

Копилка мастерства



С.С. Мирошниченко

Психокоррекционная программа «Тренинга-контакта»

Мирошниченко Светлана Сергеевна — кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психофизиологии и клинической психологии Южного федерального университета (Ростов-на-Дону).

Профессиональные интересы: вопросы инклюзивного образования, психологическое сопровождение студентов, психологическое сопровождение детей с особыми потребностями в школьном обучении, практическая работа в рамках гештальт-консультирования подростков и в телесно-ориентированной терапии, вопросы трудностей в сфере коммуникации у подростков и детей.

Программа коррекционно-развивающего «тренинга-контакта» создана для психологов, работающих с детьми и подростками с дисфункциональными убеждениями, формирующими смысловую направленность личности школьника. С полным содержанием программы вы можете ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Коррекционную работу подростками с дисфункциональными убеждениями, нацеленную на оптимизацию общения, следует строить с учетом возраста, вида труда, пола, индивидуальных особенностей и спецификации социализации, также необходимо провести первичную диагностику с целью дифференциации коммуникативных нарушений у детей с дисфункциональными убеждениями (модель представлена в таблице ниже), так как именно через деловые контакты, личностное общение и в целом — через коммуникацию возможно корректировать ценностно-смысловую сферу школьников.

Сегодня неуклонно растет число подростков с деформациями в смысловой сфере (в частности, с неадаптационными ценностными ориентациями). Как следствие, увеличивается число нарушений в коммуникациях между этими подростками — с одной стороны, и их сверстниками и учителями — с другой. Все больше специалистов из разных стран сходятся во мнении, что учащиеся с данным диагнозом часто страдают от школьной дезадаптации. В настоящее время встает вопрос о том, что обучение таких детей должно иметь особую специфику.

Уникальные характеристики учащихся с коммуникативными нарушениями могут затруднить для них и процесс обучения, и формирование позитивной самооценки, и возможность выражать себя и приобретать определённые учебные навыки.

Несмотря на достаточный для обучения уровень развития и готовности к школе, подростки с синдромом дефицита внимания зачастую оказываются, по выражению Майкла Гриндера (1995), выброшенными со «школьного конвейера». Специалисты отмечают у таких подростков более высокую степень вероятности отставания в учёбе, второгодничества, расстройства поведения, отказа от обучения в школе, чем у их сверстников. По данным Н.Н. Заварденко (1999), многие подростки имеют нарушения в развитии речи и трудности в формировании навыков письма и счёта.

Предлагаемая программа — один из способов разрешения части многочисленных проблем, возникающих у учителей, родителей подростков и детей.

<i>Программа психологического сопровождения аутистичных подростков</i>	<i>Программа психологического сопровождения гиперактивных подростков</i>
1. Индивидуальная работа с психотерапевтом. Диагностический этап. Определение психологических защит, прерывания контакта с внешним миром.	1. Индивидуальная работа с психотерапевтом. Диагностический этап. Определение психологических защит, прерывания контакта с внешним миром.
2. Формирование смешанной тренинговой группы (аутистичные подростки и подростки без явных коммуникативных нарушений в соотношении 1:2) численностью 12 человек.	2. Формирование смешанной тренинговой группы (гипердинамические подростки и подростки без явных коммуникативных нарушений в соотношении 1:3) численностью 10–15 человек.
3. Ориентировка на телесно-ориентированную психотерапию.	3. Занятия должны содержать достаточное количество динамических игр.
4. Интенсивная работа с чувствами (рисунки, упражнения, написание рассказов), совместная групповая работа. Уход от интеллектуализации.	4. Работа с выражением чувств (вербально, невербально).
5. Работа с такими психологическими механизмами защиты (а следовательно, и с механизмами прерывания контакта со средой), как интроекция, проекция, дефлексия.	5. Работа с такими психологическими механизмами защиты (а следовательно, и с механизмами прерывания контакта со средой), как слияние, ретрофлексия.
6. Работа с полярностями. Интеграция противоположностей.	6. Работа с полярностями. Интеграция противоположностей.
7. Упражнение на социометрию.	7. Работа с фантазиями.
8. Получение обратной связи от группы.	8. Повышение самооценки.
9. Рефлексия внутренней и внешней зон осознания.	9. Принятие ответственности за своё поведение.

