



## **Введение.**

Одной из приоритетных целей современной государственной социальной политики является создание условий для достойной жизни, свободного развития и самореализации каждого человека, содействуя тем самым его успешной социальной интеграции. Это в равной степени это относится и к людям с инвалидностью.

Социальная интеграция людей с инвалидностью в некоторой степени осложнена тем, что люди с ограниченными возможностями зачастую ощущают себя в состоянии виктимности. Виктим в переводе с английского «жертва». Чувствуя себя жертвой обстоятельств, человек в трудной жизненной ситуации (в данном случае инвалидности) перестает брать ответственность на себя, не редко замыкается, уходит от общения, усугубляя, таким образом, свои проблемы. Что в свою очередь приводит к изменению его личности, отношения к себе, к людям, к труду, ко всей окружающей жизни. Виктимная личность инвалида становится барьером, блокирующим его социальную адаптацию и возможность полноценного социального функционирования в статусе инвалида.

Современные исследования в области социальной интеграции инвалидов говорят о востребованности таких стратегий и тактик комплексной социальной реабилитации инвалидов, которые позволяют активизировать человеческий ресурс личности инвалида.

Одним из средств, используемых для реализации мер, направленных на активизацию ресурсов и потенциала инвалида является психокоррекционное воздействие.

Психокоррекционное воздействие позволяет осуществлять психологическое сопровождение личностной и социальной адаптации инвалида, содействуя тем самым успешной социальной интеграции.

В целях осуществления данного воздействия в отношении инвалидов широко используются индивидуальные психокоррекционные занятия.

Содержание психокоррекционных занятий предполагает использование специально подобранных заданий и упражнений с учетом психических особенностей и индивидуальных проблем реабилитанта.

Отличительной особенностью индивидуальных занятий является то, что они дают возможность более детально разобраться в личностных переживаниях, проблемах инвалида, сохраняя при этом конфиденциальность. Важным моментом является так же индивидуальная поддержка (инструментальная или эмоциональная), которая является одним из наиболее важных компонентов индивидуальной работы. Она сопровождает весь процесс психосоциальной реабилитации, является необходимым позитивным фактором в улучшении психологического состояния инвалида.

Такой подход обеспечивает создание реальных предпосылок для актуализации внутренних ресурсов инвалида, способствуя, тем самым, его эффективной реабилитации и последующей социальной интеграции.

Одними из актуальных **проблем**, с которыми обращаются инвалиды в отделение социальной реабилитации являются экзогенные проблемы (человек-окружение) и эндогенные проблемы (человек наедине с собой).

Лечение запахами было традиционным в древней Руси. Возможности современного человека для единения с природой ограничены, что нарушает внутреннюю гармонию человеческого организма, а лечение и профилактика химическими препаратами и лекарственными средствами в большинстве случаев вызывают побочные эффекты. Ароматические масла прежде всего нормализуют психологическое состояние человека, позволяют сбалансировать организм человека и высвободить дремлющие ресурсы собственных сил организма, а это великая сила.

Положительные и отрицательные эмоции, испытываемые нами постоянно, чередуют друг друга с удивительной быстротой. Далеко не все могут справиться с этим. Для сохранения душевного равновесия используйте запахи, которые помогут Вам поддерживать хорошую психо-эмоциональную

и физическую форму, снять ежедневные стрессы, не допустить развития недугов и наполнить свою жизнь музыкой ароматов.

Учитывая, что нарушения эмоционально-волевой сферы поддаются корректировке, изучив и обобщив материалы педагогической и психологической литературы научно-исследовательского и методического характера, разработана программа психологической реабилитации инвалидов «В гармонии с собой».

Данная программа ориентирована на инвалидов от 18 до 55 лет женщины (60 лет мужчины) и реализуется психологом отделения социальной реабилитации.

#### **Цели:**

- восстановление (компенсация) и развитие психических функций для приведения их в соответствии с психологической нормой и требованиями социальной среды;

- профилактика нежелательных негативных тенденций в личностном и интеллектуальном развитии.

#### **Задачи:**

- активизация процессов самоанализа и самопознания;
- снижение уровня тревожности, психологической напряженности;
- улучшение психического состояния;
- формирование уверенности в себе и своих возможностях;
- оптимизация коммуникативных навыков;
- развитие навыков регуляции эмоциональных состояний и поведения;
- формирование навыков организации адекватного взаимодействия в социуме;
- развитие внутреннего психического ресурса личности инвалида;
- повышение самооценки, личностной активности.

#### **Принципы:**

- принцип индивидуализации предполагает учет индивидуальных

- особенностей человека при включении его в различные виды деятельности;
- принцип непрерывности и поэтапного проведения занятий;
  - принцип системности и комплексности при осуществлении психокоррекционной работы;
  - принцип научности, основанный на достижениях современных коррекционно-развивающих технологий;
  - принцип доступности и последовательности предлагаемых заданий.

#### **Методы:**

- теоретический анализ современной педагогической, психологической литературы научно-исследовательского и методического характера;
- анализ, систематизация, обобщение изученного материала.

**Ожидаемый результат:** развитие реабилитационного потенциала инвалидов, их интеграция в обществе, налаживание взаимоотношений с социальным окружением и адаптация к нему.

Заданные цели и задачи программы реализуются за счет применения форм и методов работы: беседа, самопознание, психокоррекция, методы решения проблемных ситуаций, моделирование ситуаций, практические занятия, психогимнастика, обучение методам саморегуляции, элементы арттерапии, ароматерапии, сеанс релаксации.

Беседы, комплекс занятий и упражнений способствуют более эффективной работе специалиста, ведь часто разговор помогает найти правильное решение той или иной проблемы. Занятия и упражнения, в свою очередь дают широкую информацию.

Данная программа состоит из 3 блоков, в каждом блоке по 5 занятий, которые реализуются в два этапа.

#### **Блок 1. Коррекция эмоционально-волевой сферы.**

**Цель:** - оказание помощи в сохранении и поддержании социального статуса инвалидов, в повышении эмоционального тонуса, устранении вялости, апатии, повышенной чувствительности к внешним раздражителям.

Занятие 1. «Избавления от одиночества»

Занятие 2. «Самоуважение»

Занятие 3. «Как повысить самооценку и уверенность»

Занятие 4. «10 способов победить стресс»

Занятие 5. «Поговорим о застенчивости»

### **Блок 2. Межличностные отношения.**

Цель: - оказание помощи в устранении препятствий в установлении адекватных взаимоотношений с окружающими людьми, в преодолении психосоциальной дезадаптации..

Занятие 1.« Наиболее важные потребности во взаимоотношениях».

Занятие 2.« Что вызывает гнев и порождает конфликт».

Занятие 3. «Каков характер – таковы и поступки»

Занятие 4. «Барьеры общения и пути их преодоления».

Занятие 5.« Как мы нарушаем наши конфликты».

### **Блок 3. Повышение стрессоустойчивости.**

Цель: - психологическое воздействие направленное на снятие нервно-психического напряжения, психоустойчивость личности.

1.Занятие «Разговор с собой»

2. Занятие «Саморегуляция»

3. Занятие «Настроение»

4. Занятие «Путешествие к морю».

5.Занятие «Внутренний луч»

## Блок 1. Коррекция эмоционально-волевой сферы.

### **Занятие № 1 «Поверь в себя».**

**Цели:** - повышение ответственности за собственное поведение, развитие самосознания, саморегуляции и способности к планированию поступков;  
- развитие личностных качеств: самооценки, уверенности и в своих возможностях, умения управлять своим поведением и занимать активную жизненную позицию, получать и оказывать поддержку окружающим.

**Методы и приемы:** вводная беседа, объяснение, обсуждение, тест «Насколько вы уверены в себе».

**Ход занятия.**

**I. Организационный момент.**

**II. Основная часть.**

Ведущий: Многие люди сами для себя загадка. Они не понимают своих поступков, высказываний, а иногда и собственных мыслей. Они могут часами разговаривать о своих родителях, братьях и сестрах или о своих друзьях, но, если им необходимо что-то рассказать о себе, начинают спотыкаться на каждом слове! Вы тот, кто вы есть. По моему мнению, все неприятности в мире происходят от людей, которые сами не знают, кто они, или притворяются, что они – не они.

Нередко люди позволяют другим решать за себя, что делать и как думать. Зачастую им приходится идти наперекор собственной природе. И это порождает проблемы, скорее всего такие люди будут несчастливы. Знание себя, своего склада помогает нам выбрать дорогу в жизни, принимать решения и следовать своей мечте. «Мы принимаем любые чувства и желания подростка. Однако мы строги, когда имеем дело с неприемлемым поведением. Мы уважаем мнения подростков и их отношения. Мы не принижаем их мечты и желания, но мы оставляем за собой право вовремя остановить и переориентировать некоторые из их действий. Мы не являемся товарищами или партнерами нашим подросткам.

## **Основные признаки уверенного человека.**

*Уверенность в себе* – это способность полагаться на себя, это отвага мыслей, чувств и поступков.

### **Признаки уверенного человека**

- Спокоен, доброжелателен;
- Смотрит в глаза;
- Вежлив, но настойчив;
- Не спешит, когда принимает решение;
- В споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
- Легко говорит о себе, не боится раскрывать свои чувства и мотивы поступков;
- Не проявляет враждебности или агрессии;
- Легко воспринимает критику.

### **Уверенное поведение включает в себя:**

- Способность говорить «нет»
- Способность открыто говорить о своих чувствах и требованиях;
- Способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;
- Способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.
- Как стать увереннее в себе
- Смотрите на других. Следите за уверенными действиями окружающих и особенно тех, кого вы уважаете за твёрдость характера.
- Следите за собой. Записывайте, как вы ведёте себя в разных ситуациях. Ничего особенного – обычные личные записи.
- Начинайте с малого. Начните с ситуации, в которых вы чувствуете себя почти уверенно. Затем перейдите к тому, что вызывает в вас большое волнение, не ждите быстрых перемен. Чтобы стать твёрже, вам нужно стереть многие годы покорности. А на это нужно время.



- Не будьте слишком строги к себе. Не наказывайте себя за неуверенный поступок. Просто отметьте, что вы сделали не так, и постарайтесь в будущем не повторять этой ошибки.

### **Упражнение «Сила слова»**

**Цель:** развитие уверенности в себе.

**Инструкция:** написать на листке бумаги:

1. Три фразы, которые будут начинаться со слов « Я должен...»
2. Три фразы, которые будут начинаться со слов « Я не могу...»
3. Три фразы, которые будут начинаться со слов « Я боюсь...»

Затем написать эти предложения, заменив словами:

1. «Я должен» на «Я хочу»
2. «Я не могу» на «Я не хочу»
3. «Я боюсь» на «Я не хотел бы»

### **Упражнение «Список моих лучших качеств».**

**Цель:** активизация осознания человеком своих лучших качеств; отслеживание, как с помощью неосознаваемых процессов оценка себя и других по одному и тому же параметру варьируется с точностью до наоборот.

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю вам вспомнить свои лучшие качества и записать их. Это будет происходить в три приема. Пожалуйста, будьте внимательны и следуйте инструкции пошагово, это крайне важно в данном упражнении.

Исключительно важно понимать, что данный процесс «вспоминания, формулирования и записывания своих качеств» у каждого сугубо индивидуален. Здесь нет никаких норм. Если вы закончили список в первый раз и после контрольного вопроса («Это все?») в памяти ничего не всплывает, пожалуйста, удержитесь от того, чтобы «выжимать» из себя что-то еще только потому, что в инструкции предусмотрены дополнительные шаги. В то же время не торопитесь, пусть если что-то и всплывет, то

всплывет свободно, просто терпеливо ждите и дайте материалу шанс появиться и проявиться. И будьте готовы к тому, что может ничего не появиться, и это тоже нормально. Найдите «золотую середину» процесса и придерживайтесь ее. То есть в этой работе важно «отпустить себя» и дать вашему внутреннему процессу развиваться свободно, следуя за ним и немного направляя его, удерживая себя от попыток «пришпорить» или «обесценить» его, что неоднократно может возникать во время внутренней работы над собой. Чтобы вам было легче опознать собственные попытки помешать процессу протекать ровно и естественно, приведу примеры.

Попытки «пришпоривания» себя могут проявиться так: «Ну, хватит! Никто так долго не сидит над первой колонкой. Пора переходить ко второй, а то это все затянется». Или: «Ну что это такое? У всех нормальных людей наверняка списки как списки, а я почему-то так мало хороших качеств вспомнила. А ну-ка, поднажму и сформулирую еще немного, что я, хуже других, что ли?» Отслеживайте эти мысли и спокойно останавливайте попытки нарушить ваш естественный процесс.

Попытки «обесценивания» своей работы могут проявиться так: «Да ну, все это ерунда, просто слова и игра в слова». Будьте бдительны и отводите и эти мысли и переживания, не давайте им сбить ваш процесс, охраняйте его от подобных вмешательств. Встречаясь с такими внутренними вмешательствами, не огорчайтесь, не ругайте, а поздравляйте себя – ведь вы смогли это отследить, осознать и отвести, а это уже большая победа над своими автоматическими психическими реакциями!

**Ведущий:** Сейчас я Вам предлагаю задуматься на какое-то время над вопросом: «Каковы мои самые лучшие качества?» и заполнить табличку с колонками «Я», «Ты», «Он(а)»

1. Запишите в 1-й колонке «Я» в столбик ваши самые лучшие качества, или по крайней мере те, что вы на сегодня считаете лучшими качествами в себе. При этом формулируйте это в прилагательных. Поставьте вверху букву «Я»

и, думая о себе, пишите сверху вниз все самое хорошее о себе: «Я (допустим) умный, красивый...» и пр. Работайте таким образом столько, сколько потребуется, дайте себе время на запись всего, что просится на бумагу, не ограничивайте себя. Количество качеств в 1-й колонке не ограничено ничем, кроме вашего внутреннего ощущения, что, пожалуй, вы перечислили все. Поэтому, работая, будьте предельно внимательны к процессу, происходящему параллельно и одновременно внутри вас. Записав некоторое количество качеств, отследите в себе в первый раз пришедшее ощущение завершенности (субъективно переживается как) . Ну вроде все. Когда это чувство придет, не торопитесь. Остановитесь.

**2.** Прочитайте ваш список и спросите себя: «Это действительно все мои лучшие качества, не осталось ли что-то, о чем я не вспомнил(а)?» Очень возможно, что после такого вопроса вы обнаружите еще кое-что, о чем сразу не вспомнилось.

Если этого не произойдет, не спешите, прислушивайтесь к процессу внутри очень чутко и стремитесь следовать ему, удерживая себя от привычной торопливости и готовности сделать все побыстрее. Наоборот, дайте себе время прислушаться к тому, что происходит внутри вас.

Если после последнего вопроса вы прислушались и добавили к первоначальному списку лучших качеств несколько новых, вы вторично переживете уже знакомое чувство некоторой завершенности («Ну уж теперь-то вроде все»). Если то чувство придет, опять же не торопитесь. Остановитесь!

**3.** Вторично прочитайте ваш список и спросите себя: «А теперь это действительно все мои лучшие качества?» Это будет как бы последний контрольный вопрос, последний шанс в этом упражнении поднять материал из глубин психики, насколько это сейчас возможно. Часто бывает, что после такого последнего контрольного вопроса обнаруживается что-то еще, о чем не вспомнилось ни в первом, ни во втором приближении. Вы удивитесь, но

иногда это может быть то, что вы считаете самым лучшим у вас. Вы поймете это по тому, как что-то еще вспыхнет в памяти, и рука опять потянется к листу.

4. Вторая колонка называется «Ты». (*После полного и завершеного, по вашему внутреннему ощущению, выполнения предыдущего этапа.*) Возьмите первое свое лучшее качество из первой колонки и «примерьте» его сюда. Для этого, пожалуйста, представьте себе, что это же самое качество есть у другого человека, и оно у него несколько усилено, и отчасти потому потеряет долю своей привлекательности. Скажем, если о себе вы написали «(я) настойчивый», то напротив, во 2-й колонке, думая о другом человеке, напишите: «(ты) упрямый».

Проделайте так со всеми качествами из вашего списка в первой колонке.

5. Третья колонка называется «Он(а)». Продолжайте поочередно работать с качествами из первого списка, которые уже были однажды вами переформулированы. Возьмите опять самое первое качество (настойчивый – упрямый).

Теперь, думая все о том же качестве, представьте, что оно доведено до крайности. У нас было «я настойчивый», «ты упрямый», здесь будет «(он) настырный». Проделайте это с каждым из своих качеств из 1-й колонки.

#### **Обсуждение:**

– Что вы думаете обо всем этом?

– Как вы думаете, если наши предпочтения и наши оценки (убеждения относительно себя и других) настолько легко переходят в свою противоположность, есть ли они нечто постоянное и могут ли они служить основой для принятия важных решений и действий в жизни?

– Насколько часто вы принимаете решения исходя именно из таких оценок и предпочтений?

Об одном и том же явлении можно сказать по-разному и дать разные определения. Все зависит от степени проявления данного явления в жизни

человека. Настойчивость – это хорошая и нужная черта характера человека, которая цениться и приветствуется в труде и обществе, но когда человек проявляет ее не учитывая чувства людей и не считаясь с ними, он переводит ее в разряд упрямства или даже настырности, что приводит к обратному эффекту. Такой человек становится неудобным и трудным в общении и жизни, что в свою очередь приводит к проблемам с людьми.

**Рефлексия:** Какой вывод вы можете сделать по завершении этого упражнения.

**Вывод:** Явление само по себе не поддается какой-либо оценке, все зависит от степени его проявления. Люди изначально все одинаковы и наделены одинаковыми качествами, отличие заключается только в том каким образом человек проявит эти качества. Помните об этом и проявляйте свои качества только в лучшем свете.

### **III.Итог.**

Поскольку все мы разные, то и мнение у нас по одному и тому же поводу могут быть разные. Не может быть правильных или неправильных мнений, все они имеют право быть высказанными. Они все в равной мере ценны и принимаются независимо от того, согласны мы с ними или нет. Каждый имеет право быть услышанным. Никто не имеет право осуждать человека за высказанную позицию.

### **Занятие № 2 «Самоуважение».**

**Цели:** - формирование позитивной Я-концепции, развитие эмпатии в межличностных отношениях.

**Методы и приемы:** вводная беседа, объяснение, обсуждение, тест «Самоуважение».

**Ход занятия.**

**I.Организационный момент.**

**II.Основная часть.**

*Ведущий:* Самоуважение - уважение (или неуважение) человека к самому себе, основанное на объективных достоинствах и успехах личности, либо, напротив, в связи с виной или ошибками. Самоуважение не дается человеку от рождения и напрямую не связано с результатами деятельности. Чаще ощущение собственного достоинства усваивается на основе копирования образцов, приходит в результате осознанных или нет внушений со стороны окружающих или в результате обучения (воспитания) со стороны родителей, которые приучают.

