни.

Задание: нарисовать линию и представить, что это символический рисунок жизненного пути. Отметить на ней главные, по мнению ребят, события, которые уже произошли с ними, и точку «сегодняшнего дня». Необходимо подвести ребят к выводу, что в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и отрицательные события. Подросткам предлагается вспомнить, как они решали свои трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни, характере после этих ситуаций. Плюсы и минусы трудных ситуаций.

Вывод: к каждому «препятствию» нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления любого жизненного препятствия. Из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

Заключительная часть.

Упражнение «Позитивные качества»

Цель: осознание своих положительных качеств, и качеств других людей.

Ведущий перечисляет позитивные качества, предлагая участникам назвать возможные трудные ситуации, которые могут содействовать их развитию. Например: сила воли, эмпатия, смелость, честность и др. В конце упражнения ведущий подводит ребят к выводу: из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

Упражнение «Узнай чувство»

Цель: осознание своих трудных жизненных ситуаций, расширение поведенческого репертуара и жизненного опыта, формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях.

Участники делятся на две группы. Каждой даются темы для инсценировки без слов. Возможные задания: идти против ветра; идти туда, куда не хочется; идти так, чтобы не разбудить; вы идёте и понимаете, что что-то забыли; вы узнаете, что на рукаве (колготках) дырка; вы видите человека, которому очень хотите понравиться и прочее.

Упражнение «Замороженный»

Цель: развитие способности к самоконтролю.

Участники делятся на две группы. Одни играют роль «замороженного», другие – «реаниматора». «Замороженный» принимает любую позу, нельзя зажмуриваться, закрывать лицо руками, смотреть вниз. «Реаниматор» в течение одной минуты пытается вызвать у «замороженного» какую-то реакцию (смех, улыбку, шевеление рукой и т. д.). Запрещается кричать на ухо, дотрагиваться, брать вещи, оскорблять кого-то. Затем участники меняются ролями. Рефлексия: как пытались «размораживать» и удавалось ли это.

Рекомендации «Как можно выйти из трудной ситуации»

Не вините себя. Склонность винить себя во всех своих неудачах – это не выход, ведь вы можете быть ответственны за себя и свои поступки. А значит, только вы можете изменить свою жизнь, выбрать правильное решение, найти выход из ситуации.

Не торопитесь. Трудные жизненные обстоятельства способны вызвать тревогу, панику, раздражение, а эти факторы могут выбить из колеи и не помогут сделать правильный шаг в сторону решения проблемы. Не принимайте решений «на горячую голову», сделайте передышку.

Найдите источник бед. Необходимо точно определить, какие чувства вы испытываете. При сильной обиде, злости, ревности разум не позволяет воспринять действительность правильно. Необходимо помнить, что все пройдет и ваши трудности уже через некоторое время будут восприниматься как пустяки.

Поймите, в чем проблема. Не помешает тут и ручка с бумагой, ведь за мыслями часто не угонишься – а тут все будет структурировано. Вам нужно полностью описать сложившуюся трудность, а потом выяснить ее самый плохой исход. Если вы уже знаете худший вариант – это лучше, чем неизвестность. Затем вам нужно написать самый хороший исход ситуации. В соответствии с ним уже напишите план действий, который поможет достичь этого благоприятного исхода.

Если же вы не знаете исход проблемы, то придумайте ее вероятные варианты, а затем по мере течения жизни у вас будут конкретизироваться факторы, и, может, вы сможете повлиять на ситуацию. Не живите в подавленном состоянии, отвлекайтесь, займитесь тем, чем нравится, отдохните. Воспринимайте трудную ситуацию как важный жизненный опыт.

Релаксация «Необычная радуга»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Ход упражнения. «Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше. Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда смотрели на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие 14

Цель: совершенствование вербальных и невербальных средств общения, повышение эффективности взаимодействия подростков в группе.

Материалы: повязка на глаза, лист бумаги, карандаш, точилка, ножницы, ватман, краски, кисти, баночки с водой, ручки, коробка с игрой «Активити».

Ход занятия: участники рассаживаются на стулья (пуфы), которые расставлены по кругу; приветствуют друг друга.