Табл. 1. Сравнительная характеристика акцентов психокоррекционной работы с аутистичными и гиперактивными подростками

Выбор методов психокоррекции зависит от потребностей подростка, целей, которые ставят взрослые перед психологом (психотерапевтом, тренером группы), поэтому мы постарались максимально учитывать и дифференциацию потребностей и трудностей, которые имеют подростки с гиперактивностью (агрессивные, раздражительные) и подростки с аутистическими характеристиками (замкнутые, неуверенные в себе).

Предложенная программа нацелена на социальную адаптацию подростков в процессе обучения (табл. 1). Используемые нами методы лежат в области гештальт-психологии, телесно-ориентированной психотерапии, арт-терапии, песочной терапии, арт-терапии и др. Однако, учитывая специфику нарушений каждой экспериментальной группы, мы посчитали целесообразным создать адресные программы отдельно для гиперактивных подростков и отдельно для аутистичных подростков, следовательно, коррекционный акцент реализации программы будет различным.

Занятие 1. «Знакомство с группой» (1,5 часа)

Цели:

1. Введение в атмосферу тренинга.
2. Обращение к своим чувствам.
3. Освоение необычных способов самооценки и обратной связи.
4. Знакомство со способами равноправного общения.
5. Актуализация эмоциональных состояний через их мимическое выражение и телесные переживания.

Материалы: магнитофон, кассета с медитативной музыкой, ватман, мяч.

1. Приветствие. Тренер: «Я предлагаю вам открыть новую страну, в которой мы будем с вами жить. Я знаю об этой стране мало, мне известно лишь, что в этой стране не принято обижать людей, всех там принимают такими, какие они есть, и если в этой стране начинается какое-нибудь дело — в нём участвуют все без исключения. Вы скажете: “А если не все умеют делать это одинаково, что будет?” — а ничего. Каждый делает свою часть работы, как уме-



Этап	Задачи	Содержание, формы и методы работы	Методики (возможные варианты)
1. Сбор предварительной информации	Установление доверительных отношений с подростком. Снятие эмоционального напряжения. Ориентирование подростка в правилах и условиях обследования.	Получение информации о социальной ситуации развития ребёнка. Формулирование гипотез относительно психологической проблемы ребёнка. Определение стратегии индивидуального обследования подростка. Первичная беседа с родителями, получение информации от врачей, учителей. Наблюдение за ребёнком в школьной или иной обстановке. Анализ продуктов творчества подростка.	Опросник АСВ («Стиль семейного воспитания») Эйдемиллера, Юстицкого.
2. Этап экспериментального психологического обследования	Проверка выдвинутых гипотез относительно сущности, характера и причин имеющихся трудностей и нарушений. Установление основных психологических характеристик подростка.	Сочетание тестового и клинического методов обследования. Наблюдение за подростком в естественной для него обстановке и обстановке консультации. Изучение личностных особенностей родителей (при необходимости).	Беседа с подростком по предлагаемой схеме, тест Векслера, ШТУР, прогрессивные матрицы Равена, «Рисунок человека» Ф. Гуденаф-Харриса, зрительно-моторный гештальт-тест Л. Бендер, рисунок семьи, шкала самооценки Дембо — Рубинштейн, «Пиктограмма». Диагностика межличностных отношений и мотивационной сферы (методика Р. Жила и др.).
3. Аналитический этап	Окончательная отработка гипотез. Постановка психологического диагноза. Составление условно-вариативного прогноза развития. Разработка рекомендаций для программы коррекционной работы. Составление проекта заключения.	Обработка совокулости полученных данных. Консультации со смежными специалистами.	
4. Заключительный этап	Выработка реалистического взгляда родителей на подростка. Совместная выработка мер помощи, программы психокоррекционных мероприятий. Преодоление установок подростков на «готовый рецепт». Повышение уверенности подростка в своих силах по решению проблемы.	Совместное обсуждение психологического заключения и прогноза развития. Иллюстрирование ключевых моментов заключения результатами (рисунки). Получение обратной связи от родителей при обсуждении выводов. Рекомендации (при необходимости) проконсультировать у смежных специалистов.	