Самооценка - элемент самосознания, состоящий в соотнесении или сравнении своих качеств-способностей, социального положения, успеха, привлекательности, морального облика с качествами других людей.

Высокое самоуважение означает, что человек «принимает», уважает себя, положительно относиться к себе; низкое самоуважение означает острую не удовлетворенность собой, признание к себе, отрицательную оценку собственной личности.

#### **Тест «Самоуважения».**

Инструкция к тесту: определите насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую букву.

#### Варианты ответов:

- a*а – полностью согласен
- b*d - согласен
- c*с- не согласен
- d*в– абсолютно не согласен

#### Тестовые утверждения.

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, что у меня есть ряд положительных качеств.

4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особо нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Ключ и обработка результатов теста.

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

Уровень самооценки равен сумме баллов.

**Интерпретация.**

№	a <i>a</i>	d <i>b</i>	c <i>b</i>	b <i>2</i>
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4

**10-18 баллов** – ваше самоуважение на нижнем уровне, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете свое внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоунижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей

ничтожности.

**18-22 баллов** – вы балансируете между самоуважением и самоуничтожением, успехи поднимают вас до не бывалых вершин, самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну то в другую сторону.

**23-34 балла** – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете не правы, сохраняете уважение к себе.

**35-40 баллов** – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма к которой стоит стремиться.

### **Упражнение «Самоуважение».**

**Цель:** проработка и осознание эмоциональной значимости актуальных для человека событий, их последствий, формулировка позитивных последствий тех событий в жизни человека.

#### **а) Прослушивание текста.**

**Ведущий:** Подумайте и скажите, каким образом Вы замечаете, что кто-то считает Вас действительно хорошим человеком? Как Вам показывают это Ваши родные, друзья, знакомые и вообще окружающие люди?

Сейчас я предлагаю Вам расположиться поудобнее и закрыть глаза. Вдохните три раза глубоко... Теперь отправьтесь мысленно в то место, которое считаете самым замечательным. Осмотрите его как следует. Что Вы видите там? Что слышите? Как там пахнет? Что хотите там потрогать? (15 секунд).

Скоро Вы увидите двух человек, которые Вас ценят и уважают, которые радуются, когда Вы с ними рядом, которые знают, какими Вы можете быть



внимательными к людям и какими добрыми... Посмотрите вокруг, и Вы увидите, как эти люди подходят к Вам, чтобы показать, что они считают вас хорошим человеком... (15 секунд). Послушайте, что они скажут... (15 секунд).

Поговорите с человеком, который к Вам пришел. Спросите его, не расскажет ли он о том, как он к Вам относится... (15 секунд). Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к Вам, и подготовьтесь к тому, чтобы снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянитесь и откройте глаза...

**Обсуждение:**

- Вы можете рассказать о том, что пережили?
- Кто к Вам приходил?
- Что сказал этот человек?
- Смогли ли Вы поблагодарить его за то, что он так относится к Вам?

**б) Построение графика эмоциональной значимости событий.**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам построить график эмоциональной значимости событий Вашей жизни от рождения до сегодняшнего дня.

На горизонтальной линии отметьте события Вашей жизни в хронологическом порядке. Оцените качество и интенсивность своих переживаний по поводу каждого из них. Негативные чувства отметьте ниже горизонтальной оси, позитивные – выше. Чем сильнее чувства, тем дальше от горизонтали они находятся. Соединив поочередно точки, получите индивидуальный график, который отражает эмоциональную значимость тех или иных событий в Вашей жизни. На эту работу вам дается 15 минут.

**в) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу. Какие события жизни Вы отразили в графике.
2. Прокомментируйте значение каждого события в Вашей жизни. Каким оно было позитивным или отрицательным?
3. Обозначьте чувства, которые они вызвали у Вас.
4. Назовите последствия каждого события в Вашей жизни.

5. Постарайтесь сформулировать не менее пяти позитивных последствий тех событий, которые отражены на графике как самые низкие его точки.

### **Упражнение «Самоценность».**

**Цель:** позитивизация Я-концепции человека.

**Ведущий:** Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей.

#### **а) Прослушивание текста.**

**Ведущий:** Сядьте поудобнее и закройте глаза, успокойтесь, расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Постарайтесь вспомнить всех людей, которые когда-либо говорили Вам о Вашей индивидуальности и ценности... Кто эти люди?... При каких обстоятельствах они это говорили? ... Что они говорили?.. Запомните свои чувства и то, что Вы припомнили... Зафиксируйте эти образы... (15 секунд).

Побудьте в них до тех пор, пока Вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет, можете открыть глаза.

#### **б) Арт-упражнение.**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором напишите букву «Я». Теперь вокруг этой буквы Вы нарисуйте столько кружочков, сколько захотите, а в них Вы напишете <sup>или</sup> имена тех людей, которые говорили Вам о Вашей индивидуальности и ценности.

От каждого кружочка к своему «Я» проведите стрелки. Используйте для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства. Вспомните, пожалуйста, что Вам говорили все эти люди и кратко напишите рядом со стрелками, направленными от них.

#### **в) Техника позитивной психотерапии..**

**Ведущий:** У Вас получилась карта самооценности. Давайте оживим ее. Я помогу Вам. Вы сядете на стул. Рядом я сяду на другой стул и буду называть написанные Вами имена и говорить фразу, идущую к Вам от этого человека.

Слушайте внимательно. Ваша задача ощутить свою ценность.

**Обсуждение:**

- Как Вы считаете, что такое самооценка?
- Какими цветами Вы обозначили стрелки, идущие от других к Вам и почему? Какие чувства выражают эти цвета?
- Опишите свои чувства, когда Вы сидели на стуле и слушали, что говорили о Вашей ценности разные люди?
- Что нужно для сохранения самооценки человека? Как этого можно достичь?

**III. Итог**

**Занятие 3 «Как повысить самооценку и уверенность».**

**Цели:** - познакомить с понятием самооценка;

- формирование адекватной самооценки;

- позитивное развитие личности.

**Методы и приемы:** вводная беседа, объяснение, обсуждение, тест «Насколько вы уверены в себе».

**Ход занятия.**

**I. Организационный момент.**

**II. Сообщение темы и встречи.**

**1. Сообщение темы и целей.**

**Ведущий:** Добрый день! Я рада приветствовать Вас на нашей встрече.

Тема нашей встречи «Как повысить самооценку и уверенность».

**2. Информационный блок.**

Ведь все понимают, как важно быть уверенной, сильной, уметь добиваться своего и строить правильные взаимоотношения с людьми. Самооценка человека – это база, на которой строится успех. Именно поэтому она играет важнейшую роль в жизни любого человека.

По своей сути, самооценка - это то, что вы думаете сами о себе. Это ваше собственное отношение к своим качествам. Известно, что расположение к нам окружающих зависит от того, насколько мы сами себя уважаем. Поэтому надо повышать свою самооценку, чтобы быть достойной большего.

**Самооценка** - это представление человека о важности своей личностной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств, и чувств, достоинств и недостатков.

Признаки заниженной самооценки:

- а) постоянное недовольство собой;
- б) растерянность и отсутствие уверенности в себе;
- в) несобранность, опоздания;
- г) постоянные сожаления об упущенных возможностях.

### **3. Основные способы приобретения уверенности.**

Как повысить самооценку и уверенность в себе?

Здесь 12 советов, которые помогут в этом:

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много оппонентов или противников, которых вы не можете превзойти.

2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли вы о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых других аспектах вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы

отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

4. Используйте утверждения для того, чтобы повысить самооценку. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, пластиковой карточке или кошельке утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя» или «я привлекательная женщина и заслуживаю в жизни самого лучшего». Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь.

5. Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки. Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Доминирующая информация влияет на ваши поступки доминирующим образом. Если вы смотрите негативные телевизионные программы или читаете в газетах криминальную хронику, скорее всего ваш настрой будет склоняться в циничную и пессимистическую сторону. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.

6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.

7. Сделайте список ваших прошлых достижений. Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, получили водительские права, начали регулярно посещать спортзал и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть

глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

8. Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список почаще. Многие люди фокусируются на своих недостатках, подкрепляя там самым заниженную самооценку, и затем удивляются, почему в их жизни все не так хорошо, как хотелось бы. Начните концентрироваться на своих достоинствах, и у вас станет гораздо больше шансов для достижения того, чего вы хотите.

9. Начните больше давать другим. Я говорю не о деньгах. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.

10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства если ваши дни проходят на работе, которую вы презираете. Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие и дает возможность почувствовать себя более ценными. Даже если ваша работа не вполне устраивает вас, вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.

11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить. Если вы принимаете решения, основанные на одобрении ваших друзей и родственников, вы не верны себе и у вас будет низкая самооценка.

12. Действуйте! Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя. Когда же вы медлите с действиями из-за страха или какого-то другого беспокойства, вы будете чувствовать только расстройство и грустные ощущения, что, конечно, приведет к снижению самооценки

### **Упражнение «Ощущения уверенности».**

**Цель:** актуализация и выявление человеком скрытых ресурсов уверенности в себе; приобретение опыта уверенного поведения.

**Ведущий:** Сегодня мы постараемся в ходе занятия приобрести опыт ощущения уверенности.

Сейчас Вам нужно постараться сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Прочувствуйте заново все ощущения и эмоции, которые Вы испытывали тогда. Назовите эти ситуации. (*Ведущий выслушивает ответ*).

Подумайте, пожалуйста, что вы ощущали, когда испытывали это чувство:

– как изменялось ваше лицо?

– как вы дышали?

– в каком состоянии находились ваши мышцы?

– что вы ощущали в теле?

– какие движения вы делали при этом?

– какие мысли или образы приходили вам в голову, когда вами овладело это чувство?

– что вам больше всего хотелось сделать, когда вы испытывали эти чувства?

**Ведущий:** Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них



словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепна.

**Ведущий:** Запишите Ваши ощущения, которые Вы испытывали, когда чувствовали себя уверенно.

*На выполнение задания отводится 10 минут*

**Ведущий:** Записанные ответы вы можете использовать с целью тренировки уверенности в себе.

### **Упражнение «Ресурсное состояние».**

**Цель:** повышение уверенности.

**Ведущий:** У многих людей в жизни бывают такие ситуации, когда они говорят, что у них нет сил что-либо делать, преодолевать трудности, достигать желаемое и вообще к чему-либо стремиться. И они сетуют на то, что не знают, откуда их взять и как восстановить свои жизненные ресурсы.

Часто человек не подозревает, что самым надежным источником ресурса является он сам, ибо всё, что ему нужно, в нем уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Технология актуализации ресурсных состояний предоставляет такую возможность.

#### **а) Прослушивание инструкции по овладению технологией актуализации ресурсных состояний.**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам на примере данного упражнения познакомиться с технологией актуализации ресурсных состояний.

Например, Вы видите, что для оптимального поведения Вам необходимо чувство уверенности.

1. Вспомните ситуацию, в которой Вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, дома, в магазине или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для Вас



позитивным и сильным.

2. Постарайтесь во всей полноте пережить это чувство уверенности, как если бы все это происходило сейчас. Постарайтесь детально вспомнить свой образ (мимику лица, выражение глаз, осанку, движения, походку и т.д.). Постарайтесь запомнить это видение себя.

3. Прочувствуйте заново все ощущения и эмоции, которые Вы испытывали тогда. Ощутите в себе уверенность и силу.

4. С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании Вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у Вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его.

5. Старайтесь не анализировать себя, свои действия, а быть в состоянии этой уверенности. Проанализируете потом, после того как будет завершена ситуация. В спокойной обстановке Вы будете готовы правильно оценить свои действия, отметить ошибки. И в подобной ситуации Вы уже будете готовы не только действовать в состоянии уверенности, но и не допускать прошлых ошибок.

Даже единожды одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьёзный вызов. Тем самым в Вас укрепится уверенность в себе и Вы обнаружите, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на Вашу долю испытание.

#### **б) Работа с технологией актуализации уверенного поведения.**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам с помощью этих нехитрых действий почувствовать себя немного увереннее. Назовите ситуацию, когда Вы не чувствуете себя уверенно. Давайте попробуем с ней поработать.

*С участником проводится пошаговая инструкция технологии актуализации уверенного поведения.*

**Обсуждение:**

- Удалось ли Вам припомнить ситуации, когда Вы чувствовали себя уверенно?
- Опишите свой образ в состоянии уверенности (мимику лица, выражение глаз, осанку, движения, походку и т.д.).
- Обозначьте все ощущения и эмоции, которые Вы испытывали тогда.
- Скажите, как Вы теперь себя повели в этой затруднительной для Вас ситуации?
- Обозначьте Ваши действия в ней.
- Оцените их. Обозначьте ошибки.
- Назовите, какими теперь будут Ваши эмоции и действия в подобных ситуациях.

С помощью приёма актуализации ресурсных состояний Вы можете призвать к себе на помощь любое нужное Вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать – это взять его оттуда, где оно у Вас было, и перенести туда, где Вы в нем нуждаетесь сейчас.

Если опыта переживания нужного чувства у Вас нет, используйте прием – как будто Вы овладеваете этим чувством. Единственное, что Вы можете сделать, не обладая, например, смелостью, так это притвориться смелым, и согласовывать с этим свое поведение. Вы также можете позаимствовать требуемый ресурс, например, у Вашего героя, подражая его манере поведения.

### **III. Итог.**

Вы уникальная личность, с огромными возможностями, с огромным потенциалом. По мере того, как ваша самооценка будет расти, ваши истинные способности будут раскрываться. Вы начнете принимать на себя большой риск и не бояться отказа; вы не будете ориентироваться на одобрение других людей; ваши взаимоотношения будут намного полезней как для вас, так и для других; вы будете делать то, что приносит вам радость

и удовлетворение. Что наиболее важно, высокая самооценка принесет вам душевное спокойствие, и вы действительно по настоящему оцените самого себя.

#### **Занятие № 4 «10 способов побороть стресс».**

**Цель:** - формирование способов оптимального поведения в состоянии стресса и острых негативных эмоций; - сформировать представление о состоянии стресса и способах совладения с ним;- формировать навык конструктивного поведения в ситуации переживания стресса.

**Методы и приемы:** вводная беседа, объяснение, обсуждение, тест « От тревожности до стресса»,упражнения.

**Ход занятия.**

**I.Организационный момент.**

**II.Основная часть.**

**Ведущий :** Стресс сам по себе не вреден, подобно тому, что высокая температура- лишь сигнал того, что организм борется с болезнью. Если бы подобных встрясок не существовало, первое препятствие для нас стало бы гибельным. Стресс- способность приспособиться к неблагоприятным условиям, напрячь силы и найти выход.

Так что вопрос не в том , как избежать , стресса, а как успешно его преодолеть.

**1. Знакомство с видами стрессов.**

- ✓ - внутриличностный стресс;
- ✓ Межличностный стресс;
- ✓ Личностный стресс;
- ✓ Семейный стресс;
- ✓ Рабочий стресс;
- ✓ Экологический стресс;
- ✓ Финансовый стресс;

### ✓ **Общественный стресс.**

Не так страшен стресс, как его малюют, но все же... Попробуем разобраться. От стресса никуда не спрятаться, безоблачной жизни нет ни у кого, поэтому тут выход один - научиться справляться с последствиями нервного напряжения. Тем более *для женщин* частые стрессы чреваты плохим цветом лица, бессонницей, раздражительностью и другими неприятными следствиями.

### **Вот эти простые 10 способов.**

#### 1. Потягивайтесь

В сущности, все что мы чувствуем, имеет физическое выражение. В большинстве случаев организм отвечает на стресс мышечным напряжением. Потягивание, разминка и легкая растяжка уменьшает ощущение стресса - мышцы расслабляются, напряжение уменьшается, и мы успокаиваемся.

#### 2. Одобрите себя.

У вас должен быть наготове список фраз, чтобы произнести, когда чувствуете себя подавленным. Они не должны быть сложными. Поможет простое повторение самому себе: « Я могу с эти справиться», или « Я знаю об этом больше, чем кто либо другой». Это переключит с « животных рефлексов» - частое дыхание, холодные руки - на «разумную» ответную реакцию. Ведь разум – как раз то, что действительно может справиться со стрессом.

#### 3. Дышите глубже.

Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание животом - древняя и очень полезная техника для приглушения беспокойства и нервозности : при вдохе живот выпячивайте, при выдохе – расслабляйте. Основная идея заключается в том, что это нужно делать медленно и спокойно. Когда вы испытываете стресс, пульс учащается, и вы начинаете часто дышать. Заставит себя делать это медленно значит убедить организм, что стресс проходит, даже если это на самом деле не так.

#### 4. Открывайте рот.

Испытывая напряжение, мы обычно стискиваем зубы. Попробуйте сделать наоборот: приоткройте рот и вращайте нижней челюстью слева направо, чтобы расслабить мышцы лица. Благодаря этому можно избавиться от зажатости.

#### 5. Принимайте горячую ванну.

Когда мы испытываем беспокойство, ослабевает ток крови к конечностям. Горячая вода помогает восстановить циркуляцию и обеспечивает прилив крови к рукам и к ногам, «давая понять» организму, что он в безопасности и может расслабиться. Холодная вода оказывает противоположное действие, поэтому от контрастного душа, напряжение увеличивается.

#### 6. Гуляйте.

Регулярные физические упражнения, безусловно, повышают выносливость организма, благодаря чему он лучше противостоит стрессам. Движение — отличная профилактика «застревания» в напряжении. Даже обычная прогулка поможет успокоить и расслабиться после тяжелой деловой встречи или семейной перебранки.

#### 7. Фантазируйте.

Представьте себя лежащим на пляже: прохладный ветер дует с океана, волны спокойно плещутся о берег... Попробуйте услышать шум воды, ощутить прикосновение теплого песка, ласковое дуновение бриза... Это простое упражнение приносит поразительный эффект.

#### 8. Массируйте мышцы.

Мышцы на задней поверхности шеи и в верхней части спины при стрессе, как правило затвердевают. Массируйте их каждый раз, когда чувствуете напряжение. Лучше, если это сделает по вашей просьбе кто-нибудь из родных или коллег.

#### 9. Слушайте приятную музыку.

Релаксация — состояние, противоположное напряжению, «противоядие» для

стресса. Включите расслабляющую музыку и настройтесь на нее. Можете выбрать специальные релаксационные записи со звуками природы, или простую спокойную мелодию - лишь бы она вам нравилась.

#### 10. Напрягитесь.

Напрягите одновременно группу мышц тела ( начинаю с верху вниз, с лицевых, или снизу вверх, с пальце ног). Побудьте несколько секунд в таком состоянии. После этого мышцу автоматически расслабятя. Поработайте таким образом со всеми основными частями тела – ногами, грудью, руками, головой, шеей. А затем наслаждайтесь чувством облегчения, которое это дает.

#### **Упражнение «Зато...»**

**Цель:** снижение уровня фрустрации или стресса, поиск возможных путей ее разрешения.

#### **а) Анализ и моделирование вариантов выхода из различных ситуаций.**

**Ведущий:** Сейчас Вам будут предложены различные затруднительные ситуации, Вы должны будете привести как можно больше доводов к тому, что данные ситуации вовсе не трудноразрешимые, а простые, смешные или даже выгодные с помощью слов типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» .