Упражнение «Бип»

Цель: снятие напряжения у участников группы.

Материалы: повязка на глаза.

Ход упражнения: вся группа, за исключением водящего, сидит на стульях. Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к сидящим на колени. Его задача – угадать к кому он сел. Ощупывать руками не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать «бип», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Цель: формирование у участников навыков гибкости в общении друг с другом.

Материалы: повязка, лист бумаги, карандаш, точилка, ножницы.

Ход упражнения: скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, сесть на стул, встать, порисовать, поточить карандаш, разрезать лист бумаги, попрыгать, похлопать в ладоши и т. д.». Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

Игра «Шуршунчики»

Цель: организация взаимодействия участников группы, используя невербальную коммуникацию и тактильные прикосновения.

Ход игры: вначале ведущий шепчет на ухо игроку, сидящему рядом, слово «шуршунчики». Задача этого игрока быстро повернуться к сидящему справа и так же на ухо шепнуть это слово. Таким образом, слово, обойдя круг, должно вернуться к ведущему.

Далее все игроки по кругу должны сделать следующее: хлопнуть в ладоши; подмигнуть соседу; сказать слово «хрю!»; дотронуться до указательного пальца соседа своим указательным пальцем; дотронуться до носа соседа своим носом; взявшись за руки, передать рукопожатие;

поцеловать соседа в щечку (это задание можно дать в том случае, если дети уж совсем «разыгрались»).

Упражнение «Маятник»

Цель: улучшение эмоционального фона у участников.

Ход упражнения: встать всем в круг вплотную друг к другу (плечо к плечу), лицом в центр круга. Один участник входит в круг, закрывает глаза и расслабляется. Остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре участника из стороны в сторону своими ладонками, не давая ему упасть (1 – 2 минуты). Пусть через процедуру пройдут все.

Обсуждение. Кто смог расслабиться, снять зажимы? Кто не боялся упасть? Кто полностью доверился участникам игры? Оцените степень своего доверия по десятибалльной шкале. Оцените характер прикосновений (жесткие, мягкие, грубые и т. д.). Высказывают свои ощущения и чувства все желающие.

Игра «Активити»

Цель: развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков, создание веселой атмосферы.

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: согласно инструкции.

Релаксация «Дыхательное упражнение»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения и снятие мышечных зажимов.

Ход упражнения: сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Коллективный рисунок «Наш город»

Цель: развитие творческих способностей участников, формирование коммуникативных навыков, расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения.

Материалы: ватман, краски, кисти, баночки с водой, ручки.

Ход упражнения. «Предлагаю нарисовать город нашей группы и поселить себя в нем. В городе может быть инфраструктура: кафе, магазины и т. д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. Не ограничивайте себя в творчестве». После того, как участники закончат рисовать, рисунок города кладется в центр круга.

Обсуждение:

а). Почему ты выбрал данное место для «строительства» своего дома?

б). Ты поместил себя в центр листа на краю? Почему?

в). С кем рядом ты построил свой дом?

Участники «поселили» свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим? И почему?

Какую лепту ты внес в общий рисунок?

Какую роль ты выполнял в процессе работы? Какую роль выполняли другие? Выявился ли лидер в процессе работы?

Комфортно ли тебе было работать с другими участниками группы?

В конце упражнения участникам предлагается написать у домов других участников добрые пожелания.

Рефлексия: подведение итогов занятий.

Что дали мне занятия?

Что я узнал нового?

С какими мыслями, чувствами я покидаю группу?

Притча

Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

– Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? – спросил человек, подходя ближе.

– Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, – ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

– Но это же просто глупо! – закричал человек. – Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

– Нет, мои попытки изменят очень много... Для этой звезды.

Обсуждение.

Приложение 3
к модельной программе

Описание программных мероприятий
для граждан, переживших кризисную ситуацию
и травматические события

Занятие 1 - 2

Упражнение «Знакомство»

Цель: познакомиться с участниками занятия, настроить на положительное общение, обучить навыкам и приемам релаксации.

Материалы: музыка для релаксации, клубок ниток, бумага, фломастеры.