Табл. 2. Полная модель психологического обследования ребёнка (подростка) в индивидуальном консультировании

ет, а остальные ему помогают. Больше пока об этой стране ничего не знаю, не знаю даже названия. Поэтому давайте начнём с того, что вместе придумаем название для этой страны».

Участники делятся на три-четыре группы, каждая из которых после совместного обсуждения должна предложить по два названия для страны. Тренер объясняет, что название страны должно отражать то, как люди в ней общаются, и записывает на доске правила и этапы совместной работы (20 мин.).

Прежде чем продолжать работу, следует для снятия утомления провести **психогимнастику**. Психогимнастические упражнения не только переключают участников на новую деятельность, но и улучшают характеристики основных психических процессов.

2. «Изобразите в виде статичной скульптуры разные эмоциональные состояния — радость, гнев, страх, нежность, интерес, отчаяние...». Сначала изобразите скульптуры гнева. Для этого сдвиньте брови, сморщите нос, оттопырьте губы, добавьте усиленную жестикуляцию. Прислушайтесь к себе, задержите дыхание, ощутите напряжение мышц лица и тела. Затем быстро выдохните и расслабьте все мышцы. Почувствуйте спокойствие, отсутствие напряжение. Запомните эти ощущения. Далее вылепите скульптуру, изображающую страх. Сначала маска: брови почти прямые и кажутся приподнятыми. Они немного сдвинуты друг к другу, и на лбу горизонтальные морщины. Глаза широко раскрыты, рот приоткрыт, губы напряжены и немного растянуты. Теперь поза: голова втянута в плечи, сами плечи немного приподняты, руки крепко сжаты. И снова прислушайтесь к себе, задержите дыхание, почувствуйте напряжение мышц лица, тела. Быстро выдохните и расслабьте все мышцы. Ощутите спокойствие, отсутствие напряжения. Скульптура ярости: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, тело дрожит, усиленная жестикуляция. Обратите внимание — это одновременно поза, выражающая угрозу. И опять прислушайтесь к себе, задержите дыхание, почувствуйте напряжение мышц лица и тела. Затем выдохните и расслабьте все мышцы. Скульптура напряжённости: короткое дыхание, неясные звуки. Руки крепко сцеплены. Это жест подозрения и недоверия. Тело напряжено, ноги плотно сведены к полу. И снова задержите дыхание, почувствуйте напряжение всех мышц. Затем выдохните и расслабьте мышцы. Меняйте позы и маски. Пусть после изображения удивления возникнет и изображение радости, после отчаяния — грусть. После того как каждая скульптура будет «вылеплена», задержите дыхание и почувствуйте, запомните ощущение мышц лица и тела. Затем быстро выдохните и расслабьте мышцы.

Заметка для тренера: умение изображать как негативные, так и позитивные чувства позволяет получить внутренний опыт переживаний, необходимый для чувства уверенности в себе у гиперкоммуникабельных подростков (20 мин.).

3. Рисунок о летних впечатлениях (10 мин.).

4. Рассказ о своём рисунке. Участники выкладывают свои работы на полу и садятся полукругом. Начинает желающий или ведущий группы, затем, он передаёт «волшебный мяч» тому, чей рисунок его заинтересовал (15 мин.).

5. Тренинговое имя. Ведущий просит выбрать то имя, которое каждый участник хотел бы носить на этом занятии, оформить визитку и приколоть её к одежде. Сидя в кругу, все участники переходят на «ты» и договариваются называть друг друга этим именем. Каждый называет своё имя и говорит, почему он его выбрал и что оно для него значит (15 мин.).

В конце занятия тренер выдаёт каждому участнику **анкету с вопросами** (обратная связь для тренера):

- что понравилось?
- что не понравилось?
- что хотелось бы делать и чего не хватило на данном занятии?

Занятие 2. «Правила жизни» (1,5 часа)

Цели:

1. Создание правил жизни в группе.
2. Развитие чувственного восприятия.
3. Развитие представление о самом себе у каждого участника.
4. Обучение контролю собственных действий.