#### **Ситуации:**

1. На меня накричали ....
2. Меня отказались брать на работу ...
3. Я не смог поклеить обои ...
4. Мне не дали возможность высказать аргументы в свою защиту ...
5. Выполненную мной работу забраковали ...
6. Я сломал пылесос ...
7. Я потерял телефон ...

*Участник приводит доводы, снижающие значимость травмирующих ситуаций.*

## **б) Анализ и моделирование вариантов выхода из собственных затруднительных ситуаций.**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам подумать и вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая. Далее Вы должны будете написать как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью слов типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...».

**Ведущий:** Вы бы хотели разобрать еще какую-либо ситуацию из Вашей жизни, вызвавшую затруднения.

### **Обсуждение:**

- Удалось ли Вам посмотреть на трудную для Вас ситуацию с другой точки зрения?
- Кажется ли она для Вас столь сложной, как и прежде?
- Смогли ли Вы найти выход из этой затруднительной ситуации?
- Какой вывод можно сделать из этого упражнения?

**Ведущий:** Данный прием поможет Вам научиться смотреть на затруднительные ситуации с разных сторон, не впадать в панику и сократить время на решение проблемных ситуаций.

## **III. Итог.**

Так что во время стресса прислушивайтесь к себе, ваше тело знает, что ему нужно для восстановления. Тут уж кому что подойдет. Но в целом биологическая система способна к самовосстановлению, ваша задача лишь помочь или хотя бы не усугублять процесс. Полюбите себя, не давайте поводов для волнений. Ведь жизнь по большому счету игра, во что вы поверили, то и получили на самом деле.

## Занятие № 5 « Поговорим о застенчивости».

**Цели:** - познакомить с понятием застенчивость;

-содействовать в преодолении развития застенчивости.

- активизация благополучного развития личности.

**Методы и приемы:** вводная беседа, объяснение, обсуждение, тест « Насколько вы уверены в себе».

**Ход занятия.**

**I.Организационный момент.**

**II.Основная часть.**

Никто из нас не совершенен, Дорогой Друг! У каждого есть свои трудности, проблемы, страхи, комплексы. Все мы что-то не умеем делать или делаем не очень хорошо. У каждого из нас есть что-то, мешающее нам счастливо жить.

**Застенчивость** – это когда человек испытывает напряженность, скованность, дискомфорт при общении с другими людьми или просто в их присутствии.

**Основные проявления застенчивости:**

- сложности в общении с людьми и, как следствие, часто возникающее желание избегать общения;
- практически непрерывное беспокойство по поводу “как я выгляжу?” и “что обо мне подумают?”;
- боязнь “сделать что-то не так”;
- избегание незнакомых ситуаций и людей;
- неумение заводить новые знакомства и контакты;
- серьезные сложности при налаживании контактов с противоположным полом;
- неуклюжесть и неловкость в движениях;
- беспрестанный жесткий самоконтроль и как результат неестественность и скованность;



- боязнь проявить свои таланты, знания, сильные стороны;
- повышенная тревожность, часто переходящая в страх, депрессию, апатию, одиночество и другие негативные состояния;
- часто возникающие мысли о своей неправильности, ущербности, “хужести” по сравнению с другими людьми;
- сложности с отстаиванием своих прав, взглядов, мнений, точек зрения;
- страх оказаться в центре внимания других людей;

### **Как справиться с застенчивостью?**

Если вы замечаете, что ваша застенчивость мешает вам, то не позволяйте вашему характеру портить вашу жизнь. Пока мы живы, мы способны изменять себя. И пусть первым шагом на этом пути будет то, что вы поверите в это. В первую очередь надо осознать, что ваша робость или застенчивость — прямое следствие того, что вы не знаете кое-каких своих прав, не знаете этики отношений. Особенно этики отношений мужчины и женщины. Дело в том, что в отношениях между людьми приняты некоторые условности, ограничивающие наше поведение, но застенчивый человек еще более ограничивает себя сам. Итак, чтобы избавиться от застенчивости, во-первых, необходимо осознать, что у человека есть права, о которых мы, часто и не подозреваем:

- Право отказывать и не чувствовать себя при этом эгоистом.
- Право не оправдываться перед другими за свое поведение.
- Право на то, чтобы не нравиться кому-то.
- Право на собственную оценку своих поступков, мыслей и чувств.
- Право на ошибки и ответственность за них.
- Право на нелогичное решение. Но нелогичность не должна наносить вред другим людям.
- Право на незнание.
- Право быть независимым от чужой жалости и снисхождения.

## **Упражнение «Тревожная скульптура».**

**Цель:** содействие в преодолении состояния тревоги, снятия психологической зажатости.

**Ведущий:** В жизни бывают разные ситуации так или иначе вызывающие чувства беспокойства, волнения, тревоги или внутреннего напряжения. Такие эмоции и чувства свойственны всем людям. На примере данного упражнения я предлагаю Вам познакомиться с приемом уменьшения степени Вашего беспокойства, за счет «выхода» из негативной эмоции.

### **а) Прослушивание текста.**

**Ведущий:** Сядьте поудобнее, успокойтесь, расслабьтесь. Постарайтесь сосредоточить мысли на обстоятельствах, вызывающих у Вас тревогу, на ощущениях, которые вызывают это состояние.

Теперь представьте, что Вы решили заказать скульптуру, в которой будете Вы сами. При этом Вы желаете, чтобы в этой скульптуре была отражена актуальная Ваша тревога, негативные переживания, связанные с ней. Вы решили сделать заказ известному и хорошему скульптору, который может малейшими нюансами подчеркнуть состояние, в котором Вы находитесь. Но для этого Вам надо попозировать ему.

### **б) Демонстрация в образе состояния тревоги, беспокойства.**

*Участнику предлагается встать и изобразить в позе ту или иную негативную эмоцию.*

**Ведущий:** Вы принимаете именно такую позу, в которой Вы бы хотели быть запечатленными, со всеми терзаниями. Замираете в этой позе минут на 5-10. Вы должны попытаться испытать эстетическое удовольствие от своей позы. Если Ваше тело физически будет напряжено, попробуйте испытать удовольствие от этого напряжения. Представьте, что Вы на самом деле стали статуей, что пришли какие-то эксперты, оценивают Вас, что Вас засовывают в деревянный ящик, а потом куда-то долго везут. Представляете, что Вас выгружают, куда-то несут. Потом с Вас снимают ящик, и Вы оказываетесь во

всемирно известном музее. Вокруг другие скульптуры, счастливые и несчастные, добрые и злые, грустные и веселые, умные и глупые... В зал заходят туристы, разглядывают Вас, поражаются той глубине чувств, которые смог изобразить скульптор. И так проходит месяц за месяцем, год за годом, столетие за столетием. Ваша статуя со своими переживаниями попала в вечность. Она никуда не исчезнет, будет олицетворением Вашей тревоги и беспокойства в камне.

**Обсуждение:**

– Удалось ли Вам отобразить в образе актуальные для Вас негативные переживания?

– С чем возникали трудности?

– Назовите эти чувства и эмоции?

– Вы хотите быть этой статуей, олицетворяющей только одни переживания и печаль?

**Ведущий:** Да, Вы не статуя, Вы живой человек и Ваш внутренний мир многогранен, там есть место не только печалям, но и радости, не только тревогам, но спокойствию и умиротворению и еще множеству других чувств. Вы, как живой человек не можете постоянно находиться в одном состоянии, испытывать одну и ту же эмоцию и чувство. Только холодный камень бесчувственен и неподвижен и отображает только одно действие или чувство, а человеку дарована способность испытывать великое множество эмоций и чувств и только от него зависит, замрет ли он как холодный камень в одном состоянии или откроет свое сердце для огромного мира чувств.

Погрузиться в негативные переживания или позволить себе освободиться от них – это Ваш выбор.

**в) Прослушивание инструкции по освобождению от негативных эмоций через создание образа.**

**Ведущий:** Данный прием Вы можете использовать дома для тренировки самостоятельного «выхода» из возникающих негативных эмоций. Он

позволит Вам научиться смотреть на эмоции со стороны и не позволять им Вас поглотить, тем самым повышая свою эмоциональную устойчивость в различных жизненных обстоятельствах.

1. Приготовьте пространство. У вас должно быть хотя бы пара-тройка свободных квадратных метров.
2. Постарайтесь сосредоточить мысли на обстоятельствах, вызывающих у Вас тревогу, на ощущениях, которые вызывают это состояние.
3. Представьте, что Вы решили заказать скульптуру, в которой будете Вы сами. При этом Вы желаете, чтобы в этой скульптуре была отражена актуальная Ваша тревога, негативные переживания, связанные с ней. Вы решили сделать заказ известному и хорошему скульптору, который может малейшими нюансами подчеркнуть состояние, в котором Вы находитесь. Но для этого Вам надо попозировать ему.
4. Постарайтесь принять именно такую позу, в которой Вы бы хотели быть запечатленными, со всеми терзаниями. Если есть возможность, то можно переодеться, использовать какие-то предметы или даже других людей. Позировать можно перед зеркалом, чтобы принять наиболее эффектную позу. Можно попросить кого-то запечатлеть вас в фотографии, если вам угодно. Чем больше Вы проявите фантазии и изобразительных способностей, тем лучше.
5. Замрите в этой позе минут на 5-10. Вы должны попытаться испытать эстетическое удовольствие от своей позы. Если Ваше тело физически будет напряжено, попробуйте испытать удовольствие от этого напряжения.
6. Представьте, что Вы на самом деле стали статуей, что пришли какие-то эксперты, оценивают Вас, что Вас засовывают в деревянный ящик, а потом куда-то долго везут. Представляете, что Вас выгружают, куда-то несут. Потом с вас снимают ящик, и Вы оказываетесь во всемирно известном музее. Вокруг другие скульптуры, счастливые и несчастные, добрые и злые, грустные и веселые, умные и глупые... В зал заходят туристы, разглядывают

Вас, поражаются той глубине чувств, которые смог изобразить скульптор.

7. Теперь постарайтесь представить, как Вы освобождаетесь от этих переживаний, оставляя их в статуе.

8. Представьте, что Вы смотрите на статую со стороны. В ней Вы оставили Ваши тревоги и печали.

### **III. Итог.**

Если вы замечаете, что ваша застенчивость мешает вам, то не позволяйте вашему характеру портить вашу жизнь. Пока мы живем, мы способны изменить себя. И пусть первым шагом на этом пути будет то, что вы поверите в это.

## **Блок 2. Межличностные отношения.**

### **Занятие № 1 «Наиболее важные потребности во взаимоотношениях».**

**Цель:** - знакомство с основными потребностями в сфере супружеских взаимоотношений;

- содействие в развитии положительного практического взаимодействия супругов;

- формирование взаимной эмпатии супругов в межличностных отношениях.

**Методы и приемы:** вводная беседа, объяснение, примеры позитивных супружеских отношений, модификации поведения, обсуждение.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент** (настрой на работу).

**II. Основная часть.**

**Ведущий:** Основа счастливой семьи – это доверительные и прочные отношения. В таких семьях счастливы все: и дети, и родители, и родственники, и друзья, и даже домашние питомцы. Только такая семья может пережить все внешние потрясения и обеспечить защиту своим членам. Но такие отношения и взаимопонимание редко возникают произвольно, без усилий с обеих сторон, а также удовлетворения определенных базовых

потребностей супругов в браке. Долгосрочные отношения бывают в семьях, где супруги легко удовлетворяют значимые потребности друг друга. Здесь важно желание и усилия двух любящих людей.

### **3. Знакомство с основными потребностями в сфере супружеских взаимоотношений.**

#### **Мужчине нужно:**

**1. Доверие.** Доверие для мужчины очень важно. Когда женщина доверяет мужчине и может положиться на него в любой ситуации, мужчина старается достичь еще большего и сделать еще лучше. Умение полагаться на решение мужчины, даже тогда когда внутри женщина не согласна – это навык действительно взрослой и мудрой души, которая достойна счастья и уважения. Не стоит спорить и демонстрировать свой ум и правоту. Лучше согласиться и отдать ответственность за свое решение мужчине. Даже если его решение будет неверно, потом он сам будет решать его. Сама же женщина при этом вырастет в глазах своего мужчины. Потому что доверилась ему, поверила в него, оценила его силу и возможности. Доверие мужчине дает ясность в отношениях женщине, а мужчине возможность поверить в себя и взять ответственность на себя за свою семью и свои решения.

**2. Принятие.** Когда женщина встречает мужчину любовью, не пытаясь переделать его, он чувствует, что его принимают со всеми его плюсами и минусами. Партнерша может вовсе не считать его идеалом, но дает при этом понять: она не собирается «усовершенствовать» его, веря, что мужчина сделает это сам. При таком отношении ему гораздо легче слушать партнершу и понимать ее чувства,

– а ведь это именно то, в чем она нуждается.

**3. Признательность.** Признательность – естественная ответная реакция на ощущение поддержки. Чувствуя признательность женщины, мужчина знает, что все его усилия замечены, что его старания не пропали даром, и удвоит их

с новыми силами. В ответ уважение мужчины к партнерше возрастет.

**4. Восхищение.** Мужчина многое делает для женщины и ради женщины, и если он не получает благодарности и восхищения за свои поступки, его желание остывает. Поэтому и говорят: чтобы завтра получить миллион алых роз, сегодня нужно восхищаться букетиком ромашек. Самое главное здесь – выяснить, что для Вашего мужчины является верхом восхищения. Слова, эмоции, повторение, объятия, повторный жест. Все мы разные, и желания у всех разные. Через поощрение и восхищение от любимой женщины мужчина получает силу и начинает верить в то, что он действительно галантный кавалер. Он начинает понимать, сколько пользы приносят шикарные букеты Вам и Вашим отношениям. И он будет стараться вновь и вновь Вам их подарить. Здесь хорошо работает постепенность и регулярность. Хвалите постепенно за малые проявления, завтра у Вас будет гораздо больше. При этом не стоит прислуживать мужчине. Вы должны быть королевой, а не слугой. Для этого стоит и себя ценить, уважать и хвалить, чтобы мужчина знал, какой подарок подарила ему Вселенная. Будьте сильной и счастливой женщиной.

**5. Одобрение.** В глубине души каждый мужчина хочет быть для своей любимой героем, рыцарем в сверкающих доспехах. Знаком того, что он прошел испытания на звание рыцаря, служит одобрение подруги, свидетельствующее о том, что партнер хорош для нее, и она вполне удовлетворена им. (Помните: выразить мужчине свое одобрение не всегда означает согласиться с ним.) Одобрение – это признание его поступков или надежда на то, что партнером движут благие намерения. Получая столь нужную поддержку, мужчине легче признавать обоснованность чувств партнерши.

**6. Поощрение.** Одна из первоочередных потребностей мужчины – поощрение со стороны женщины. Одобрительное поведение подруги дает ему надежду и стимул, поскольку выражает веру в его способности и силу

характера.

Когда партнерша выказывает мужчине доверие, признательность, восхищение и одобрение, принимает его таким, какой он есть, это вдохновляет его на то, чтобы стать по возможности еще лучше, и снова и снова подкреплять уверенность женщины в своей любви – а это-то ей как раз и нужно.

### **Женщине нужно:**

- 1. Забота.** Когда мужчина выражает заботу и понимание, проявляет интерес к чувствам партнерши и искренне печется о ее благополучии, женщина автоматически чувствует, что она значима для него и отвечает ему доверием.
- 2. Понимание.** Когда мужчина без раздражения, а, напротив – с сочувствием и живым интересом внимает женщине, говорящей о своих чувствах, она ощущает, что ее слышат и понимают. Понимание не предполагает угадывания мыслей и чувств: оно заключается в том, чтобы извлечь из услышанного информацию и правильно оценить ее. Чем более удовлетворяется потребность женщины быть услышанной и понятой, тем легче ей принимать мужчину таким, какой он есть (а ведь это ему и нужно).
- 3. Уважение.** Когда в обращении с женщиной мужчина признает ее права, желания, потребности, мысли и чувства, она уверена, что ее уважают. Конкретные, ощутимые выражения этого уважения – цветы, подарки, память о дне рождения, семейных датах и т. п. Женщине, чувствующей уважение мужчины, гораздо легче проявлять к нему признательность, которой он заслуживает.
- 4. Преданность.** Когда мужчина осознает запросы женщины (а не собственные интересы – работу, развлечения и т. д.) и гордится тем, что может поддержать ее во всем, он удовлетворяет потребность партнерши – быть любимой. Женщина, чувствуя, что занимает самое важное место в жизни мужчины, не только сама расцветает, но и с легкостью начинает испытывать восхищение к партнеру, тем самым удовлетворяя его



потребность.

**5. Признание.** Когда мужчина не смотрит свысока на чувства и желания женщины, не спорит с ними, а принимает и признает их, женщина ощущает себя любимой и ценной для него. (Важно помнить, что он может признавать точку зрения партнерши, имея при этом свою собственную.) Когда мужчина дает понять женщине, что признает ее права, он получает с ее стороны одобрение, которое ему крайне необходимо.

**6. Подкрепление уверенности.** Когда мужчина неоднократно доказывает женщине, что понимает, уважает, ценит ее, предан ей, заботится о ней, тем самым удовлетворяет еще одну из ее первоочередных потребностей: женщина нуждается в подтверждении, что у них все хорошо. Такое поведение мужчины означает для партнерши, что ее любят всегда.

Мужчина может ошибаться, полагая, что удовлетворив однажды все первоочередные потребности своей партнерши в сфере любви, и та чувствует себя счастливой и уверенной, то теперь раз и навсегда поверит, что ее любят. Однако это не так. Женщине необходимо, чтобы снова и снова подкрепляли ее уверенность в этом.

**И еще одно общее правило для всех. Уважение к личной свободе партнера.**

Если любите кого-то – нужно позволить ему быть свободным:

- свободным принимать решения;
- свободным жить так, как хочет он, а не как хотят другие;
- свободным в желании иметь свое пространство, и даже в истинно любовных отношениях людям нужно свое пространство;
- свободным быть во взаимоотношениях, потому что иначе человек чувствуют себя в ловушке. Когда человек цепляется за кого-то, он может эмоционально душить его и это, обычно, делается из ревности, страха, или неуверенности, а не из любви.

Счастливый брак - дело рук двоих людей. Для собственного счастья в

семье важно не только любить друг друга, но и уметь улавливать настроение любимого человека, ощущать ответственность за собственные поступки, уважать желания и удовлетворять потребности партнера.

### **Упражнение «Благодарность».**

**Цель:** содействие в осознании человеком значимости проявления доброты, уважения, благодарности к окружающим людям; развитие эмпатии, способности замечать добрые поступки окружающих людей по отношению к себе.