Ход упражнения: участникам предлагается по очереди назвать своё имя и сказать, что он ценит и любит в жизни. Далее участникам предлагается изготовить для себя визитки. Затем все участники крепят свои визитки так, чтобы остальным участникам было видно.

Упражнение «Клубок»

Цель: сплочение и позитивное отношение участников к работе в группе, на продуктивную деятельность.

Ход упражнения: вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение «Успокой свое тело»

Цель: установление психического равновесия и обретение гармонии со своим телом и дыханием, снятие эмоционального и физического напряжения.

Ход упражнения: необходимо вызвать напряжение мышц. Затем по контрасту – расслабление и ощущение теплоты. Вначале изо всех сил напрягите все мышцы, затем расслабьте все мышцы. Выполните это три раза. Затем продолжайте поочередно расслаблять каждую часть тела. При этом говорите себе: «Мои пальцы ног (ступни, ноги, бедра и т.д.) теплые и расслабленные». После того как вы расслабили голову, закончите упражнение, говоря про себя: «Сейчас я абсолютно спокоен, расслаблен, полностью готов к тому, что произойдет».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Упражнение «Очищение от тревог»

Цель: освоение навыков и приемов релаксации.

Материалы: музыка для релаксации.

Ход упражнения: «Ложись удобнее, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи. Завяжем его и отправимся в путь. Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу. Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. *Глубоко вдохнем: вдох* (задержать на 3 секунды) – *выдох* (подождать 3 секунды) – *повторить 3 раза*. Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью. Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй, – правда, ведь, он стал легче? Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик. Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле. Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики. Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны!

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги. Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть. Твой мешок опустел. Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью.

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться – ты дома, и мы все тебя очень любим...»

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие 3 - 4

Цель: обучение приемам эмоциональной саморегуляции, снятие нервно-психической напряженности, восстановление сил, управление эмоциями.

Материалы: музыка для релаксации, листы бумаги А4, краски, кисти, баночки с водой.

Упражнение «Маска релаксации»

Цель: освоение приемов эмоциональной саморегуляции.

Ход упражнения: «Займите удобную позу. Голова опущена на грудь. Положите руки на колени и закройте глаза. Наморщите лоб и сожмите губы, как будто хотите сделать устрашающее лицо. Напрягите мускулатуру лица (5 с).

Теперь расслабьте мышцы лица и тела. Спокойно поднимите голову. Мышцы снова становятся мягкими. Мысленно повторяйте следующие команды.

Я сосредотачиваю свой взор на собственном лице и вижу его как бы со стороны: глаза закрыты, губы чуть приоткрыты, на лице легкая улыбка.

Мой лоб расслабляется, легкий ветерок освежает лоб, и морщинки лба расслабляются. Лицо спокойное, расслабленное. Дыхание спокойное, ровное, ритмично.

Попытайтесь запомнить и сознательно оценить чувство расслабления (10 с).

Сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

Упражнение «Самомассаж»

Цель: снятие нервно-психической напряженности.

Ход упражнения: «Посмотрите и запомните эти точки (показывается расположение точек и способа их массажа); межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями; задняя часть шеи: мягко сожмите ее несколько раз одной рукой; челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются коренные зубы; плечи: помассируйте верхнюю часть плеч пятью пальцами; ступни ног: потрите ступни со всех сторон».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Упражнение «Рисунок страха»

Цель: научить участников группы способам устранения тревожности и страха через рисунок.

Ход упражнения: участникам предлагается принять удобное положение и закрыть глаза. «Всем: и взрослым, и детям – знакомо чувство страха. Представьте, пожалуйста, ситуацию и свои ощущения, когда вам было страшно. Придумай этому название.

Откройте глаза. Если хотите, можете рассказать о своих чувствах. Теперь нарисуйте свой страх на листе бумаги.

Вы можете поступить с рисунком, как вам захочется. Его можно смять, порвать, закрасить или уничтожить любым другим способом».

После можно обсудить: «Что вы испытывали, когда рисовали страх? Когда уничтожали рисунок?»

Упражнение «Что он чувствует?»

Цель: формировать навыки снятия эмоционального напряжения собеседника в ходе беседы.