1. Упражнение «Я сегодня вот такой». Подростки вместе с тренером рассматривают плакат с изображёнными на нём различными эмоциональными состояниями и показывают и называют то, которое им ближе всего в настоящую минуту. Тренер записывает их выборы. На первых этапах работы ребята с трудом запоминают эмоциональной настрой участников группы, но с последующими занятиями научатся с лёгкостью фиксировать своё внимание на этом (15 мин.).

2. Участники прикрепляют визитки на одежду и садятся в круг. Передавая «волшебный мяч», называют своё тренинговое имя и то, что больше любят в жизни (7 мин.).

3. «Интервью». Ведущий раскладывает на столе разные небольшие геометрические фигурки из цветной бумаги; просит участников выбрать одну, приколоть булавкой рядом с визиткой и сесть в круг. Участники с одинаковыми фигурками образуют пару, садятся друг с другом и берут друг у друга интервью, узнавая о жизни партнёра как можно больше интересных фактов. Через 6–7 минут каждый участник, сидя в общем кругу, представляет партнёра, то есть рассказывает о своём партнёре все, что запомнил (15 мин.).

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, когда вас представляли и когда представляли вы сами? Что и о ком вы узнали интересное?

4. «Правила жизни в группе».

- А. Тренер читает вопросы:
- что мне в себе не нравится?



- что нужно делать, чтобы у меня появилось много друзей?
- что для меня счастье?
- хороший ли я человек или не очень?

Б. Группа разбивается на подгруппы: 1-я подгруппа — «Я бы не хотел отвечать на вопросы в группе», 2-я — «Я бы мог ответить, но на некоторые вопросы», 3-я — «Я могу ответить на все вопросы в группе» (6 мин.).

В. Затем ведущий предлагает обсудить в группах и записать на листке ответы на вопросы:

- что делают или говорят вокруг тебя люди, что мешает тебе говорить о своих переживаниях?
- что делают вокруг тебя люди, что помогает тебе говорить о своих переживаниях?

Г. Один участник от каждой группы зачитывает ответы, записывая их на доске для наглядности (15 мин.).

5. Игра «Черепаша». Тренер встаёт у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте, что мы — черепахи. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы — черепахи и должны идти ко мне как можно медленнее» (20 мин.).

Информация для тренера: тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2–3 минуты он даёт новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от большой черепахи. Игра может повторяться несколько раз. Затем тренер обсуждает в кругу, трудно ли было участникам двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию. При подборе игр следует учитывать индивидуальные особенности гиперактивных детей. Такие, как неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быстрая утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях). В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других.

«Живая анкета»:

1. Что было самым неожиданным на этом занятии?
2. Какое самое сильное чувство ты испытал на этом занятии?
3. Нужны ли тебе правила?
4. Что тебе лично мешает откровенно говорить или открыто делать что-то в группе?

Занятия 3, 4, 5. «Мой образ» (4,5 часа)

Цели:

1. Более глубокое понимание себя, своих особенностей и черт характера.
2. Повышение творческих способностей и освобождение от стереотипов в представлении себя и других.
3. Совершенствование коммуникативных умений.
4. Обобщение всех знаний о себе.
5. Развитие рефлексии как процесса познания и понимания самого себя.

1. «Маска». Участники садятся в круг.

А. Тренер предлагает участникам заполнить таблицу: в левом столбике нужно написать семь персонажей из сказок, мультфильмов или рассказов, к которым они испытывают симпатию.

Б. Участникам предлагается выбрать одного из персонажей и нарисовать его маску (15 мин.).

В. Участники садятся в круг. Им предлагается ответить письменно на вопросы о выбранном персонаже: имя, возраст, черты характера, любимые занятия и привычки, друзья, враги.

Г. Участники, сидя в кругу, либо держат маски в руках, либо надевают их на себя и по очереди говорят от имени персонажа («Меня зовут Арлекин»).

Д. В тройках ребята придумывают свою маленькую сказку и по очереди показывают её, пока остальные сидят в «зрительном зале».