#### **а) Беседа.**

**Ведущий:** Сегодня на занятии мы с Вами поговорим о благодарности. Как Вы понимаете слово «благодарность»?

- К чему или к кому человек может испытывать благодарность?
- За что человек может быть благодарен?
- В чем проявляется человеческая благодарность?
- Каким образом ее можно выразить?
- Можно ли сказать, что одним из проявлений благодарности является сочувствие?

#### **б) Выражение благодарности человеком посредством написания письма.**

**Ведущий:** Сегодня на этом занятии я предлагаю Вам вспомнить тех людей, кто в жизни к Вам отнесся или относится с сочувствием, пониманием, добротой, поддержкой и заботой. И выразить всю Вашу благодарность в едином «Благодарственном письме».

Пожалуйста, подумайте о человеке, который Вам помогает, делает для Вас то, что важнее всего для Вас, кто понимает Вас. Подумайте обо всех этих людях, которые когда-то помогали, поддерживали Вас в прошлом и настоящем... Сейчас вы сделаете маленькую зарисовку, в которой будут все эти люди.

Нарисуйте в середине листа кружок и напишите там свое имя. Затем нарисуйте другие кружки и впишите имена людей, о которых Вы подумали.

Соедините свой кружок с этими кружками линиями. Напишите под каждым кругом, что этот человек для Вас сделал... Затем напишите каждому из них по предложению, в котором Вы его благодарите...

Теперь возьмите новый лист бумаги и подумайте, кого Вы долгое время не благодарили. Напишите короткое письмо, в котором Вы ему скажете, что Вы очень рады, что он Вам помогает. Выразите ему словами свою благодарность...

*Участнику дается время на выполнение задания.*

### **Обсуждение:**

- Как Вы считаете, нужна ли в жизни благодарность или нет?
- В чем ее значимость?
- Вы сами проявляете благодарность? Каким образом Вы ее выражаете?
- Почему важно, чтобы и дети, и взрослые учились выражать вслух свою благодарность?

### **III. Итог.**

## **Занятие № 2 «Что вызывает гнев и порождает конфликт».**

**Цели:**- познакомить с понятием « конфликт»

- определить способы разрешения конфликтных ситуаций;
- повышение компетентности в решении трудных ситуаций общения, осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с другими людьми.

**Методы и приемы:** вводная беседа, объяснение, обсуждение,

**Ход занятия.**

### **I. Организационный момент.**

### **II. Основная часть.**

В межличностных отношениях неизбежно возникают трудности и конфликты, они являются естественной частью нашей жизни.

**Конфликт** - наиболее острый способ разрешения значимых

противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающихся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождается негативными эмоциями.

Конфликт - это не всегда ссора. Ссора может сопутствовать конфликту, но это всего лишь неконструктивный способ выражения накопившихся эмоций.

### **Причины конфликтов.**

1. Деление общего объекта притязаний: оспаривание материальных благ, лидирующего положения, признания и т.д.
2. Ущемление психологических качеств или достоинств одного человека другим.
3. Не подтверждение ролевых ожиданий, предъявляемых друг к другу партнерами общения.
4. Относительная психологическая несовместимость людей.

### **Основные виды поведения в конфликте**

1.Избегание. Многие стараются избежать конфликта."Никто не выигрывает, поэтому я ухожу от него". Люди используют данный стиль поведения в следующих случаях:

- а) не хотят проиграть;
- б)боятся,
- в) нет времени и т.д.

### 2. Конкуренция.

Данный тип поведения присущ людям с активной жизненной позицией и тем, кто предпочитает идти собственным путем."Чтобы выиграл я, ты должен проиграть".Человек стремится удовлетворить свои интересы в ущерб интересам другого человека.

Применяют в следующих случаях:

- а)исход очень важен для человека;
- б)если человек обладает авторитетом;
- в)когда нет выбора и нечего терять.

### 3.Приспособление.

Человек в меньшей степени отстаивает свои интересы. "Чтобы ты выиграл, я должен проиграть". Используют тогда, когда нет достаточной власти. Но не рекомендуется использовать тогда, когда человек обижен.

#### 4. Компромисс.

"Чтобы каждый из нас что-либо выиграл, каждый должен что-то проиграть". Недостатком данного стиля поведения является то, что проблемы решаются поверхностно. Используется тогда, когда:

- а) оба партнера обладают достаточной властью, но взаимоисключающими интересами;
- б) когда устраивает временное решение;
- в) какие-то уступки помогут сохранить отношения.

#### 5. Сотрудничество.

"Чтобы выиграл я, ты должен тоже выиграть".

#### **Притча «Забирай свое себе».**

**Цель:** активизация процессов самоанализа, самосознания; содействие осознанию ответственности за принятие того или иного выбора в сфере собственных эмоций и чувств.

#### **а) Прослушивание и обсуждение притчи.**

**Ведущий:** Сегодня я предлагаю Вам прослушать и обсудить притчу «Забирай свое себе». Сядьте поудобнее, успокойтесь, расслабьтесь...

Однажды Будда проходил со своими учениками мимо деревни, в которой жили противники буддистов. Жители деревни выскочили из домов, окружили Будду и учеников, и начали их оскорблять. Ученики тоже начали распалаться и готовы были дать отпор, однако присутствие Будды действовало успокаивающе. Но слова Будды привели в замешательство и жителей деревни, и учеников.

Он повернулся к ученикам и сказал: «Вы разочаровали меня. Эти люди делают своё дело. Они разгневаны. Им кажется, что я враг их религии, их моральных ценностей. Эти люди оскорбляют меня, и это естественно. Но

почему Вы сердитесь? Почему Вы позволили этим людям манипулировать Вами? Вы сейчас зависите от них. Разве Вы не свободны?»

Жители деревни не ожидали такой реакции. Они были озадачены и притихли. В наступившей тишине Будда повернулся к ним: «Вы всё сказали? Если Вы не всё сказали, у вас ещё будет возможность высказать мне всё, что Вы думаете, когда мы будем возвращаться».

Люди из деревни были в полном недоумении, они спросили: «Но мы же оскорбляли тебя, почему же ты не сердишься на нас?» «Вы – свободные люди, и то, что Вы сделали, – Ваше право. Я на это не реагирую». «Я тоже свободный человек. Ничто не может заставить меня реагировать, и никто не может влиять на меня и манипулировать мною. Я хозяин своих проявлений. Мои поступки вытекают из моего внутреннего состояния. А теперь я хотел бы задать вам вопрос, который касается Вас. Жители деревни рядом с Вашей приветствовали меня, они принесли с собой цветы, фрукты и сладости». Я сказал им: «Спасибо, но мы уже позавтракали. Заберите эти фрукты с моим благословением себе. Мы не можем нести их с собой, мы не носим с собой пищу». Теперь я спрашиваю Вас: «Что они должны делать с тем, что я не принял и вернул им назад?»

Один человек из толпы сказал: «Наверное, они забрали это домой, а дома раздали фрукты и сладости своим детям, своим семьям. Будда улыбнулся: «Что же будете делать Вы со своими оскорблениями и проклятиями? Я не принимаю их. Если я отказываюсь от тех фруктов и сладостей, они должны забрать их обратно. Что можете сделать Вы? Я отвергаю Ваши оскорбления, так что и Вы уносите свой груз по домам и делайте с ним всё, что хотите».

**Обсуждение:**

- Ваши впечатления об этой притче?
- Скажите, может ли человек принимать или отвергать то, что ему предлагают?

– Приведите примеры из жизни, что человек принимает, а от чего отказывается.

– А в состоянии ли человек не принимать оскорбления, обиды? От чего это зависит.

– Какой вывод можно сделать исходя из этой притчи?

**Вывод:** Обижаясь человек, принимает неприятные ему слова, оскорбления. Человек сам волен выбирать то, что ему принимать.

**Притча «Как мы строим нашу жизнь».**

**Цель:** стимулирование сознательного отношения человека к своим действиям; содействие осознанию ответственности за свои поступки.

**а) Прослушивание и обсуждение притчи.**

**Ведущий:** Сегодня я предлагаю Вам прослушать и обсудить притчу «Как мы строим нашу жизнь». Сядьте поудобнее, успокойтесь, расслабьтесь...

Жил-был прораб. Всю жизнь он строил дома, но стал стар и решил уйти на пенсию. «Я увольняюсь, – сказал он работодателю. – Ухожу на пенсию. Буду со старушкой внуков нянчить». Хозяину было жалко расставаться с этим человеком, и он попросил его: «Слушай, а давай так – построй последний дом и мы проводим тебя на пенсию. С хорошей премией!» Прораб согласился. Согласно новому проекту ему надо было построить дом для маленькой семьи, и началось: согласования, поиски материалов, проверки... Прораб торопился, потому что уже видел себя на пенсии. Чего-то не доделывал, что-то упрощал, покупал дешевые материалы, так как их можно было быстрее доставить... Он чувствовал, что делает не лучшую свою работу, но оправдывал себя тем, что это конец его карьеры. По завершении стройки, он вызвал хозяина. Тот осмотрел дом и сказал: «Знаешь, а ведь это твой дом! Вот возьми ключи и вселяйся. Все документы уже оформлены. Это тебе подарок от фирмы за долголетнюю работу». Что испытал прораб, было известно только ему одному! Он стоял красный от стыда, а все вокруг хлопали в ладоши, поздравляли его с новосельем и думали, что он краснеет

от застенчивости, а он краснел от стыда за собственную небрежность. Он сознавал, что все ошибки и недочёты стали теперь его проблемами, а все вокруг думали, что он смущен дорогим подарком. И теперь он должен был жить в том единственном доме, который построил плохо...

**Обсуждение:**

- Ваши впечатления об этой притче?
- Каждый человек в жизни делает выбор, как выполнить ту или иную работу. Как Вы принимаете подобные решения?
- Чем Вы руководствуетесь при выполнении той или иной работы?
- Чем руководствовался этот прораб?
- Каков был результат? Материальный и душевный?
- Какой вывод можно сделать исходя из этой притчи?

**Вывод:** Все люди – прорабы. Часто люди строят свои жизни так же, как прораб перед уходом на пенсию. Не прилагают особых усилий, считая, что результаты этой конкретной стройки не так уж важны. К чему излишние усилия? Но затем осознают, что живут в доме, который сами построили. Ведь всё, что мы делаем сегодня, имеет значение. Уже сегодня мы строим дом, в который вселимся завтра.

**Ведущий:** Каждый день по кирпичику мы закладываем фундамент нашей жизни, и то с каким настроением мы это делаем, какие силы прикладываем, с каким настроением выполняем дела сегодняшние зависит наше завтра! Об этом нужно всегда помнить и вкладывать свой труд в любое наше творение. Ведь как говорится в пословице: «Что посеешь, то и пожнешь».

**III. Итог.**

Конфликтным людям сложнее, чем остальным, найти в окружающих надежный ресурс. Что ж, это вполне объяснимо: помогать «конфликтному» - значит тратить свои силы, нервы и эмоции, а взамен получать несправедливые упреки. Если у вас есть склонность к конфликтам, подумайте, как лучше быть: оставить все как есть или посмотреть на мир



иначе и сделать других своими союзниками.

### **Занятие № 3 « Каков характер – таковы и поступки»**

**Цель:** - применение навыков конструктивного разрешения конфликтов.

**Методы и приемы:** вводная беседа, объяснение, упражнения.

**Ход занятия.**

**I. Организационный момент.**

**II. Основная часть.**

Каков характер, таковы и поступки – гласит народная мудрость. Ты должен хорошо знать особенности, черты своего характера и не забывать, что они проявляются в твоём поведении. Основное внимание обрати на воспитание характера. Каждая его черта диктует тебе в определенных условиях те или иные поступки, накладывает печать на твои действия, мысли и чувства.

Слова, движения, действия, отдельные поступки и поведение в целом позволяют понять характер человека, они как бы высвечивают его внутреннее, скрытое от посторонних глаз содержание.

Для того чтобы узнать человека, требуется время и постоянное общение с ним. С незнакомым человеком трудно общаться и иметь дело прежде всего потому, что ты не знаешь, чего от него можно ожидать и что он ждет от тебя. Зная характер человека, мы можем предвидеть, предсказать, как он поведет себя в той или иной ситуации, как поступит при данных обстоятельствах, что сделает и как скажет.

Сарказм – это резкая форма унижения или насмешек, которая почти всегда заставляет человека гневаться.

Негативное суждение – это точка зрения, что другой человек несправедлив или нехорош.

Игнорирование – занятие посторонними делами тогда, как кто-то обращается к тебе, или невнимание к тому, что говорит другой человек.

Обобщение – безосновательное обвинение по типу: «Ты всегда это делаешь!», или «Ты никогда этого не делаешь!» .

Обвинение – утверждение про проблему как чью-нибудь ошибку и требование наказать этого человека.

Обида – прикрепление за человеком кого-то ярлыка , унижение личности..

### **Упражнение «Комиссионный магазин».**

**Цель:** формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств.

**Ведущий:** Сядьте поудобнее и закройте глаза, успокойтесь, расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Постарайтесь увидеть себя как бы со стороны. Подумайте и для себя определите свои положительные черты характера, за что Вы себя можете любить и ценить, за что Вас могут уважать другие люди. Это может быть доброжелательность, сострадание, дисциплинированность, щедрость и т.д.

Запишите все положительные качества, носителем которых Вы являетесь в столбик «Положительные качества» предложенной Вам таблицы.

*Участнику дается время на выполнение задания.*

**Ведущий:** Теперь задумайтесь над своими отрицательными качествами. Например, упрямство, эгоизм, грубость, агрессивность, нетерпеливость и т.д. Запишите их в колонку «Отрицательные качества».

*Участнику дается время на выполнение задания.*

**Ведущий:** Прочитайте Ваши списки и спросите себя: «Это действительно все мои отрицательные и положительные качества, не осталось ли что-то, о чем я не вспомнил(а)?» Очень возможно, что после такого вопроса Вы обнаружите еще кое-что, о чем сразу не вспомнилось.

Теперь я предлагаю Вам представить себя покупателем в комиссионном магазине. Товары, которые принимает продавец в этом магазине - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Сейчас Вы

можете совершить торг, в котором можете избавиться от какого-то, как Вам кажется, ненужного качества и приобрести что-либо необходимое. Например, если Вам не хватает уверенности, Вы можете предложить за нее свою дисциплинированность или вспыльчивость.

В третьей колонке «Желаемое» запишите, что Вы хотите приобрести, а в скобках, что за это готовы отдать.

Прочитайте эту колонку и спросите себя: «Действительно ли я хочу обладать этими качествами, и смогу ли я ради них отказаться от других моих качеств?»

### **Обсуждение:**

- Удалось ли Вам определить свои положительные и отрицательные качества?
- Легко ли было определить качествами, которыми Вы бы хотели обладать?
- Возникали ли у Вас затруднения с определением тех качеств, от которых Вы готовы отказаться или избавиться?
- Как Вы считаете, желаемые качества стоят того, чтобы ради них отказаться от уже существующих в Вас качеств?
- Как Вы думаете, что нужно для того, чтобы желаемые качества стали частью Вас?
- Вы готовы меняться ради желаемых качеств?

### **Упражнение «Личный герб и девиз».**

**Цель:** активизация процессов самоанализа и самопознания; содействие в приобретении опыта уважения к своей личности; развитие чувства самооценности.

#### **а) Информационный блок.**

**Ведущий:** Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Они дают возможность человеку задуматься, сформулировать, описать и представить другим людям главные свои

стержни, мировоззренческие позиции.

#### **б) Прослушивание текста.**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам поработать с вопросом «Кто я?» Вы должны будете ответить на указанный вопрос десятью разными словами или словосочетаниями. Сядьте поудобнее и закройте глаза, успокойтесь, расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Спросите себя: «Кто я?»... Исключительно важно понимать, что процесс формулирования ответов на этот вопрос у каждого сугубо индивидуален. Здесь нет никаких норм... Зафиксируйте ответы на данный вопрос... Побудьте в них до тех пор пока Вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет можете открыть глаза.

*Этот этап упражнения сам по себе имеет важный психологический эффект – происходит процесс самопредставления, в ходе которого человек открывает нечто новое для себя.*

#### **в) Фиксация ответов на вопрос «Кто я?».**

**Ведущий:** Запишите Ваши ответы на данный вопрос.

*Участнику дается время на написание ответов.*

**Ведущий:** Это упражнение помогает человеку осознать великое разнообразие ответов на этот емкий вопрос «Кто я?»: принадлежность к человеческому роду - "гомо сапиенс", "человек" и подобное; социальные характеристики - "работник", "начальник", "учитель", "мать"; и наиболее ценимые в себе качества - "интеллектуал", "добрая душа".

#### **г) Работа по созданию девизов адекватных самохарактеристик.**

**Ведущий:** Первые три ответа, представляют отражение внешнего поверхностного слоя Вашего Я-образа. Давайте поработаем пока с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя, что же представляет Ваш Я-образ в первом приближении.

Итак, подчеркните первые три Ваши ответа на вопрос "Кто я?". Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону Вашей личности. Я про-

шу Вас подумать именно с позиций этой стороны - каким мог бы стать Ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте.

В качестве девиза может выступить все что угодно - известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное, чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в Вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе...

**Ведущий:** Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах...

**д) Отображение самохарактеристик посредством символов.**

**Ведущий:** Следующее задание - к каждому пункту придумайте какой-либо символ, воплощающий в форме знака

внутреннее содержание самохарактеристик.

**е) Прослушивание текста.**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам немного пофантазировать. Представьте, что Вы принадлежите к знатному и древнему роду и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Настоящим средневековым дворянам было значительно легче - кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его, и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А Вам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

**ж) Работа по созданию личного герба и девиза.**

**Ведущий:** На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров Вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у Вас уже есть. Но может быть, Вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть Ваших

жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике Вашего герба и прочитавший ваш девиз, сможет четко понять, с кем он имеет дело.

*Участнику предлагается контур герба.*

**Ведущий:** Контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию.

**Левая часть** - Ваши главные достижения в жизни.

**Средняя** - то, как Вы себя воспринимаете.

**Правая часть** – Ваша главная цель в жизни.

**Нижняя часть** – Ваш главный девиз в жизни.

*На эту работу нужно выделить не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой.*

### **3) Презентация и обсуждение работы.**

*По окончании работы участник представляет свой герб и девиз.*

1. Представьте Ваш герб. Какие Ваши характеристики Вы в нем отразили.
2. Прокомментируйте каждую часть герба (левую, правую, среднюю, нижнюю).
3. Обозначьте чувства, которые Вы испытываете, глядя на свой герб.
4. Озвучьте свой девиз. Что послужило основой для его формулировки?
5. Прокомментируйте отношение к Вашему девизу. Отражает ли он суть Ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя.
6. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
7. Какие ощущения у Вас возникали в процессе работы?
8. Нравится ли Вам Ваш герб? Есть ли желание что-либо изменить?
9. Что по Вашему мнению является наиболее важным в Вашем гербе и девизе?