Ход упражнения: «Мы, люди, – существа, чувствующие и испытывающие те или иные эмоции, и в ходе общения нам свойственно это проявлять. Но они могут быть как позитивными, так и негативными. Это упражнение позволяет отработать приёмы, позволяющие участникам снизить возникшее по той или иной причине эмоциональное напряжение. Сидя в кругу, мы будем говорить соседу справа о его эмоциональном состоянии, затем он расскажет о своём состоянии; степень соответствия этих оценок определяется вначале соседом, а потом всеми остальными».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие 5 - 6

Цель: освоение навыков дыхательных упражнений.

Материалы: музыка для релаксации.

Упражнение на расслабление

Цель: достижение релаксации посредством дыхания.

Ход упражнения: в дыхании на расслабление большую роль играет выдох. Поэтому самое простое упражнение – сделать выдох длиннее вдоха. Дышим носом, делаем обычный вдох и отсчитываем мысленно и равномерно, сколько он займет. Можно считать по пульсу, можно просто отсчитывать «раз-два-три...» Допустим, вдох прошел на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти от 5 счетов и дальше, насколько это позволяют легкие.

Упражнение «Концентрация на дыхании»

Цель: освоение навыков расслабления, ритмизации дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Ход упражнения: «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Ваше волшебное слово – ПОКОЙ. Когда вы дышите, думайте только об этом слове. При вдохе думайте о слоге «ПО», при выдохе – о слоге «КОЙ». Если вас отвлекают другие мысли, заставьте их лопнуть, как мыльные пузыри, и снова обратитесь к волшебному слову ПОКОЙ (20 с). Вы медленно возвращаетесь из волшебного мира, открываете глаза и чувствуете себя обновленным и отдохнувшим. К вам вернулись бодрость и свежесть. Потянитесь или зевните».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Упражнение «Огненное дыхание»

Цель: снятие тревоги, беспокойства и агрессивных чувств.

Ход упражнения: «Для высвобождения «кипящих» эмоций, которые вылить по разным причинам не получилось, но и держать их в себе нехорошо. Что обычно кипит внутри? Злость, обида, гнев, раздражение, тревога, агрессия. Вот их и выпускаем. В этом упражнении очень важно представление некоторых образов. Чем ярче вы будете их представлять, тем успешнее получится избавиться от ненужных эмоций. Дышим только носом.

Представьте себя огнедышащим драконом или другим чудовищем, полным жара и энергии, почувствуйте, как все это клокочет внутри вас.

Удерживая образ, сделайте обычный вдох, а затем несколько коротких, мощных, резких толчковых выдохов, представляя, как вместе с ними в дыму, пламени и искрах из вас исходит этот жар, эти кипящие эмоции.

Еще раз обычный вдох, а выдохи уже побыстрее, почаще. В следующий раз еще немного быстрее выдохи, и еще быстрее, постепенно

наращивая их скорость (только этих резких выдохов). Сосредоточьтесь на выдохах, на вдохи можно практически не обращать внимание».

Упражнение «Руки»

Цель: снятие напряжения и мышечных зажимов.

Ход упражнения: сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки. Представьте себе, что энергия усталости «вытекает» из вас в землю. Вот она струится от головы к плечам, перетекает к предплечьям и достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз. Вы физически ощущаете теплый поток, скользящий по вашим рукам. Посидите так минуты полторы – две, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, походите по залу.

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие 7 - 8

Цель: обучение навыкам эмоциональной саморегуляции.

Материалы: музыка для релаксации.

Техника «Ресурсное состояние»

Цель: восстановление и укрепление ресурсного состояния тела и психики у участников группы.

Ход техники: этот метод называют еще «визуализацией» – представлением образов. Человек вызывает у себя какое-то приятное воспоминание, место, время, звуки, запахи и т.д., «вживается» в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию. Это состояние называется ресурсным, и, научившись быстро вызывать его, можно включать это состояние в трудные минуты.

Упражнение «Место для отступления»

(с использованием музыкального сопровождения)

Цель: снятие эмоциональной напряженности, тревожности, мышечных зажимов.

Ход упражнения: «Сядьте так, чтобы вам было удобно, и закройте глаза. Представьте себе какое-нибудь красивое место. Оно должно быть приятным, удобным для вас, действовать на вас успокаивающе (2 с).