Рефлексия. Ведущий просит ответить на вопросы (20 мин.):

Герои	Друзья или те, кто помогает героям	Враги или те, кто им мешает
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

- что общего у каждого было с маской?
- что нового каждый узнал о себе?
- что нового узнал о ком-то из круга?

Для гиперкоммуникабельных подростков характерна быстрая утомляемость, поэтому полезно упражнения проводить поэтапно и делать либо психогимнастические перерывы, либо проводить упражнения на «развитие внимания».

2. «Послушай тишину».

Цель: развитие внимания в слуховой модальности.

Содержание: по первому сигнала колокольчика в руках тренера участники начинают двигаться по комнате, бегать, кричать, стучать. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья, закрыть глаза и прислушаться к тому, что происходит вокруг них. По третьему сигналу участники возвращаются в свои диады и обсуждают, что ими было услышано. Игру можно повторить несколько раз.

Обсуждение: сначала обсуждение проходит в диадах, потом один представитель диады рассказывает группе о том, что было им услышано (15 мин.).

3. Медитация.

Вспомнить сегодняшний день: кого первого встретили, с кем разговаривали, что переживали. Затем нужно повторить то же самое, но в более быстром темпе, убирая отрицательные эмоции. Окинуть мысленным взором себя, свои качества, свою жизнь. Понять, кто окружает, интересы, друзья, враги (7 мин.).

4. Совместное обсуждение. Рефлексия — процесс познания и понимания самого себя. Слово новое, но группа делала это на каждом занятии. Провокационные вопросы ведущего:

- может, это ненужное занятие?
- люди без этого не умирают;
- меньше знаешь, легче жить;
- зачем в себе копать? Вдруг кто-то обнаружит недостатки? (20 мин.)

5. Географическая карта «Мой внутренний мир».

Участники рисуют «карту» — области, которые составляют жизнь: эмоции, черты характера, привычки, любимые занятия. Задание почти не объясняется. Области закрашиваются разными цветами, если можно — подписываются; где-то на рисунке пишется тренинговое имя.

Участники садятся в круг, рисунки лежат на полу. По каждому рисунку участники говорят ассоциации, последним говорит хозяин рисунка, показывая самую «энергетически заряженную» область, которая даёт ему силы и хорошее настроение (30 мин.).

Рекомендация тренеру: обратить внимание на тех, у кого нет или самой приятной или самой неприятной области, кто не показал рисунка, не смог нарисовать, не подписал ни одной области (каждый может прекратить обсуждение по своему рисунку или показать свой рисунок без обсуждения, то есть сам выбрать степень

углубления в свой внутренний мир).

6. Игра «Сделай так» на осуществление контроля над своей активностью (на основе телесно-ориентированной терапии).

Цель: развитие мышечного контроля, умения владеть своим телом.

Содержание: на столе у тренера разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Тренер показывает участникам карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них. Затем даётся инструкция: «По моему сигналу все должны подойти к столу и взять по одной карточке. Я буду считать от одного до десяти, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Игру можно повторить несколько раз.

Обсуждение. Проходит в свободной форме (10–15 мин.).

7. Игра «Кто последний» на преодоление импульсивности.

Цель: тренировка навыков саморегуляции, внимания.

Содержание: ведущий загадывает загадки. Участники, которые знают ответ, поднимают руку (тот, кто выкрикнул ответ, не поднимая предварительно руку, штрафует: выходит из круга и теряет право отвечать на следующий вопрос). Ведущий же спрашивает того, кто последним поднял руку (15 мин.).

Рефлексия:

- какие черты характера вы цените в людях?
- какие черты отвергаете в людях?
- какие черты характера в себе отвергаете, а какие цените?

(Работа ведётся в рамках гештальт-терапии с таким защитным механизмом, как проекция.)

Занятие 5. Сказкотерапия. «Бороться с недостатками? Развивать достоинства?»

Цели:

1. Упражнение должно стать прологом к обсуждению и глубокому осмыслению участниками группы представлений о своих недостатках и достоинствах.
2. Развитие навыков рефлексии, уточнение Я-образа, выработка позитивного Я-отношения.
3. Развитие самосознания.