**Ведущий:** Надеюсь, что это упражнение поможет Вам точнее понимать суть Ваших жизненных устремлений, позиций, т.е. лучше понимать себя.

### **Упражнение «Три ответа».**

**Цель:** развитие умения определять адекватный способ поведения при взаимодействии с окружающими людьми.

#### **а) Прослушивание задания.**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам вспомнить ситуацию из Вашей жизни или можете придумать ситуацию, в которой Вы будете отвечать воображаемому собеседнику. Эту ситуацию Вы озвучите, а потом продемонстрируете три варианта ответов. Один из вариантов должен демонстрировать уверенное поведение, второй – агрессивное, напористое, наступательное, третий – неуверенное.

#### **б) Демонстрация моделей поведения.**

**Ведущий:** Озвучьте ситуацию и продемонстрируйте три варианта поведения.

*Участник озвучивает ситуацию и демонстрирует варианты поведения.*

#### **Обсуждение:**

- Ситуация, которую Вы озвучили, была из Вашей жизни или придумана?
- Возникали ли затруднения при выполнении данного задания?
- Удалось ли Вам продемонстрировать уверенное поведение, агрессивное, неуверенное?
- Какие ощущения возникали при демонстрации уверенного поведения? Агрессивного поведения? Неуверенного поведения?
- Можете ли Вы припомнить ситуации из Вашей жизни, когда Вы проявили уверенное поведение? Агрессивное поведение? Неуверенное поведение?

**Ведущий:** Сейчас Я Вам буду предлагать ситуации, а Вы должны будете продемонстрировать все три варианта поведения в каждой из них.

1. В автобусе проверка билетов. У вас по каким-то причинам билета нет. К Вам подходит контролер. Вы говорите ему...
2. Собака Вашего соседа испортила Ваш половик. Вы звоните в дверь соседа.

Он показывается на пороге. Вы говорите ему...

3. Преподаватель задает Вам вопрос, который Вы прослушали. Вы отвечаете ему...

4. Группа молодых веселых людей в кинотеатре мешает Вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...

5. Ваш сосед настаивает на том, чтобы Вы переключили телевизор на другую программу, где идет многосерийный фильм (спортивная передача), а Вы смотрите то, что нравится Вам. Вы говорите ему...

6. Ваш приятель не отдал Вам в назначенный срок взятые в долг деньги. Вы говорите...

7. В поликлинике какой-то тип прорывается к врачу вне очереди. Все молчат. Вы говорите...

8. Родители просят сходить Вас в магазин. Вы устали. Вы говорите им...

#### ***Обсуждение:***

– Какое поведение для Вас ближе? Какое поведение Вы чаще демонстрируете? С чем это связано?

– Какое поведение трудно демонстрировать окружающим? С чем это связано?

– Как Вы думаете, что может помочь Вам демонстрировать желаемое поведение? Чтобы оно стало Вашей частью?

– Вы готовы изменить свое поведение?

– Обозначьте внешние проявления желаемого поведения?

– Охарактеризуйте внутренние самоощущения желаемого поведения?

#### **в) Проекция на бумаги образа желаемого поведения**

***Ведущий:*** Запишите внешние проявления и внутренние самоощущения желаемого поведения.

*На выполнение задания отводится 10 минут*

***Ведущий:*** Записанные ответы Вы можете использовать с целью тренировки желаемого поведения.



### **III. Итог.**

#### **Занятие №4 «Барьеры общения и пути их преодоления».**

**Цель:** - знакомство с возможными барьерами общения, негативными коммуникативными установками в семье и их последствиями- формирование навыков преодоления коммуникативных барьеров в общении семьи;- содействие в укреплении здоровых семейных отношений и снятии общей внутрисемейной напряженности.

**Методы и приемы:** вводная беседа, объяснение, примеры неэффективных внутрисемейных коммуникаций, модификации поведения, обсуждение.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент** (настрой на работу)

**II. Основная часть.**

**Ведущий:** Все мы постоянно находимся в ситуациях общения - дома, на работе, на улице, в транспорте; с близкими людьми и совсем незнакомыми. Общение как взаимодействие предполагает, что люди устанавливают контакт друг с другом, обмениваются определенной информацией для того, чтобы строить совместную деятельность, сотрудничество. В общении происходит психологическое воздействие, разрешение противоречий, формирование симпатий или антипатий, характера взаимоотношений, убеждений, взглядов.

В жизни человека нет даже самого непродолжительного периода, когда бы он находился вне общения, вне взаимодействия с другими-людьми. И так как большую часть своего времени человек проводит в семье, особо важным становится общение внутри семьи. Во многом эффективность внутрисемейного общения зависит от наличия или отсутствия в процессе общения коммуникативных барьеров. Казалось бы, о каких барьерах в общении в семье может идти речь: семья, по своей сути, предполагает самый узкий и тесный круг общения, где снимаются маски и царит откровение и родство душ.

Но, увы - это в идеале, а в реальности, барьеры, от малых до великих, есть. Какие же это барьеры? Под барьерами общения подразумевают те факторы, которые служат причиной конфликтов или способствуют им. Одними из них являются неэффективные способы коммуникации. Их возникновение приводит к проблемам во взаимоотношениях, непониманию, нервозности, и переживается это достаточно тяжело. Человек страдает и зачастую не понимает, как легко способен поранить близкого человека, сказав резкое слово или фразу, повысив тон в разговоре.

## **2. Знакомство и обсуждение коммуникативных барьеров, их последствий и способов их преодоления.**

Давайте познакомимся с типами коммуникативных барьеров, их последствиями и практическими рекомендациями по их преодолению:

### **1. Приказы, угрозы, команды:**

- Прекрати меня доводить!
- Замолчите сейчас же!
- Сейчас же прекрати плакать!

Приказы отдают в армии подчинённым и начальство на производстве. В семье и между близкими людьми предполагается равенство и взаимное уважение. Приказ - это всегда насилие в той или иной мере, поскольку желания двух людей совпадают полностью очень редко. Приказ (даже если он абсолютно оправдан и справедлив) вызывает чувство протеста и желание его оспорить.

- А кто тебя доводит?
- Ты меня совсем уничтожить хочешь?

### **2. Мораль и нравоучения:**

- Тебе следует сделать так....
- Каждый человек должен...

Зачастую мы устаем от излишней морали. Существует интересный факт, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются не столько через слова, сколько на собственном примере.

**Рекомендация:** Постарайтесь не навязывать свою точку зрения, а предложить варианты и объяснить, какие будут последствия поступков.

### **3. Ирония, язвительность:**

- Ну, ты у меня и герой!
- Ты просто писаная красавица!
- Ну, ты и вырядилась, как....

Шутки и подтрунивания друг над другом хороши до тех пор, пока они доставляют удовольствие обоим партнерам по общению. Здесь довольно легко можно потерять меру и перейти ту грань, за которой любые, даже самые безобидные в другой ситуации, слова начинают обижать и злить партнера. Эта грань индивидуальна, очень зависит от ситуации, отношений между партнерами, от контекста разговора. Вполне нейтральные фразы могут вызвать довольно сильные (негативные) реакции партнера.

### **4. Осуждение, критика, обзывания, унижение:**

- Опять ты все сделал не так.
- Все это из-за тебя...

- Какой же ты тупой, ничего не можешь сделать! Данные высказывания вызывают защитную реакцию: ответное нападение, озлобление, подавленность. Самый легкий способ - подвергнуть критике требования своих близких. Важно обращать внимание не только неотрицательные стороны человека. Обзывания и высмеивания это лучший способ оттолкнуть собеседника «помочь» ему разуввериться в себе, в своих силах.

**Рекомендация:** Хорошо, когда мы выражаем свое отношение к действиям, а не к личности человека..

### **5. Негативные оценки и ярлыки (оскорбления):**

- Ты несешь абсолютную ерунду.
- Так обращаться со мной нельзя, понятно.
- Ты полный дурак!

Наши оценки никому не нужны, а нужно понимание партнёра, сочувствие, сопереживание. Все люди разные, поэтому наша оценка (какой бы верной она не была) едва ли совпадет с точкой зрения партнера. Партнер среагирует на сам факт оценки, и, скорее всего, станет оспаривать либо саму оценку, либо ваше право ее высказывать в том же самом - оценочном стиле:

- Да ты и сам (а) небольшого ума.
- Ты меня сама к этому провоцируешь.
- Сама такая!

### **6. Навязывание своего мнения, не прошенные советы:**

- Я бы тебе не советовал так поступать со мной.
- Мой тебе совет - прекрати сейчас же!
- Нужно сделать так... и так ....

Нам очень нравится давать советы по разному поводу, просили нас или нет. Как правило, мало кто прислушивается к не прошенным советам. Каждый раз, советуя, мы неосознанно даем понять, что человек мал и неопытен, а мы умнее его, знаем все наперед. Часто человек сам приходит к тому, что мы ему хотели посоветовать. Необходимо давать возможность проявить себя. Если Вас попросили о совете - совет следует дать. Но в других случаях советы всегда воспринимаются очень настороженно и часто вызывают у партнера чувство протеста:

- Отстань ты от меня со своими советами!
- Кто ты такой, чтобы мне советы давать?

**Рекомендация:** Для настоящих друзей, коими должны являться члены семьи, самая мудрая позиция: «Я уважаю твой выбор, но переживаю, за то по какому пути ты пойдешь, то есть за последствие выбора».

### **7. Выяснения и допросы:**

- Нет, ты все-таки скажи...
- Как ты смеешь? Ты в своем уме?
- О чем ты сейчас думаешь, когда я с тобой разговариваю?

Удержаться от расспросов трудно. Для переживающего человека, вопрос звучит, как холодное любопытство. Но утвердительная фраза, сказанная с пониманием, звучит как понимание и участие. Когда партнёр сильно раздражён, ему сложно понять и проанализировать свои чувства, тогда ему просто необходим хороший понимающий слушатель, а не любопытный

наблюдатель. Партнер выйдет из себя и попробует прекратить неприятный ему разговор, если вы его завалили бессмысленными вопросами:

-А твое какое дело?

-Ты меня обидеть хочешь?

-Замолчи сейчас же, мне плохо!

**Рекомендация:** Как вести себя, когда к нам так обращаются? Можно просто игнорировать, не обращать внимание на тон разговора и неприятные высказывания. Попытаться сохранить спокойствие и говорить с ним дружелюбно и спокойно - в уверенной манере. Пропустить мимо ушей нелестные замечания, самим вести себя максимально корректно и выдержано. Очень важно при этом стараться не отвергать того, что говорит собеседник, создавать у него ощущение понимания и сотрудничества. Конечно, трудно бывает сохранять спокойствие, особенно если на Вас сыплются оскорбительные и явно не соответствующие действительности оценки. Когда партнёр выскажется и успокоится, можете выразить свою точку зрения, вспомнив о преимуществах использования местоимения «Я» и сказать примерно следующее:

- Мне неприятны твои упреки.

-Я не хочу сейчас с тобой спорить, и мне было бы приятнее разговаривать в более спокойной манере.

- Я считаю, себя взрослым человеком и хочу, чтобы со мной говорили с большим уважением.

В этом случае у нас будет больше шансов на взаимопонимание. И постарайтесь сами не использовать барьеры общения. Хотя так и хочется вставить «горячее» словцо.

### **Упражнение «Без маски».**

**Цель:** снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

**Ведущий:** Сейчас Вам будут выданы карточки с написанными фразами, не имеющими окончания. (см. приложение 2) Вы должны будете продолжить и завершить фразы. Высказывание должно быть искренним.

*Участнику дается время на выполнение задания.*

Содержание карточек:

«Мне становится радостно от того, что ...»

«Особенно грустно мне бывает, если ...»

«Я чувствую себя спокойно в ситуациях, когда ...»

«Мои страхи связаны с ...»

«Чаще всего чувство злости возникает ...»

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...»

«Чаще всего я думаю о ...»

«Я удивляюсь, когда ...»

«Верю, что я ...»

«Моими успехами в жизни были ...»

«Я надеюсь на ...»

«Я мечтаю о ...»

«Счастьем для меня ...»

### **Рефлексия:**

– Что вы об этом думаете?

– Насколько это похоже на правду о том, что происходит внутри вас?

– Озвучьте свое эмоциональное отношение к процессу выполнения работы (понравилось/ не понравилось, трудно/легко, испытывал (а) затруднения/спокойствие) и к результату (радость, удовлетворение, огорчение, разочарование и т.д.).

### **Упражнение «Вода, земля, огонь и воздух».**

**Цель:** повышение эмоциональной уравновешенности человека.

**Ведущий:** Сегодня я предлагаю Вам познакомиться с техникой «Вода, земля, огонь и воздух», которая направлена на повышение эмоциональной уравновешенности, устойчивости, и четыре стихии в этом призваны помочь.

Наши предки 5-10 тысяч лет назад, а то и меньше в своем биологическом развитии вели дикий образ жизни и проводили на природе практически всю свою жизнь: сидели у огня, были продуваемы всеми ветрами и поливаемы всеми дождями, ходили по земле и постоянно копались в земле.

Современный человек не может проводить на природе значительную часть своего времени. Он существует в некоторой «рафинированной» среде, вне привычных организму стимулов. Имеет место некоторая не очень сильная, но заметная обособленность организма от природных раздражителей. Это может приводить к возникновению неуравновешенности, неспособности к ощущению чувства глубокого удовлетворения, потере остроты чувств и эмоциональной сферы, эмоциональному выгоранию.

Данная техника не является панацеей от всех перечисленных явлений, но тем не менее способна значительно выровнять и повысить настроение.

#### **а) Прослушивание инструкции по использованию техники «погружения» в природные стихии.**

**Ведущий:** Возьмите себе за правило каждый день подвергать себя действию каждой из четырёх стихий: воды, земли, огня и воздуха. Понятно, что мы и так каждый день имеем дело с водой, ходим по земле и т.д. Секрет техники в том, чтобы погружать себя на некоторое время в состояние концентрированного восприятия одной из стихий. Желательно, разумеется, всячески разнообразить эти ситуации. Например:

**Вода.** Принять ванну. Искупаться в бассейне. Пройтись в одной футболке под дождем.

Зимой натереться снегом. Сходить на пляж летом. Посетить городской фонтан. Смотреть на

декоративный фонтанчик. Закутаться в мокрую простынь (это не шутка). Пройтись по луже.

И так далее, и тому подобное...

**Земля.** Ухаживать за комнатными растениями. Пройтись в парке. Измазаться землей. Полежать на голой земле полураздетым (на даче или еще где). Разбить клумбу во дворе. И так далее, и тому подобное.

**Огонь.** Смотреть на свечу. Смотреть на огонь в камине. Читать книгу при свече. Просто зажечь спичку и посмотреть на нее. Смотреть на огонь газовой конфорки. Выбраться на шашлыки. Просто разжечь костер там, где это можно. Может быть, Ваша фантазия ещё что то подскажет...

**Воздух.** После душа, где смыли с себя грязь и пот, выйти на балкон, во двор полураздетым (в летние месяцы). В грозу открыть все окна и наслаждаться запахом озона. Пожечь ароматные палочки. Включить вентилятор. Выйти на улицу в ветреную погоду в легкой одежде (Но помните, что можно и простудиться). Выйти на улицу рано утром, часов в 5-6, когда ещё не загазован окружающий воздух.

Важное значение имеет Ваша сосредоточенность на ощущениях. Постарайтесь все Ваше внимание сосредоточить на стихии. Разглядывайте в ней романтическую сущность. Представляйте, как стихия наполняет Вас энергией. Полюбите стихию и попробуйте подружиться с ней.

#### **б) Арт-упражнение.**

**Ведущий:** Теперь возьмите бумагу, карандаши и нарисуйте тот прием, который Вас больше всего заинтересовал.

*Участнику дается время на выполнение задания.*

#### **Обсуждение:**

- Представьте Вашу работу.
- Почему именно этот прием Вас больше всего заинтересовал?
- Какие приемы «погружения» в природные стихии Вы уже используете?
- Какие ощущения при этом у Вас возникали?
- Какие примы еще планируете использовать?

**Ведущий:** Каждый день понемногу «общаясь» с каждой из четырёх стихий, Вы наполните свою жизнь новыми ощущениями (визуальными, тактильными, обонятельными и др.) стабилизируете психоэмоциональное состояние, повысите психологическую устойчивость и активизируете гармоничное самоощущение.

#### **I. Итог.**

**Ведущий:** На этом наша встреча подошла к концу. Для всех людей важно уметь общаться таким образом, чтобы их правильно понимали, чтобы их слушали и слышали. Поэтому, важно не только знать способы преодоления барьеров, но и применять их в семейной жизни.

### **Занятие №5 « Как мы разрешаем наши конфликты».**

**Цель:** - обозначение возможных причин возникновения семейных конфликтов; - определение способов предупреждения и разрешения семейных конфликтов.

#### **Ход занятия.**

##### **I. Организационный момент (настрой на работу)**

##### **II. Основная часть.**

*Ведущий:* Семья - малая социальная группа общества, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. на отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, живущими вместе и ведущими совместное хозяйство. Ее уникальность состоит в том, что в ее рамках несколько человек самым тесным образом взаимодействуют на протяжении большей части своей жизни. В таком интенсивном взаимодействии не могут не возникать споры и конфликты.

Семейные конфликты являются одной из самых распространенных форм конфликтов. По оценкам специалистов, в 80-85 % семей происходят конфликты, а в остальных 15-20% возникают ссоры по различным поводам.

Семейные конфликты обычно связаны со стремлением людей удовлетворить те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учета интересов партнера.

### **3. Знакомство с причинами конфликтов в семье.**

*Ведущий:* Можно выделить несколько причин, которые вызывают частые конфликты в семье:

- разные взгляды на семейную жизнь;
- неудовлетворенные потребности и пустые ожидания;
- пьянство одного из супругов;
- неуважительное отношение друг к другу;
- нежелание участвовать в воспитании детей;
- бытовая неустроенность;
- неуважение к родственникам;
- нежелание помогать по дому;
- различия в духовных интересах;
- эгоизм;
- несоответствие темпераментов;
- ревность и т. д.

Это далеко не все причины, вызывающие конфликты в семье. Чаще всего причин несколько.

### **4. Знакомство с типами семейных конфликтов.**

*Ведущий:* Конфликты можно поделить на два типа в зависимости от их разрешения:

**1. Созидательный** - представляет собой определенное терпение в отношениях друг к другу, выдержку и отказ от оскорблений, унижения; поиск причин возникновения конфликта; взаимную готовность к ведению диалога, старание изменить сложившиеся отношения. Итог: налаживаются доброжелательные отношения между супругами, общение становится более конструктивным.

**2. Разрушающий** - представляет собой оскорбления, унижение: стремление «насолить», больше проучить, свалить вину на другого. Итог: исчезает взаимное уважение, общение друг с другом превращается в обязанность, часто неприятную.