Осмотрите и рассмотрите подробности. Обратите внимание на цвета (20 с), послушайте звуки (10 с), почувствуйте запахи (10 с), ощутите поверхности (5 с). Соедините свои ощущения.

Наслаждайтесь чувством, которое теперь исходит от вас. Это место – ваше безопасное убежище, место для внутреннего отступления. Вы можете в любое время возвращаться сюда. Когда захотите, когда вам нужно обрести уверенность и безопасность.

Теперь возвращайтесь назад. Но не торопитесь. Откройте глаза, когда вам этого захочется, через 1 – 2 минуты. Вы хорошо отдохнули. Ваши силы восстановились. Вы готовы действовать. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Необходимо накапливать опыт саморегуляции, так как умение управлять собой, управлять своими психическими состояниями, своим телом, голосом, мимикой, умение управлять настроением, мыслями, чувствами, умение снимать мышечные зажимы – все это необходимые умения для успешного преодоления последствий сложных кризисных ситуаций.

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Упражнение «Место для внутреннего отступления»

Цель: создание чувства уверенности и безопасности.

Ход упражнения: «Сядьте так, чтобы вам было удобно, и закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание свободно. Представьте себе, что вы находитесь в каком-то красивом месте: на лугу, на вершине горы, в лесу, или на море, или где-то еще. Это может быть

любое место, которое вы любите и которое привлекательно для вас. Оно должно быть приятным, удобным для вас, действовать на вас успокаивающе и расслабляюще (2 сек). Осмотритесь немного в этой местности и рассмотрите подробности пейзажа, обратите внимание на цвета (20 сек). Почувствуйте, как от этого места исходит тепло и безопасность; может быть, с этим местом у вас связаны чувства (20 сек). Теперь устройтесь еще уютнее, по-домашнему. Может быть, вы найдете укрытие или хотите построить защитное сооружение, чтобы обезопасить свой покой. Если хотите, измените свою позу (1 сек). Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Наслаждаетесь чувством, которое теперь исходит от вас (20 сек). Это место – ваше безопасно убежище, место для внутреннего отступления. Вы можете в любое время возвращаться сюда. Когда захотите, когда вам нужно ощутить уверенность и безопасность. Насладитесь вашим укрытием, которое дарит вам тишину, мир, безопасность и расслабление (20 сек). Теперь попрощайтесь с этим местом, но вы снова можете сюда вернуться. Возвращайтесь назад, но не торопитесь. Откройте глаза, когда вам этого захочется, через 1 – 3 минуты».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Упражнение «Как справиться со стрессом»

Цель: снижение негативных реакций, тревожности и стресса.

Ход упражнения: примите удобную позу стоя или сидя, прикройте глаза и представьте, что в каждой руке у вас по картинке: в одной – мрачное и трагическое изображение вашей проблемы или стрессовой ситуации, а в другой – изображение с приятной ситуацией, яркое, красочное, при взгляде на которое вы радуетесь и успокаиваетесь.

При помощи единственного взмаха опустите негативную картинку на уровень коленей, чтобы не видеть ее, а положительную поднимите к глазам.

Такое упражнение следует выполнять при напряжении, стрессе, панике. Молниеносно менять картинки нужно столько раз, сколько потребуется для того, чтобы положительный образ полностью вытеснил в мыслях отрицательный.

Занятие 9

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья.

Материал: спокойная мелодия, ароматические масла.

Аутотренинг

Ход занятия: участникам предлагается занять места на стульях (или пуфиках), которые стоят по кругу, открывается флакон ароматического масла (или зажигается ароматическая свеча).

«Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам, ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки – в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно. Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох – и медленный, плавный, глубокий выдох. Вдох – медленный выход. Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох – и медленный, спокойный выдох.

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплему лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам: медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох – и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие, весь ваш организм. Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве. Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева. Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо – в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное. Вы настроились на отдых и расслабление.

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох – и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом. Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону. Каждый выдох – и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу. Выдох – и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине. Выдох – и приятное тепло наполнило руки. Выдох – расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног. Прислушайтесь к себе, почувствуйте

теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выходом. Вы отдыхаете.