Инструкция ведущего: «Практически у каждого человека имеются недостатки. Относиться к ним можно по-разному: кто-то изо всех сил борется с ними как со своими злейшими врагами, кто-то принимает их как естественную и гармоничную часть самого себя. Если задуматься над самим словом “недостатки”, то легко увидеть, что оно означает не “отрицательные стороны”, “негативные качества”, а что-то такое, чего нам не достаёт. Иными словами, фразу “я ленивый”



можно произнести иначе: «мне не достаёт трудолюбия». Тогда становится ясно, что именно нужно развивать в себе. Наверное, это продуктивнее, чем бороться с негативными качествами, верно?

Итак, предлагаю всем подумать минуту и выбрать то качество, которое, как вам кажется, развито у вас недостаточно. Произносить вслух это качество совсем необязательно — просто кивните, когда определитесь с ним». Последняя фраза ведущего предназначена для тех участников, кто всё же пока не готов к открытому самопредъявлению. Хотя, как показывает опыт, в большинстве случаев участники группы оказываются способны поделиться с группой представлением о своих недостатках.

После того как ведущий получил от всех невербальные сигналы о сделанном выборе, он продолжает: «А теперь я прошу вспомнить какого-нибудь сказочного героя, который обладает этим качеством в полной мере, может быть, даже с избытком. Совсем необязательно, чтобы это был положительный персонаж. Важно только, чтобы то, чего вам не достаёт, он имел в достатке и наверняка».

Информация тренеру: как показывает опыт, это задание сложное. Ведущий сам может назвать наиболее известных сказочных персонажей или, если возник такой вопрос, согласиться на выбор не сказочного, а литературного или киногероя. Если не все участники смогли выбрать персонажа, ведущий говорит: «Те, кто пока не сумел этого сделать, желаете ли вы получить помощь от группы?» Этот вопрос следует задать обязательно, поскольку вначале было сказано, что свой недостаток не следует произносить вслух, а в этой ситуации это сделать придётся. Получив согласие от участника, ведущий предлагает ему назвать качество, которого, по его мнению, ему не достаёт, а все остальные участники перечисляют сказочных героев, обладающих этим качеством. После того как все сделали выбор, по просьбе ведущего каждый по кругу называет своего персонажа.

Ведущий: «А теперь давайте разделимся на несколько команд».

Разделение на команды можно проводить любым случайным образом: по расчёту номеров, по совпадению цветов в одежде или другим внешним признакам. Ведущий может и сам распределить участников, исходя из тактических соображений и желаний объединить в подгруппах людей, до сего момента недостаточно общавшихся друг с другом. В каждой команде должно быть четыре-пять человек.

Ведущий: «Вот теперь мы приступим к самому главному. Каждая команда — это театральная труппа, которая через двадцать минут покажет нам небольшой спектакль. Роли, которые вам предстоит играть, уже заданы. Ваша основная задача — создать спектакль, в котором ваш герой как можно ярче и чётче проявит то самое качество, за которое и был выбран вами».

Ведущий определяет тему в зависимости от конкретной ситуации. Когда количество отведённого времени заканчивается, команды собираются в тренинговой комнате и в порядке, определённом жеребьёвкой, демонстрируют созданные спектакли.

Обсуждение проводится только после того, как показаны все спектакли. Ведущий организует обсуждение следующим образом: сначала задаются вопросы «актёрам» первой труппы, а потом остальные участники высказывают своё мнение об увиденном. Затем переходят ко второй труппе и т. д.

Вопросы могут быть следующими:

- как проходил процесс создания спектакля?
- сложно ли было найти идею, объединяющую таких разных героев?
- удалось ли каждому актёру сыграть не просто вымышленного персонажа, но и продемонстрировать нужное качество?
- какие чувства вы испытывали, играя героя, так не похожего на вас?
- понравилось ли вам быть обладателем качества, которого, как вам кажется, вам не достаёт?

Занятие 6. Базовые навыки общения. Умение слушать.

Цели:

1. Знакомство с понятиями «активного слушания».
2. Выделение признаков хорошего и плохого умения слушать.
3. Отработка навыков активного слушания.

Материалы: карточки, бумага, фломастеры.