*Ведущий:* Парадоксальность многих семейных конфликтных ситуаций состоит

в том, что нельзя дать ответ на вопрос, чья точка зрения вернее, кто прав и, соответственно, кто не прав и должен уступить, отказаться от своего мнения. Понимание того факта, что в любом конфликте виноваты обе стороны, стремление прежде всего увидеть и взять на себя свою вину, а не обвинять другого,- важный фактор, способствующий тому, чтобы внутрисемейные конфликты носили конструктивный, а не деструктивный характер.

5. Знакомство и обсуждение способов снятия конфликтов в семье.

*Ведущий:* Каковы же типичные способы выхода из конфликтной ситуации, наиболее оптимальные для укрепления супружеского союза, для поддержания семейного счастья и благополучия?

Старайтесь следовать следующим правилам:

1. Попробуйте установить причину конфликта. Но старайтесь услышать друг друга, правильно понять. Чаще всего причина обростает несуществующими претензиями и придирками, за которыми не видно истинного смысла конфликта. Пусть сначала говорит инициатор конфликта - обиженный супруг. Часто его претензии - это своеобразный зов о помощи, именно так надо расценивать поступки инициатора. Тем более что чаще именно он хочет наладить отношения в семье. Не стоит отмахиваться от его эмоциональных речей, выслушайте претензии и обиды, не перебивая. Но и инициатору стоит обдумать свои слова, не предъявлять неясных упреков, не говорить намеками. Ясно сформулированная, искренняя речь - лучший помощник в разрешении конфликта

2. Конфликт - это не повод оскорблять или стараться задеть другого. Конфликт должен привести к конструктивному общению, к деловому обсуждению проблемы. Цель - установить доброжелательную обстановку в семье. Конфликт, ссора не равна битве. Потому победа здесь не важна, а важно наладить отношения. В связи с этим нельзя допускать личные оскорбления, указания на недостатки. Лучше обсудить ошибки, просчеты, проступки, а не личные недостатки друг друга. Нельзя втягивать в конфликт детей, родителей, знакомых, соседей, друзей. Третье лицо обязательно, вольно или невольно, примет какую-нибудь сторону и вряд ли посторонние люди будут справедливы в оценке ситуации. Неприемлемо участие в конфликте ребенка, так как именно он страдает больше всего от ссор родителей. Постарайтесь также избегать агрессивного поведения и повышенного эмоционального тона. Если вы будете вести себя спокойно и сдержанно, вам легче будет договориться, так как не будет возникать раздражение.

3. В конфликте держитесь, существа разногласий, не отвлекайтесь от обсуждения темы, не пытайтесь сразу выяснить все проблемы. Может потребоваться много времени для выяснения всех разногласий. Обсуждайте самую болезненную точку отношений, обстоятельно разберите все нюансы и ошибки. Не высмеивайте мнение супруга, даже если оно кажется вам нелепым, абсурдным. Важно понять позицию друг друга.

4. Ищите компромисс. Конфликт возникает потому, что супруги имеют разные мнения, интересы и иногда не могут уступить, отказаться от них. Поэтому конфликт часто долго не угасает. Необходимо для выхода из ситуации хотя бы частично принять и выполнить просьбы супруга. С другой



стороны, не настаивать на идеальном, максимальном выполнении претензий, довольствоваться надо хотя бы частичной уступкой. Избегайте детского упрямства, откровенного эгоизма - это ведет к большим проблемам.

5. Проявите чувство юмора. Иногда это помогает сгладить конфликт, но не избавляет от обсуждения проблемы. Также можно иногда промолчать или игнорировать выпад супруга, чувствуя, что он расстроен и встревожен. Имейте мужество признать ошибку, если вы ее допустили, подойдите и извинитесь. Не обостряйте конфликт из-за пустяка, так как он может превратиться в затяжную войну.

6. Уступайте! Психологи считают, что уступать должны оба супруга. Но первым начнет уступать тот, кто понимает, что противостояние ведет к разводу. Нельзя считать, что уступить - значит, оказаться под каблуком, потерять свою индивидуальность, гордость, стать несчастным в семейной жизни. Жизненно важно научиться выдержке, умению убедительно отстаивать свою точку зрения. В разговоре необходимо приводить логические аргументы и снизить эмоциональность речи. Если убедить супруга не удастся, прекратите бесполезный спор. Не переводите семейные дискуссии в скандал, ссоры, выяснения отношений. Учитесь уважать друг друга. Можно научиться уступать супругу хотя бы в части требований.

### **6. Знакомство и обсуждение ситуаций требующих проявления уступок.**

*Ведущий:* Существуют ситуации, в которых уступка одного из супругов необходима, жизненно важна.

Вот некоторые из них:

1. Супруг подавлен, переживает тяжелый эмоциональный кризис, чувствует себя неуверенно. Не идет на контакт не, потому что рассержен, а потому что обижен и думает, что нелюбим и несчастлив.

2. Супруг действительно прав в своих претензиях, поэтому не идет на контакт. Будьте мужественны, найдите в себе силы признать ошибку, промах. Иногда достаточно для примирения нескольких слов любви и простого внимания. Бывает, что для решения конфликта требуется серьезный разговор. Первый шаг делает, конечно, тот, кто совершил ошибку.

3. Иногда для того, чтобы решить сложную проблему, выйти из затяжного конфликта, достаточно одному из супругов наладить контакт с другим, а также найти компромисс, выход из создавшейся ситуации. Поэтому уступите, если чувствуете, что конфликт ведет к разрыву отношений, к разводу, Помните, что чаще всего уступает сильный, более мудрый человек, способный к сочувствию.

*Ведущий:* Жизнь в семье предполагает построение взаимоотношений с супругом, детьми, родственниками каждый день. Многие зависит от желания, от умения идти навстречу друг другу. Гармония в семье обеспечивается близостью психологической и эмоциональной, установлением контакта между всеми членами семьи, определением правил общения и общежития. Семья - это умение и желание дарить счастье другому человеку, постоянный поиск путей сохранения взаимоотношений и любви.

### **Упражнение «Инвентаризация собственной энергии».**

**Цель:** активизация процессов инвентаризации человеком трат собственных сил, энергии; активизация процессов самонаблюдения за своими действиями, переживаниями; повышение личной эффективности человека.

**Ведущий:** Часто люди сетуют на то, что им не всегда хватает сил и энергии выполнить намеченные дела. Утверждают, что весь день был занят работой, а в итоге ничего до конца и не выполнено. Для того чтобы успевать и доводить начатые дела до конца необходима инвентаризация трат собственных сил, энергии человека.

**а) Прослушивание инструкции по овладению технологией инвентаризации трат собственной энергии.**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вашему вниманию инструкцию по инвентаризации трат собственной энергии. Данный прием Вы можете использовать самостоятельно в домашних условиях.

**1.** Разделите страницы тетради на три колонки: «О чем я думал(а)?», «Что я делал(а)?», «То ли это, что мне надо?»

**2.** Настройте будильник таким образом, чтобы он подавал сигнал через 15 - 30 минут. Если у Вас есть такая возможность, то добейтесь того, чтобы интервалы были случайными. Если такой возможности нет, то меняйте интервалы. Например, сегодня это будет 17 минут, а завтра 29.

**3.** Всякий раз, когда Вы услышите звонок будильника, выполните следующее. Понаблюдайте над поведением самого (самой) себя в последнюю минуту. Запишите в Вашей тетради ответы на все три вопроса. Ответы должны быть максимально краткими. Не увлекайтесь, просто сухо констатируйте факты. Ни в коем случае не описывайте то, что собираетесь делать, но к чему ещё не приступали.

**4.** Перед сном ответьте на следующие вопросы:

- Были ли мои мысли разнообразными или повторяющимися?
- Каковы те мои мысли, которые чаще всего повторяются?
- Были ли мои действия разнообразными или повторяющимися?
- Какие из них повторялись наиболее часто?
- Наблюдалась ли связь между моими мыслями и действиями?
- Каков процент тех из моих действий, которые хоть как-то связаны с тем, что я в действительности

Хотел (а) сделать?

Если чувствуете, что Вам это поможет, запишите эти ответы в дневник. В него же можете записать те мысли, идеи, которые родились у вас в процессе выполнения упражнения.

**5.** Повторяйте эту процедуру каждый день в течение одной недели, начиная с понедельника. Неделя это естественный цикл жизни человека. Если пропустите один день, то самым лучшим будет начать со следующего понедельника. Для точности и достоверности эксперимента не используйте «внутренний будильник».

**6.** В конце недели или даже в понедельник следующей недели сделайте обзор ответов, данных в трёх колонках. Внимательно проанализируйте ситуации и дайте ответы на следующие вопросы:

- О чем я часто думал (а)?

- Что я часто делал (а)?
- Как часто я делал (а) то, что мне не надо?
- Про что мне нужно думать чаще? Реже?
- Что мне следует делать чаще? Реже?
- Что мне мешает делать именно, то, что мне надо?
- Что я могу сделать прямо сейчас для повышения своей личной эффективности? Что мне надо прекратить делать прямо сейчас?

Во многом эффективность данной техники зависит от того, насколько тщательно Вы делаете записи. Относитесь к процедуре как к научному эксперименту, хотя бы потому, что это и есть научный эксперимент. На протяжении недели гоните от себя мысли вроде таких: «Ну я уже всё понял (а), можно дальше не продолжать» или «Надоело уже. И так весь издёрганный (ая). Ну, просто не до этого». Немного терпения – и у Вас в руках будет достаточно полная картина трат Ваших сил, энергии.

**Ведущий:** Вероятно, что Вы придёте к выводу, что у Вас слишком много потребностей, задач, стремлений. Что Вы не успеваете жить, что Вам категорически не хватает времени. Воспользуйтесь следующим приемом:

**1.** Распишите все свои потребности по трём колонкам: «Самое необходимое для жизнедеятельности», «Гедонизм», «Смысл жизни». В первую колонку напишите то, что нужно Вам в физиологическом плане, для безопасности своей и семьи и т.д. Во вторую то, что нужно только для сиюминутного удовольствия, развлечения. В третью пишите только то, что относится к самым главным Вашим жизненным целям.

**2.** Подумайте и попробуйте избавиться в первую очередь от того, что наполняет графу «Гедонизм». По большому счёту, продвижение к жизненной цели может дать значительно больше удовольствия, чем, например, просмотр футбольного матча, сериала или же многочасовые разговоры по телефону.

### **III. Итог.**

**Ведущий:** Используя эти советы, конфликтов в семейной жизни вы, конечно, не избежите, но их станет значительно меньше, и разрешить их будет гораздо проще.

## **Раздел № 3. Повышение стрессоустойчивости.**

### **Занятие № 1 «Разговор с собой».**

**Цель:** - снятие тревоги, беспокойства, напряженности.

**Оборудование:** аромалампа, согревающие масла (лаванда, ромашка, мелисса).

#### **а) Прослушивание текста релаксационного упражнения**

##### **Упражнение «Разговор с собой»**

«Представьте, что Вы идёте по тропинке, спускаетесь к реке, идёте вдоль реки. Вода тихо струится и переливается на солнце. Вы смотрите на воду и вдруг, мир вокруг Вас меняется, и я не знаю как, но вы это знаете. Вы смотрите на берег и видите вдали маленькую девочку. Она играет одна. Она кажется Вам очень близкой. Вы подходите и видите, что она - это Вы, только меньше. Маленькая, беспечная, незащищённая, она глядит на этот мир большими, изумлёнными глазами. Она ещё многого о нем не знает.

Подойдите к ней поближе, молча, посидите рядом и можете сказать ей какие-то важные, нужные слова. Теперь Вы можете впустить её внутрь себя или отпустить совсем, только помните, что в Вас всегда есть частичка этого маленького существа.

Вы можете обратно пойти вдоль реки, подняться по тропинке, и когда вам этого захочется, можете вернуться в нашу комнату».

**Рефлексия:** Охарактеризуйте свое настроение, эмоции и чувства после релаксации.

**б) Арт-терапия**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте те ощущения, те чувства и переживания, которые Вы испытали во время прогулки.

**в) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу.
2. Удалось ли Вам перенести визуальный образ того, что Вы представили на бумагу?
3. Обозначьте чувства, которые возникали у Вас при прослушивании теста.
4. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
5. Какие ощущения у Вас возникали в процессе выполнения рисунка?
6. Что Вы чувствуете, когда смотрит на рисунок? Нравится он Вам или не нравится, есть ли желание что-либо изменить?
7. Что бы хотелось сделать с работой (добавить/убрать отдельные элементы, изменить, сохранить/уничтожить и т.д.)

**Занятие № 2 «Саморегуляция».**

**Цель:** - снятие психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации.

**Оборудование:** аромалампа согревающие масла (лаванда, ромашка, мелисса).

**а) Прослушивание текста релаксационного упражнения**

**Упражнение «Саморегуляция»**

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните.

Представьте себе, что сейчас чудесный день, и над Вами проплывает серое облачко, на которое Вы можете положить сейчас все свои горести и заботы. Позвольте всем своим заботам просто улететь с ним. Представьте себе, что небо над вами ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают Вас. Вы чувствуете себя надежно защищенными — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось Вашей головы, и Вы чувствуете себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Вы думаете, что Вы такие же замечательные, как небо, такие же теплые, как солнце, и такие же нежные, как дуновение ветерка.

Представьте себе, что при вдохе Ваше тело наполняется золотым, светом от головы до кончиков пальцев ног... А когда Вы выдыхаете, представьте себе, что все чувства, которые не нужны Вам сейчас, покидают Вас. Вы

вдыхаете золотой свет, а выдыхаете неприятные чувства.

Вы — как маленькое перышко, которое несет легкий ветерок, Вы — как луч солнца, падающий на Землю. Дайте еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам. Расслабьте свои стопы и ладони. Представьте себе, что Вы как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как Вы. Это Просто замечательно, что Вы можете быть здесь, среди нас...

Не спеша возвращайтесь назад, сюда, к тем, кто сидит рядом. Ощутите свою голову, руки, ноги. Вдохните глубоко и легко. Теперь Вы можете почувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывайте глаза. Когда Вы откроете глаза очень широко, то увидите вокруг себя другие пестрые радуги».

**Рефлексия:** Охарактеризуйте свое настроение, эмоции и чувства после релаксации.

#### **б) Арт-терапия**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте те ощущения, те чувства и переживания, которые Вы испытали.

#### **в) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу.
2. Удалось ли Вам перенести визуальный образ того, что Вы представили на бумагу?
3. Обозначьте чувства, которые возникали у Вас при прослушивании теста.
4. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
5. Какие ощущения у Вас возникали в процессе выполнения рисунка?
6. Что Вы чувствуете, когда смотрит на рисунок? Нравится он Вам или не нравится, есть ли желание что-либо изменить?
7. Что бы хотелось сделать с работой (добавить/убрать отдельные элементы, изменить, сохранить/уничтожить и т.д.)

### **Занятие №3 «Настроение».**

**Цель:** - снятие психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации.

**Оборудование:** аромалампа, согревающие масла (лаванда, ромашка, мелисса).

#### **а) Прослушивание текста релаксационного упражнения**

##### **Упражнение «Настроение»**

«Возьмите цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслаблено, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с Вашим настроением. Попробуйте, представить, что Вы переносите Ваше грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите

5-7 слов, отражающих Ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с Вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая своё состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте его в урну. Вы заметили? Всего за 5 минут, а Ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в Ваш рисунок, и было уничтожено Вами».

**Рефлексия:** Охарактеризуйте свое настроение, эмоции и чувства после релаксации.

**б) Арт-терапия**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте те ощущения, те чувства и переживания, которые Вы испытали.

**в) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу.
2. Удалось ли Вам перенести визуальный образ того, что Вы представили на бумагу?
3. Обозначьте чувства, которые возникали у Вас при прослушивании теста.
4. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
5. Какие ощущения у Вас возникали в процессе выполнения рисунка?
6. Что Вы чувствуете, когда смотрит на рисунок? Нравится он Вам или не нравится, есть ли желание что-либо изменить?
7. Что бы хотелось сделать с работой (добавить/убрать отдельные элементы, изменить, сохранить/уничтожить и т.д.)

**Занятие № 4 « Путешествие к морю».**

**Цель:** - достижения ощущения спокойствия и безмятежности.

**Оборудование:** аромалампа, согревающие масла (лаванда, ромашка, мелисса).

**а) Прослушивание текста релаксационного упражнения**

**Упражнение «Путешествие к морю»**

«Сегодня мы с Вами совершим путешествие к морю. Мы будем использовать нашу фантазию, чтобы создать тот мир, который мы хотим увидеть. Чтобы подготовиться к путешествию, сделайте три-четыре глубоких вдоха. Дышите тихо-тихо, чтобы никто Вас не услышал. Задержите на мгновение свое дыхание, затем медленно выдохните. Ваше тело успокаивается, расслабляется, а голова начинает работать еще лучше. Теперь используйте Ваше воображение и представьте себе, что Вы находитесь на прекрасном морском берегу. Нежно и ласково светит солнышко. Вас мягко обдувает прохладный морской ветерок. Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Вы закрываете глаза и слушаете звуки моря, слышите, как тихо плещутся волны. Слышите крики морских чаек и видите, как они лениво летают в синем небе... Вам очень хорошо и спокойно. Вы лежите, глядя на белые пушистые облачка, на морских чаек, чувствуете запах свежего солоноватого от моря воздуха, слушаете ритм моря, чувствуете

теплоту песка. Все вокруг спокойно, и Вам очень хорошо. Вы лежите на песке и наслаждаетесь красотой дня... (Пауза).

А теперь, если вы готовы, постепенно поднимайтесь с песка, садитесь на берег и не торопясь возвращайтесь в нашу комнату.

**Рефлексия:** Охарактеризуйте свое настроение, эмоции и чувства после релаксации.

**б) Арт-терапия**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте те ощущения, те чувства и переживания, которые Вы испытали.

**в) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу.
2. Удалось ли Вам перенести визуальный образ того, что Вы представили на бумагу?
3. Обозначьте чувства, которые возникали у Вас при прослушивании теста.
4. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
5. Какие ощущения у Вас возникали в процессе выполнения рисунка?
6. Что Вы чувствуете, когда смотрит на рисунок? Нравится он Вам или не нравится, есть ли желание что-либо изменить?
7. Что бы хотелось сделать с работой (добавить/убрать отдельные элементы, изменить, сохранить/уничтожить и т.д.).

### **Занятие № 5 «Внутренний луч».**

**Цель:** - снижение уровня фрустрации или стресса, поиск возможных путей, восстановления внутреннего равновесия.

**Оборудование:** аромалампа, согревающие масла (лаванда, ромашка, мелисса).

**а) Прослушивание текста релаксационного упражнения**

#### **Упражнение «Внутренний луч»**

«Представьте, что внутри вашей головы, в верхней её части, возникает светлый луч, который медленно и постепенно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются плечи и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью».

**Рефлексия:** Охарактеризуйте свое настроение, эмоции и чувства после релаксации.

**б) Арт-терапия**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте те ощущения, те чувства и переживания, которые Вы испытали.