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер.

Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота. Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно тяжелыми. Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают.

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч. Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело.

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми. Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук, вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях. Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые. Руки отдыхают.

Волна тепла и расслабления достигла плеч – солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми. Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи. Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются. Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее. Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные. Плечи и шея отдыхают.

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное. Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете.

А теперь ваше внимание – на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева. Представьте: легкий ветерок чуть колыхнет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей. Вы улыбаетесь себе. Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее. Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются. Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены. Ваше лицо сейчас ровное и спокойное. Ваш лоб ровный и разглаженный. Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно прохладным. Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо

расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно прохладен, все ваше лицо отдыхает.

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное. Вы отдыхаете. Вы отдыхаете.

(Пауза 2 – 3 минуты.)

Вы отдыхаете. Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха. Ваша поза удобна и комфортна. Вы спокойны и расслаблены. Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким, почти невесомым. Вы как будто растворены в окружающем воздухе – настолько легко ваше тело. Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне.

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе – слегка опускает вниз. Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох – вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох – опускаетесь вниз. Вдох – вверх, выдох – вниз.

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание: ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох – как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох – энергичный и резкий. Вдох – глубокий, выдох – энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!»

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие 10 - 11

Цель: снятие внутреннего напряжения и тревожности, релаксация, поиск внутреннего ресурса, актуализация чувств, развитие рефлексии и повышение самооценки.

Материалы: релаксационная музыка, цветные карандаши, белая бумага.

Арт-терапия «9 маленьких мандал» (по А. Коробкину)

Цель: развитие самопознания, умения распознавать чувства в приятных и неприятных ситуациях.

Ход занятия. «Сегодня наша встреча посвящена технике медитативного рисунка – мандала. Мандала – рисунок в круге, по восточным верованиям, обладающий целительными свойствами. Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств».

Участнику упражнения предлагается 9 маленьких окружностей диаметром с чайный бокал и одна большая окружность размером в поперечнике с формат А2. Психолог предлагает в очерёдности закрашивать маленькие круги-мандалы, отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например: 1 круг – «грусть», 2 круг – «удивление», 3 круг – «страх», 4 круг – «одиночество» и т. д. – в завершение стараться предлагать к закрашиванию позитивные эмоции. Набор эмоций для закрашивания мандал подбирается психологом индивидуально по актуальной ситуации человека. Далее можно проговорить то, когда он испытывал ту или иную эмоцию, где в теле он ощущал её и т. д. Затем берётся большой круг-мандала, и на нём психолог просит участника разместить маленькие мандалы так, как бы ему хотелось. Мандалы приклеиваются, создавая композицию на большом круге. Эта техника очень полезна в работе с эмоциями и телом. Если её повторять в начале и в завершении, очень наглядно можно увидеть изменения в энергетике эмоций.

Рефлексия.

«Попробуйте посмотреть на свою мандалу свежим, как бы отстраненным взглядом. Можете попробовать изменить положение мандалы, вращая ее и прислушиваясь к своим ощущениям. Какие ассоциации вызывает у Вас рисунок? Менялось ли ваше настроение в процессе создания мандалы? Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями». (Желающие высказываются.)

Арт-терапевтическое упражнение «Маски»

Цель: развитие самосознания, навыков активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Материалы: заготовки масок, цветные карандаши, мелки, краски, кисточки, баночки с водой.

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

Релаксация «Водопад»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Ход упражнения. «Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постоите немного под водопадом, позволяя воде омыwać вас и уноситься прочь».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять? Почему?

Упражнение «Визуализация «Место покоя»

Цель: формирование чувства внутренней уверенности, устойчивости и доверия к себе.

Ход упражнения: «Сядьте удобно, закройте глаза. Пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, сконцентрируется на себе, своих ощущениях, создавайте внутренние образы. Почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе (1 минута). А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде образа- язычка пламени, драгоценного камня, спокойного озера и т. д. Преисполненная глубоким умиротворением и радостью, спокойствием, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами. Запомните это ощущение. Что бы ни происходило, внутри вас живет спокойствие. Вы можете черпать в нем силы, помня, что эти силы мы даем себе сами.