**в) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу.

2. Удалось ли Вам перенести визуальный образ того, что Вы представили на бумагу?
3. Обозначьте чувства, которые возникали у Вас при прослушивании теста.
4. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
5. Какие ощущения у Вас возникали в процессе выполнения рисунка?
6. Что Вы чувствуете, когда смотрит на рисунок? Нравится он Вам или не нравится, есть ли желание что-либо изменить?
7. Что бы хотелось сделать с работой (добавить/убрать отдельные элементы, изменить, сохранить/уничтожить и т.д.).

### **Занятие № 6 «Заброшенный сад».**

**Цель:** - снижение уровня фрустрации или стресса, поиск возможных путей, восстановления внутреннего равновесия.

**Оборудование:** аромалампа, согревающие масла (лаванда, ромашка, мелисса).

#### **а) Прослушивание текста релаксационного упражнения**

##### **Упражнение «Заброшенный сад»**

«Расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе, что Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте её и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, но за ним уже давно никто не ухаживал. Растения так разрослись, что не видно земли и трудно различить тропинки.

Вообразите, что Вы, начав с любой части, пропалываете сорняки, подрезаете деревца, пересаживаете и окапываете их. Затем останавливаетесь и сравниваете ту часть сада, в которой Вы уже поработали, с той, которая заброшена. О чем вы подумали?

**Рефлексия:** Охарактеризуйте свое настроение, эмоции и чувства после релаксации.

#### **б) Арт-терапия**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте те ощущения, те чувства и переживания, которые Вы испытали.

#### **в) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу.
2. Удалось ли Вам перенести визуальный образ того, что Вы представили на бумагу?
3. Обозначьте чувства, которые возникали у Вас при прослушивании теста.
4. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
5. Какие ощущения у Вас возникали в процессе выполнения рисунка?
6. Что Вы чувствуете, когда смотрит на рисунок? Нравится он Вам или не нравится, есть ли желание что-либо изменить?
7. Что бы хотелось сделать с работой (добавить/убрать отдельные элементы,



изменить, сохранить/уничтожить и т.д.).

### **Занятие № 7 «Вещи, дарящие радость».**

**Цель:** - достижения ощущения спокойствия и безмятежности.

**Оборудование:** аромалампа, согревающие масла (лаванда, ромашка, мелисса).

#### **а) Прослушивание текста релаксационного упражнения**

##### **Упражнение «Вещи, дарящие радость»**

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. А теперь вспомните о тех вещах, которые когда-то дарили Вам радость и хорошее настроение. Выберите что-нибудь, что Вам кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно уютное тепло Вашей постельки, возможно - освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем. Припомните свои чувства и мгновения счастья.

Пусть образ этого события, подарившего Вам радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудьте самоощущение радости, храните его. Можно потянуться и открыть глаза. Хочет ли кто-нибудь рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, он выбрал на этот раз».

**Рефлексия:** Охарактеризуйте свое настроение, эмоции и чувства после релаксации.

#### **б) Арт-терапия**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте те ощущения, те чувства и переживания, которые Вы испытали.

#### **в) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу.
2. Удалось ли Вам перенести визуальный образ того, что Вы представили на бумагу?
3. Обозначьте чувства, которые возникали у Вас при прослушивании текста.
4. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
5. Какие ощущения у Вас возникали в процессе выполнения рисунка?
6. Что Вы чувствуете, когда смотрит на рисунок? Нравится он Вам или не нравится, есть ли желание что-либо изменить?
7. Что бы хотелось сделать с работой (добавить/убрать отдельные элементы, изменить, сохранить/уничтожить и т.д.).

### **Занятие № 8 «Зимнее утро».**

**Цель:** - снятие внутреннего напряжения, активизация состояния расслабления.

**Оборудование:** аромалампа, согревающие масла (лаванда, ромашка, мелисса).

#### **а) Прослушивание текста релаксационного упражнения.**

**Ведущий:** Сядьте поудобнее...Закройте глаза, успокойтесь,

расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Слушайте внимательно мой голос. Представьте зимнее солнечное утро. Днем ярко светит солнышко, его лучики блестят на снегу, а к вечеру крепчает мороз. Оглянитесь вокруг, осмотрите пейзаж. Глубоко вдохните свежий морозный воздух, почувствуйте, как греет солнышко. Вас охватывает чувство необычайного спокойствия. Вам хорошо, спокойно. Вы расслаблены. А сейчас давайте отправимся с Вами на прогулку вдоль по дорожке. Вы идете по ней все дальше и дальше. По дороге Вас встречают зеленые елочки, березки, усыпанные снегом.

Когда Вы смотрите на них, Вас охватывает чувство радости. Вам хорошо, спокойно. Вы расслаблены.

Пройдя дальше, прислушайтесь, как под ногами скрепит снег. Обратите внимание, как переливаются лучики солнца на снегу. Полюбуйтесь какое-то время этой картиной. Вам хорошо, спокойно, Вы расслаблены. Затем Вы продолжаете свой путь, вдалеке Вы видите избушку и решаете пойти к ней.

Вы идете все дальше и дальше и, наконец, приближаетесь к калитке. Вы рассматриваете ее: она очень красивая, расписная. Вы приоткрываете калитку и входите во двор. Вас охватывает чувство необычайного подъема. Вам хорошо, спокойно, Вы расслаблены.

Вы подходите ближе к домику, Вас охватывает волнение. И вот Вы решаетесь войти в избушку. Поднимаетесь по ступенькам, приоткрываете дверь и входите внутрь. В избушке тепло. По всему Вашему телу разливается тепло, Вас охватывают чувства радости и восторга. Вы оглядываетесь вокруг и видите, как в камине потрескивают дрова и играют искорки от костра. Вы присаживаетесь на скамейку и любуетесь игрой искорок. По всему телу разливается нега. Вы можете поделиться с ними своими проблемами, заботами, переживаниями.

Посидите, какое-то время так, полюбуйтесь огоньком, побеседуйте с ним. Вам хорошо, спокойно, Вы расслаблены.

Посидев какое-то время, Вы встаете со скамьи и обходите избушку. Рассматриваете красивые полочки и шкафчики, резные окошки, на которых висят красивые занавески и стоят цветочки в горшочках.

Здесь Вы чувствуете покой, испытываете ощущение радости, удовлетворенности, умиротворение.

Вы знаете, что Вы всегда можете сюда вернуться, поделиться с избушкой своими проблемами, заботами, переживаниями. Возможно, она поможет найти Вам выход из проблемной ситуации.

А теперь пора возвращаться назад. Вы идете назад по дорожке, прислушиваясь, как скрипит снег под ногами. Встречаете по дороге все то же – елочки и березки. И, наконец, приходите на то место, откуда пришли.

А теперь медленно считаем до пяти и открываем глаза...

**Рефлексия:** Охарактеризуйте свое настроение, эмоции и чувства после релаксации (что чувствовали, испытывали, какие мысли приходили в голову и т.д.)

**б) Арт-терапия.**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте те ощущения, те

чувства и переживания, которые Вы испытали во время прогулки по лесной дорожке к избушке.

*Участнику дается время на выполнение задания.*

### **в) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу.
2. Удалось ли Вам перенести визуальный образ того, что Вы представили на бумагу?
3. Обозначьте чувства, которые возникали у Вас при прослушивании теста.
4. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
5. Какие ощущения у Вас возникали в процессе выполнения рисунка?
6. Что Вы чувствуете, когда смотрит на рисунок? Нравится он Вам или не нравится, есть ли желание что-либо изменить?
7. Что бы хотелось сделать с работой (добавить/убрать отдельные элементы, изменить, сохранить/уничтожить и т.д.)

#### **Обсуждение:**

- Что больше всего понравилось Вам в воображаемой прогулке?
- Что доставило Вам наибольшую радость в Вашей прогулке: прекрасный пейзаж, внутренне убранство избушки, камин с искорками огня или ощущение покоя и умиротворения?

### **Занятие №9 «Найди свою звезду»**

**Цель:** - предоставить возможность человеку расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

*В аудитории играет тихая, спокойная музыка.*

**Ведущий:** Сядьте поудобнее. Закройте глаза, успокойтесь, расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Слушайте внимательно мой голос.

#### **а) Прослушивание релаксационного текста.**

**Ведущий:** Представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Может быть, это будет одна или несколько звезд, или – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на Вашу мечту детства, а может быть, она Вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И Вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и потянитесь, откройте глаза.

#### **б) Арт-терапия.**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте свою звезду.

*Участнику дается время на выполнение задания.*

### **в) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу.
2. Удалось ли Вам перенести визуальный образ того, что Вы представили на бумагу?
3. Обозначьте чувства, которые возникали у Вас при прослушивании теста.
4. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
5. Какие ощущения у Вас возникали в процессе выполнения рисунка?
6. Что Вы чувствуете, когда смотрит на рисунок? Нравится он Вам или не нравится, есть ли желание что-либо изменить?
7. Что бы хотелось сделать с работой (добавить/убрать отдельные элементы, изменить, сохранить/уничтожить и т.д.)

**Ведущий:** Вы можете забрать рисунок домой и поместить в рамочку, повесить (поставить) на видном месте. В трудные минуты Вашей жизни пусть ее образ освещает Ваш путь, вселяет в Вас надежду и веру в будущее.

### **Занятие №10 «Розовый куст»**

**Цель:-** визуализация, осознание метафорических образов и установление глубокой смысловой связи между этими элементами и внутренним миром человека; психическая стабилизация и поддержка личности человека.

#### **а) Информационный блок.**

**Ведущий:** С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого «Я». В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «Вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка – развитие от бутона до раскрывшейся розы.

Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

#### **б) Прослушивание релаксационного текста.**

*В аудитории играет тихая, спокойная музыка.*

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам воспользоваться этим приемом визуализации для того, чтобы постараться немного расслабиться и пополнить запас внутренней жизненной энергии.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов

и выдохом и постарайтесь расслабиться...

Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.

Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и Вы уже видите весь бутон целиком.

Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к Вам.

Поговорите с ним о том, что для Вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что Вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были Вам даны.

Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что Вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с Вами и что Вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически Вы и есть – эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает Вам возможность развить в себе Вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

#### ***Обсуждение:***

- Смогли ли Вы хоть немного расслабиться и отдохнуть?
- Озвучьте те чувства, которые возникали у Вас при прослушивании теста.
- Удалось ли Вам представить розовый куст?
- Возник ли образ мудрого существа?
- Что больше всего понравилось Вам в воображаемом мире?
- Что доставило Вам наибольшую радость: прекрасная роза, ее дивный аромат или мудрое существо?

#### **в) Письмотерапия.**

***Ведущий:*** Постарайтесь перенести весь разговор с мудрым существом на бумагу. Можете попытаться развить и углубить те откровения, которые были Вам даны.

#### ***Обсуждение:***

- Представьте Вашу работу.
- Удалось ли Вам перенести на бумагу весь разговор?
- Обозначьте чувства, которые возникали в процессе работы.
- О чем был Ваш с ним разговор?
- О чем он Вам поведал?
- Что было ценным в Вашем разговоре?
- Что показалось самым значимым для Вас, Вашей жизни в этой встрече с мудрым существом?

### **Занятие № 11 «Сад чувств»**

**Цель:** - снижение уровня фрустрации или стресса; поиск возможных путей восстановления внутреннего равновесия.

#### **Ход занятия.**

#### **I. Организационный момент.**

#### **II. Основная часть.**

#### **Упражнение «Сад чувств»**

##### **а) Беседа о ситуациях, вызывающих состояние напряжения.**

**Ведущий:** Подумайте и скажите, что происходит с Вами, когда Вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у Вас болит голова или сердце? Или Вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок?

*Ведущий выслушивает ответы участника.*

Многое в жизни вызывает у нас тяжелое состояние: когда мы испытываем страх перед выполнением ответственного задания; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выпалились, когда поссорились с близкими. Но и хорошие вещи могут вызывать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся долгожданной встрече, поездке, отпуску, так что даже не можем заснуть.

##### **Обсуждение:**

- Что вызывает у Вас напряжение?
- Что приводит Вас к стрессу?
- Как у Вас проявляется стресс?

*Ведущий выслушивает ответы участника.*

##### **б) Озвучивание и обсуждение стрессовых ситуаций.**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам подумать и вкратце написать список разных возможных стрессовых ситуаций. Может быть, некоторые из них происходили в Вашей жизни.

##### **Обсуждение:**

- Назовите стрессовые ситуации, которые Вы записали?
- Какие стрессовые события происходили в Вашей жизни?
- Обозначьте чувства, которые они вызвали у Вас.
- Назовите последствия каждого стрессового события в Вашей жизни.
- Знаком ли Вам стресс, который приносит пользу?
- Каких стрессов Вы можете избежать?
- Что происходит с Вашим телом, когда Вы испытываете стресс?
- Что делают Ваши родные, близкие, когда испытывают стресс?
- Что Вы делаете, когда испытываете стресс?

- Что Вы предпринимали для того, чтобы справиться с напряжением?
- Сколько Вам нужно времени, чтобы отдохнуть и восстановиться?

### **в) Прослушивание релаксационного текста.**

*В аудитории играет тихая, спокойная музыка.*

**Ведущий:** Сядьте поудобнее. Я хочу Вам показать, как в сложные времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Закройте глаза, успокойтесь, расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Слушайте внимательно мой голос.

Представьте себе, что Вы идете по саду, по которому много лет не ступала нога человека, и Ваша задача – позаботиться об этом саде. Вам надо навести в саду порядок, и сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Вы берете легкие грабли и другой инструмент, который может понадобиться при уборке сада. Вы срезаете старые сухие ветки, которые загораживают свет живым растениям, и выдергиваете сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Вы заботитесь о том, чтобы все снова было красиво и можно было бы любоваться ухоженным садом. Затем Вы сажаете новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось свое место. Теперь сад выглядит уже намного ярче, и повсюду красочно сверкают пестрые цветы.

Вы слышите чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц, шум далекого водопада. Но между тем, каким глубочайшим спокойствием наполнена природа! Этот покой помогает Вам хорошо сосредоточиться. Вы начинаете острее слышать, ощущать самые тонкие запахи, становитесь более чутким ко всему...

Все вокруг наполнено сильными запахами: смолистым ароматом сосны, запахом травы, благоуханием сирени, розы и жасмина. Вот в воздухе запахло дымом: где-то зажгли костер, чтобы приготовить еду. Представь себе всю эту вкусную еду и на сладкое – свой любимый десерт. Вам настолько любопытно, что Вы идете к этому лагерному костру... и находите богато накрытый стол. Кто-то подарил Вам еще одну радость! И Вы садитесь за стол и наслаждаетесь этой едой. Сидите Вы при этом на большом пне, бывшим когда-то частью могучего дерева. Вы проводите рукой по коре и ощущаете, сколько силы было в этом дереве.

В этом саду Вы можете провести еще много времени. За работу, которую Вы здесь сделали, Вы будете щедро вознаграждены. Внутренний голос говорит, что Вы можете вернуться в этот чудесный сад в любое время, когда захотите отдохнуть или найти покой. Этот сад цветет в Вашем собственном воображении, которое также полно жизни и такое же яркое, как и сам этот сад...

Теперь вздохните глубоко, и попрощайтесь с садом. Вы знаете, что Вы всегда сможете туда вернуться, когда возникнет в этом необходимость. Потянитесь и откройте глаза...

### **г) Арт-терапия.**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте свой сад.

*Участнику дается время на выполнение задания.*

### **д) Презентация и обсуждение работы.**

1. Представьте Вашу работу.
2. Удалось ли Вам перенести визуальный образ того, что Вы представили на бумагу?
3. Обозначьте чувства, которые возникали у Вас при прослушивании теста.
4. Обратите внимание на цвета, которые Вы использовали в своей работе. О чем они говорят? Прокомментируйте свое отношение к ним. Какие чувства они вызывают?
5. Какие ощущения у Вас возникали в процессе выполнения рисунка?
6. Что Вы чувствуете, когда смотрит на рисунок? Нравится он Вам или не нравится, есть ли желание что-либо изменить?
7. Что бы хотелось сделать с работой (добавить/убрать отдельные элементы, изменить, сохранить/уничтожить и т.д.)

**Обсуждение:**

- Что больше всего понравилось Вам в воображаемом саду?
- Что доставило Вам наибольшую радость в Вашей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

**Раздел №4 «Развитие внутреннего ресурса личности».**

**Занятие №1 «Ода о себе**

**Цель:** - актуализация личностного потенциала человека, развитие навыков самопознания, интеграция представлений о себе, повышение уверенности в себе.

**Ход занятия.**

**I. Организационный момент.**

**II. Основная часть**

**а) Прослушивание текста.**

**Ведущий:** Сядьте по удобнее и закройте глаза, успокойтесь, расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Постарайтесь увидеть себя как бы со стороны. Детально вспомните себя в образе (мимику лица, выражение глаз, свое телосложение, осанку, походку и т.д.). Постарайтесь запомнить это видение себя. Теперь подумайте и для себя определите, за что Вы себя можете любить и ценить. Это могут быть качества вашего характера (доброжелательность, сострадание, дисциплинированность, щедрость ит.д.), поступки (оказание помощи человеку в трудной ситуации, внимательность отношению к людям, забота о близких и т.д.)

**б) Письмотерапия.**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги. При необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя за то, что в Вас есть хорошего (внешний облик, внутренний мир). Можете пожелать себе добра, здоровья, успехов в делах, работе, любви и всего остального.

Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего, красиво ее перепишите.

*Участнику дается время на выполнение работы.*

**Обсуждение:**



- Представьте свою работу. Что именно Вы хотели отразить в своей оде?
- Над чем задумались во время написания оды?
- Что вы себе пожелали?

### **Рефлексия:**

- Озвучьте свое эмоциональное отношение к процессу написания оды и к результату.

**Ведущий:** Вы можете забрать ее домой и поместить в рамочку, поставить на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Вы почувствуете, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как Вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

### **III. Итог.**

## **Занятие № 2 «Ваш личный зоопарк»**

**Цель:** прояснение неосознанной подавленной энергетики; осознание истинного внутреннего состояния.

### **Ход занятия.**

#### **I. Организационный момент.**

#### **II. Основная часть**

### **Упражнение «Ваш личный зоопарк»**

**Цель:** - прояснение неосознанной подавленной энергетики; осознание истинного внутреннего состояния.

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

Теперь представьте себя очень богатым. Настолько богатым, что вы можете позволить себе личный зоопарк. Идея завести зоопарк пришла недавно, поэтому в нем пока только две клетки для двух самых любимых животных. Вот они, перед вами, на листе. Подумайте – чьи это жилища?

Пожалуйста, остановитесь на двух самых первых образах животных, которые придут вам в голову, удержитесь от того, чтобы их отвергнуть и искать какие-то якобы более «правильные». Запомните – правильно в данном упражнении то, что пришло в голову сразу и само.

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

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

бывает подавленным ради социальных норм. И это очень жаль.

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

**Рефлексия:**

–Что вы об этом думаете?

– Насколько это похоже на правду о том, что происходит внутри вас?