Откройте глаза, запомнив свой образ. К нему можно обращаться тогда, когда нужно».

Рефлексия.

Занятие 12 - 13

Цель: обучить навыкам эмоциональной саморегуляции, научить способу разрядки психоэмоционального состояния, снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Материалы: музыка для релаксации, листы бумаги А5, рулон плотной бумаги, карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик.

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: формирование навыков разрядки психоэмоционального состояния.

Ход упражнения. «В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим «плохим» «заполните свое мусорное ведро» (записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым «заполняя мусорное ведро» и освобождаясь от негативных эмоций). А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: порвать его, смять или выбросить».

Упражнение «Росток»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ход упражнения: участники находятся в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы, маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10 – 20 «стадий».

Упражнение «Танец заземления»

Цель: расслабление участников группы, воспоминание приятных моментов в жизни.

Ход упражнения: «Расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте вспомнить первую мелодию, слышанную вами в жизни. Напевайте ее про себя. Пусть постепенно какая-то определенная часть вашего тела (ноги, руки, голова, живот и т. д.), но только одна начинает танцевать в такт этой мелодии. Через пять минут перестаньте напевать и вслушайтесь в те шумы, которые вас окружают. Попробуйте сделать так, чтобы они зазвучали, как некая мелодия, и танцуйте под нее, но уже всем телом. Не думайте ни о чем, но старайтесь припомнить образы, которые возникают у вас в голове спонтанно».

Упражнение «Джаз тела»

Цель: снятие усталости, напряжения, стимуляция моторного и эмоционального самовыражения, развитие координации движений, обучение элементам саморегуляции и релаксации.

Ход упражнения: «Включается музыка. Мы будем выполнять под музыку ритмические движения. Сначала только поворачивать голову в разные стороны (направо и налево) в разном ритме. Теперь двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее – движение рук. Потом бедер и ног. А теперь постепенно прибавляем движения по порядку: голова + плечи + руки + бедра + ноги.

Танцуем, свободно передвигаясь по всему ковру. Музыка прекратилась. Все легли на ковер – слушаем тишину. Прислушиваемся к своему дыханию, оно становится спокойнее. Послушаем свое сердцебиение, как оно становится тише. Представляем себе, как выглядит спокойный человек».

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять? Почему?

Занятие 14

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Материал: спокойная мелодия, ароматические масла.

Аутотренинг

Ход занятия: участникам предлагается занять места на стульях (или пуфиках), которые стоят по кругу, открывается флакон ароматического масла (или зажигается ароматическая свеча).

«Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам, ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки – в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно. Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох – и медленный, плавный, глубокий выдох. Вдох – медленный выход. Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох – и медленный, спокойный выдох.

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплему лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам: медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох – и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие, весь ваш организм. Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве. Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева. Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо – в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное. Вы настроились на отдых и расслабление.

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох – и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом. Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону. Каждый выдох – и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу. Выдох – и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине. Выдох – и приятное тепло наполнило руки. Выдох – расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног. Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Вы отдыхаете.

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер.

Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота. Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно тяжелыми. Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают.

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело.

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми. Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук, вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях. Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые. Руки отдыхают.

Волна тепла и расслабления достигла плеч – солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми. Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи. Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются. Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее. Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные. Плечи и шея отдыхают.

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное. Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете.

А теперь ваше внимание – на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева. Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей. Вы улыбаетесь себе. Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее. Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются. Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены. Ваше лицо сейчас ровное и спокойное. Ваш лоб ровный и разглаженный. Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно прохладным. Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно прохладен, все ваше лицо отдыхает.

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное. Вы отдыхаете. Вы отдыхаете.

Вы отдыхаете. Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха. Ваша поза удобна и комфортна. Вы спокойны и расслаблены. Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким, почти невесомым. Вы как будто растворены в окружающем воздухе – настолько легко ваше тело. Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне.

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе – слегка опускает вниз. Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох – вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох – опускаетесь вниз. Вдох – вверх, выдох – вниз.

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание: ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох – как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох – энергичный и резкий. Вдох – глубокий, выдох – энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!»

Рефлексия: участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.