– Если это о вас, то, как давно, вы полагаете, это началось и как вы намерены изменить это?

**II. Итог.**

**Занятие № 3 «Цель – Средство – Результат – Пустое».**

**Цель:** - содействие в упорядочивании человеком своих жизненных действий для достижения основных жизненных задач; стимулирование развития личностной активности, внутренних ресурсов.

**Ход занятия.**

**I. Организационный момент.**

**II. Основная часть**

**Упражнение «Цель – Средство – Результат – Пустое».**

*а) Прослушивание инструкции по овладению технологией анализа причинно-следственных связей в жизни человека.*

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вашему вниманию технику, которая поможет определить причинно-следственные связи Вашей жизни, стать более целеустремленным и собранным, настроенным на достижение основных жизненных задач. Данный прием Вы можете использовать самостоятельно в домашних условиях.

**1.** Делите лист бумаги на четыре столбца: «Цель», «Средство», «Результат», «Пустое». Вы должны будете заполнить графы этой таблицы.

Старайтесь сразу заполнять её мелким, убористым почерком. Этот лист может долго послужить Вам в Вашей напряженной жизнедеятельности.

**2.** В графу «Цель» записываете те явления своей жизни, которые представляют для Вас наибольшую ценность, то, к чему настойчиво стремитесь. Обратите внимание, что цель это то некоторое конечное состояние, к которому Вы стремитесь. Старайтесь максимально точно и где-то даже с помощью чисел формулировать цели своей жизни. Можно, например, написать: «Материальное благополучие». А можно и точнее: «Добиться ежемесячного личного дохода в (столько-то рублей)».

**3.** В графе «Средство» пишете то, что является средством достижения той

или иной цели. Не пишите сюда то, что нельзя отнести к какой-то цели. Если Вы не можете отнести средство к какой-то цели, то это значит, что явление совсем не средство, а что-то другое (цель, результат или пустое). Для достижения целей материального благополучия, например, можете написать: «Получение образования» или «Повышение производительности труда».

**4.** В графу «Результат» заносите явления, которые важны, но которые нельзя отнести ни к целям, ни к средствам. Если, скажем, у Вас в целях стоит материальное благополучие, а в средствах – работа в какой-то фирме, то в результатах может оказаться, например, отпуск или ссоры с коллегами. Вы могли бы работать совсем без отпуска, он Вам не нужен даже для отдыха (для последнего Вам достаточно выходных и хорошо выспаться), но отпуск является непременным атрибутом работы в данной фирме. То же и со ссорами. Они совсем не являются Вашей целью, не нужны, а – скорее всего – даже мешают работе. Но все равно конфликты случаются, и это является неизбежной платой за Ваше старание. Поэтому Вы ссоры заносите в графу «Результат». Может быть и такая ситуация: Вы уже имеете стабильный источник дохода, не связанный с работой, деньги для Вас целью не являются, но у Вас есть хобби (например, преподавание), за что Вы получаете деньги; в этом случае «Зарплата» может занять свое законное место в графе «Результат».

**5.** Всем остальным жизненным явлениям место, скорее всего, в четвертой графе, «Пустое». Что сюда может отойти? Да всё что угодно! От пустых разговоров с друзьями и просмотра спортивных передач до ведения бессмысленных блогов в интернете и др.

**Примечание:** Обратите внимание, что одно и то же жизненное явление может относиться к разным графам. Это часто бывает, когда что-то является и целью, и средством. Например, хороший заработок может стоять и в целях, и в свою очередь быть средством достижения других целей. Нельзя только заносить явление сразу и в «Пустое», и в иную категорию.

Жизнь течет, и со временем все может измениться. Не бойтесь менять, добавлять записи, их перетасовывать. Можно хранить записи в файле компьютера, иногда распечатывая его на принтере. Старайтесь, чтобы таблица была всегда под рукой. Если Вас осенит какая-то идея, Вы можете сразу занести её в таблицу. С самых первых дней использования этой таблицы Вы не сможете не почувствовать, что жизнь Ваша стала легче, потому что стала более понятной.

### **III. Итог**

#### **Занятие № 4 «Я так хочу».**

**Цель:** - стимулирование развития силы воли, обретения уверенности в себе и ощущения внутренней свободы.

#### **Ход занятия.**

##### **I. Организационный момент.**

##### **II. Основная часть**

#### **Упражнение «Я так хочу»**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вашему вниманию технику, которая поможет развить волю. Воля - это не только и не столько способность «заставлять

себя», сколько ощущение внутренней свободы. В русском языке «воля» исконно является синонимом «свободы» (*выйти на волю*). Данный прием Вы можете использовать самостоятельно в домашних условиях. Упражнение желательно проводить ежедневно на протяжении одной-двух недель.

**Примечание:** Если Вы принципиально отрицаете, существование у любого человека свободы, воли (хотя бы отчасти), если вы считаете, что поведением человека полностью управляют инстинкты, бог, общество или обстоятельства, то это упражнение не для Вас.

Также учтите, что качественное осознание своей личной воли чревато многими неприятными переживаниями, «воспламенением» внутренних конфликтов. Поэтому если Вы находитесь в сложной жизненной ситуации, «издерганы» обстоятельствами, то желательно, сначала разобраться с обстоятельствами, чтобы потом в более спокойной обстановке «выйти на волю». С другой стороны, вполне может быть так, что уже ничто кроме данной техники Вам уже и не поможет. Будьте осторожны при перестройке своих ценностей, где-то разумно сначала придти к какому-то промежуточному компромиссу.

**а) Знакомство с техникой анализа мотивов собственных поступков и их значимости для человека.**

**Ведущий:** Сама техника довольно проста. Главное - разумное осознание и принятие рациональных идей.

**1.** В середине или конце дня положите перед собой лист формата А4 (можно больше). Расположите его горизонтально. У левого края выпишите столбиком десять дел, которые Вы сегодня сделали. Желательно писать именно то, что Вы сделали, а не делали. Старайтесь писать конкретные дела (не «сходил на работу», а «пришел на работу», «принял участие в совещании» и т.д.; не «отдыхала», а «выпила чай», «почитала книгу» и т.д.). Не бойтесь писать какие-то чисто бытовые дела – первое, что приходит в голову, то и записывайте. Если упустите какое-то важное дело – тут ничего страшного нет.

**2.** Справа от каждого дела поставьте обратную стрелочку ( - ). И напишите, зачем Вы это сделали, какую цель тем самым Вы преследовали. Писать можно все, что угодно. Вероятно, что два дела Вы совершили, исходя из одной и той же причины. Не надо второй раз писать причину. Просто от причины проведите стрелку ко второму (третьему) делу.

**3.** Теперь у Вас имеется список причин. Но у каждой этой причины тоже может быть причина. Например, у дела «позавтракал» может быть, причина «мне надо быть здоровым и энергичным». У этой причины может быть причина, скажем, «таково требование моего организма». Или, например, у дела «посмотрела новости по телевизору» может быть причина «я хочу быть в курсе последних событий в мире». У этой причины тоже может быть причина: «а вдруг я пропущу что-то важное?».

**4.** Вы получите новый ряд причин. Постарайтесь у этих причин тоже найти свои причины. Одним словом, ищите у причин причины, пока это можно. Конечно, этот процесс не может продолжаться вечно, и рано или поздно Вы остановитесь на первопричинах своих дел и поступков. У вас может где-то

получиться замкнутый круг. Вроде такого: «выпил вина - хотелось расслабиться - я люблю расслабляться в компании друзей - мне нужно общение - без общения мне сложно расслабляться - иногда надо расслабиться... В таком случае Вам надо конечно определиться, что есть причина чего, и избавиться от порочного круга.

**5.** Если очень хочется, то к одному делу или причине можно подвести две стрелки. Таким образом, в Ваших делах могут сойтись разные интересы.

Несложно догадаться, что большинство первопричин подпадает под одну из следующих категорий: «существуют объективные потребности моего организма, которые я не могу игнорировать», «это требует мой долг», «это просто привычка, от которой я пока не готов отказаться», «вышло как-то случайно, я это не собирался делать».

И вот Вы закончили рисовать схему... Нашли все первопричины... При этом все первопричины совершенно объективны, и у Вас даже имеется некоторое чувство удовлетворения от того, что Вы ловко разложили все по полочкам. Но хорошо ли это?

Предположим, что вы - филателист. Для Вас самое важное в жизни - марки. Что Вы напишете в конце? Что это потребность организма? Таков долг? Привычка? Вышло случайно? Можно написать, что таково Ваше хобби, и это совершенно верно. Но в слове «хобби» есть некоторая вторичность; обычно под ним подразумевают что-то вроде активного отдыха.

Предположим, что вы приютили бездомную кошку. Ухаживаете за ней, кормите. Какова причина этого? Можно написать, что это долг, разумеется. Но если у Вашего мужа или жены аллергия на шерсть, а Вы и не собираетесь отказываться от кошки? У Вас может быть и другой долг, заботиться о ближнем, а тут...

Если в подобных случаях Вы не знаете что указать в качестве первопричины, то напишите просто: «Я так хочу». И это будет означать, что Вы готовы и впредь продолжать подобное. Да, потом это может привести к каким-то негативным последствиям или к чему-то прекрасному. Вам и только Вам отвечать за это. Но при этом Вам и только Вам получать потом слова благодарности за то, что Вы когда-то имели смелость сказать: «Я так хочу».

**III.Итог.**

1. Андреева Т.И. Комплексная реабилитация инвалидов на базе отделений центра социального обслуживания// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., №1, 2010г., с.22, 23.
2. Зиннатулина Л.А. Реабилитация детей в условиях социально-реабилитационного центра// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., № 1, 2010г., с. 52.
3. Калашников И.Г., Тихонова Н.В., Бондаренко Н.И. Психологический статус пожилого пациента как компонент комплексной реабилитации// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., №6, 2010г., с.21.
4. Косов А.В. Социальное обслуживание людей с ограниченными возможностями посредством интернет-консультированием// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., №2, 2012г., с.81, 82.
5. Костромитинова Л.П. Особенности трудового воспитания детей с ограниченными возможностями// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., № 5, 2012, с.78.
6. Мавлютова Х.Я. Формы и методы, сложившиеся в практике социальной работы с гражданами пожилого возраста учреждений социального обслуживания Ханты-Мансийского автономного округа – Югры// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., № 6, 2011, с.9-11.
7. Максимова М.Н. Формирование и эффективное использование ресурсов в социальном обслуживании населения региона// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., № 3, 2008г., с.100.
8. Мещанкина. Т.А., Сутормина М.В., Кузнецова о.А. Технологии психосоциальной работы с клиентами психоневрологического интерната// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., №4, 2012г., с.76, 80-82.
9. Мирошникова С.Г. Создание условий для успешной социализации семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., №9, 2012г., с.57,58.
10. Неженцева М.Н., Стасевич И.М. Особенности организации работы клубов в учреждениях социального обслуживания населения// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., №4, 2012г., с.65.
11. Новоселова Е.А. Формирование и расширение благоприятной среды для людей с ограниченными возможностями и граждан старшего поколения// Социальное обслуживание. ООО Издательство Социальное обслуживание. – М., №9, 2012г., с.26, 27.
12. Парфенюк Л.П., Чеснокова З.А. Технология работы с семьей, находящейся в трудной жизненной ситуации, по индивидуальной программе

**Приложение.**

**Протокол.  
Методика «Самооценка психических состояний».**

**Цель:** изучение определенных психических состояний личности.

**Ф.И.О:**

**Возраст:**

**Процедура исследования:** испытуемому предлагалась инструкция: «Сейчас Вам будет предложено описание различных психических состояний. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать. Отвечайте исходя из того, что больше соответствует вашему состоянию или представлениям о себе. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов».

**Обработка результатов.**

Подсчитывается сумма баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация;

III 21...29 вопрос - агрессивность;

IV 31...40 вопрос - ригидность.

**Заключение:**

**I. Тревожность:**

0...7 - не тревожны;

8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;

15...20 баллов - очень тревожный.

**II. Фрустрация (фрустрированность):**

0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место;

15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

**III. Агрессивность:**

0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны;

8... 14 баллов - средний уровень агрессивности;

15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

**IV. Ригидность:**

0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”;

8...14 баллов - средний уровень;

15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.



## Описание состояний (Айзенка)

### I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

### II

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя беззащитным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

### III

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30) Я мстителен.

### IV

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

### **Протокол.**

**Методика «Тип памяти».**

**Цель:** определение преобладающего типа памяти.

**Ф.И.О:**

**Возраст:**

**Процедура исследования:** испытуемому предлагалась инструкция:

**1.** Вам будут прочитаны 10 слов, вы их должны записать на бумаге.

**Слова:** утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

2. Далее Вам раздадут бланки с 10 словами, вы их должны прочитать про себя, перевернуть бланк ответов и записать запомнившиеся слова.

**Слова:** жук, трамвай, топор, ветер, завод, рыба, рука, дерево, веселье, книга.

3. Затем Вам будут зачитаны слова, вы их про себя проговариваете, одновременно записываете их пальцем в воздухе.

**Слова:** цвет, собака, колесо, окно, дорога, спичка, котел, вода, щетка, лампа. Между частями перерыв составляет 10 мин.

**Обработка результатов:** по каждой части теста подсчитывается

коэффициент типа памяти  $C = \frac{A}{10}$ , где  $A$  - кол-во правильно воспроизведенных слов. Чем ближе коэффициент к 1 тем лучше развит данный тип памяти.

**Регистрация результатов:**

**Коэффициент слуховой памяти**  $C =$

**Коэффициент зрительной памяти**  $C =$

**Коэффициент двигательной памяти**  $C =$

**Заключение:**

### **Многофакторный личностный опросник FPI**

#### **Вопросы**

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т.п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет

незамеченным.

10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой. 31. Часто у меня нет аппетита.
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли “под ложечкой” и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.

64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой.
67. Предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
93. Я не прочь посмеяться над другими.
94. Я отношусь к людям, которые “за словом в карман не лезут”.
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслу.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента
111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом.

## Протокол.

### **Методика «Опросник FPI».**

**Цель:** диагностика психических состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной, профессиональной адаптации и регуляции поведения.

**Ф.И.О:**

**Возраст:**

**Процедура исследования:** испытуемому предлагается инструкция: «Вам предлагается ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким-то особенностям вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядам на жизнь и т.п. Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ “Да”, в противном случае – ответ “Нет”. Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы. Ни в коем случае не следует стремиться своими ответами произвести на кого-то лучшее впечатление, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Вы не должны долго размышлять над каждым вопросом, а старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки кажется вам ближе к истине. Вас не должно смущать, если некоторые из вопросов покажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается, лишь на количество ответов одного и другого вида.

### **Обработка результатов:**

Первая процедура касается получения первичных, или “сырых”, оценок. Для ее осуществления необходимо подготовить матричные формы ключей каждой шкалы на основе общего ключа опросника. Отметки (крестики) заносятся в столбец первичных оценок протокола.

Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки 9-балльной шкалы с помощью таблицы. Полученные значения стандартных оценок обозначаются в соответствующем столбце протокола.

Анализ результатов следует начинать с просмотра всех ответных листов, заполненных исследуемыми, уточняя, какой ответ дан на первый вопрос. При отрицательном ответе, означающем нежелание испытуемого отвечать откровенно на поставленные вопросы, следует считать исследование несостоявшимся. При положительном ответе на первый вопрос, после обработки результатов исследования, внимательно изучается графическое изображение профиля личности, выделяются все высокие и низкие оценки. К низким относятся оценки в диапазоне 1–3 балла, к средним – 4-6 баллов, к высоким – 7-9 баллов. Следует обратить особое внимание на оценку по шкале IX, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов.

### Ключ

Номер шкалы	Название шкалы и количество вопросов	Ответы по номерам вопросов	
		Да	Нет
I	Невротичность 17	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41,42, 57, 66,72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанная агрессивность 13	32, 35, 45, 50,64,73,77, 93,97,98, 103, 112, 114	99
III	Депрессивность 14	16, 24, 27, 28, 30,40,48, 56,61,74,84,87,88, 100	–
IV	Раздражительность 11	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	–
V	Общительность 15	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8,23,53, 67,71,79,113
VI	Уравновешенность 10	14, 21, 29. 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	–
VII	Реактивная агрессивность 10	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	
VIII	Застенчивость 10	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Открытость 13	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68. 78, 92,9 6, 101	–
X	Экстраверсия–интроверсия 12	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20,87
XI	Эмоциональная лабильность 14	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85,87,88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулинизм–феминизм 15	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	16, 20, 31, 47, 84

### Перевод первичных оценок в стандартные

Номер шкалы	Первичная оценка	Стандартная оценка по шкалам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
I ( )	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
II ( )	1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
III ( )	2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
IV ( )	3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
V ( )	4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
VI ( )	5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
VII ( )	6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
VIII ( )	7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
IX ( )	8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5

X ( )	9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
XI ( )	10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
XII ( )	11	8	9	8	9	6	–	–	–	8	9	8	8
	12	8	9	9	–	7	–	–	–	9	9	9	9
	13	9	9	9	–	8	–	–	–	9	–	9	9
	14	9	–	9	–	9	–	–	–	–	–		

### Регистрация результатов:

#### Заключение:

Шкала I (невротичность) характеризует уровень невротизации личности. Высокие оценки соответствуют выраженному невротическому синдрому астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Шкала II (спонтанная агрессивность) позволяет выявить и оценить психопатизацию интрогенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о повышенном уровне психопатизации, создающем предпосылки для импульсивного поведения.

Шкала III (депрессивность) дает возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома. Высокие оценки по шкале соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде.

Шкала IV (раздражительность) позволяет судить об эмоциональной устойчивости. Высокие оценки свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию.

Шкала V (общительность) характеризует как потенциальные возможности, так и реальные проявления социальной активности. Высокие оценки позволяют говорить о наличии выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

Шкала VI (уравновешенность) отражает устойчивость к стрессу. Высокие оценки свидетельствуют о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, базирующейся на уверенности в себе, оптимистичности и активности.

Шкала VII (реактивная агрессивность) имеет целью выявить наличие признаков психопатизации экстрагенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, характеризующемся агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Шкала VIII (застенчивость) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающему по пассивно-оборонительному типу. Высокие оценки по шкале отражают наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

Шкала IX (открытость) позволяет характеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности. Высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности. Оценки по данной шкале могут в той или иной мере способствовать анализу искренности ответов обследуемого при работе с данным опросником, что соответствует шкалам лжи других опросников.

Шкала X (экстраверсия – интроверсия). Высокие оценки по шкале соответствуют выраженной экстравертированности личности, низкие – выраженной интровертированности.

Шкала XI (эмоциональная лабильность). Высокие оценки указывают на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. Низкие оценки могут характеризовать не только высокую стабильность эмоционального состояния как такового, но и хорошее умение владеть собой.

Шкала XII (маскулинизм – феминизм). Высокие оценки свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому типу, низкие – по женскому.