1. Участники садятся в круг. Тренер объявляет о наборе на платные курсы «Умения слушать». Участники оформляют визитки. На другой карточке записывается та сумма денег, которую участник готов заплатить за эти курсы. Сидя в общем кругу, участники называют себя, и говорят, где они «работают», кладут «нарисованные деньги» в центр круга и объясняют, зачем они здесь и почему в их работе и в жизни нужно уметь слушать (20 мин.).

2. Участники садятся парами, один в течение 1 минуты говорит, другой слушает и запоминает, а затем пытается воспроизвести услышанное с теми же паузами и интонациями. Ему даётся тоже 1 минута. Его партнёр оценивает его по 10-балльной системе. Затем они меняются ролями (6 мин.).

3. Тренинг «Активное слушание» (40 мин.).

А. Участники сидят парами. Один человек рассказывает что-нибудь (1 мин.), другой его очень внимательно слушает (1 мин.), а затем по знаку тренера не слушает его (1 мин.). Партнёры меняются ролями, а затем обсуждают это упражнение.

Перерыв



Б. В общем кругу участники показывают плохое и хорошее слушание. Общее обсуждение увиденного и своего опыта в парах.

В. Алгоритм записывается ведущим на доске. Те фразы, которые никто не называл после предыдущего упражнения, тренер использует в сценках, он ставит, привлекая по очереди участников и спрашивая, что они почувствовали после такой фразы, захотелось ли дальше продолжать рассказывать.

Рефлексия. Ответы на вопросы:

- что больше всего ты ценишь в слушателе?
- от чего зависит, насколько внимательно ты слушаешь человека?

На отдельных листах участники пишут письмо незнакомцу: о чертах своего характера, о любимых занятиях; о том, что ты хочешь от этого человека. Письмо не подписывается.

Занятие 7. Базовые навыки общения с людьми. Эпистолярный жанр.

Цели:

1. Выяснить и почувствовать особенности общения с помощью писем.
2. Закрепить навыки активного слушания.

Материалы: бумага, фломастеры, ручки.

1. Участники сидят в общем кругу, вспоминая прошлое занятие, рассказывают о случаях в жизни, связанных с этой темой, обсуждают домашнее задание (ответы на вопросы) (15 мин.).

2. «Почта». Участник рассказывает по классу, выбирают двух человек из группы: кому бы хотелось написать письмо и кому в обычной жизни не стал бы писать. Пишутся письма под псевдонимом. В одном месте класса почта, почтальон принимает и раздаёт письма (20 мин.).

3. На один стол выкладываются «письма незнакомцу», хозяева отмечают их своим особым знаком. Участники разбирают чужие письма. Отзывы вкладываются в письма и оставляются на столе. Хозяева читают отзывы и сравнивают их со своими отзывами, написанными в начале урока, затем обсуждают в кругу свои ощущения (20 мин.).

Домашнее задание: рисунок или мини-сочинение на тему «Люди одиноки потому, что они вместо мостов строят стены».

Занятие 8. Базовые навыки общения с людьми. Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.

Цели:

1. Знакомство с этапами разговора.
2. Выделение вербальных и невербальных компонентов в разговоре.
3. Отработка навыков начинать, поддерживать и прекращать разговор.

1. «Подари мне цветок». Участник рассказывает в общем кругу. Желающий берёт цветок, и все по очереди просят подарить этот цветок именно ему. Цветок дарится тому, чья просьба больше понравилась, причём человек объясняет, почему он предпочёл именно эту просьбу (15 мин.).

2. «Ролевая карусель». Участники сидят, образуя два круга, лицом друг к другу. Ведущий читает ситуацию и задание: начать разговор и вести его в течение 1 минуты. Прослушав ситуацию, внешний круг начинает разговор, а внутренний поддерживает его. Затем внешний круг перемещается на 1 место вправо. Ситуация та же, но теперь разговор начинает внутренний круг, а внешний его поддерживает. Внутренний круг перемещается на одно место влево (20 мин.).

3. «Подарок». Ведущий: «Мы завершаем нашу программу. Сейчас каждый из вас может преподнести другим участникам подарок. На своём листе напишите имя и передайте его соседу слева. Каждый листочек обойдёт весь круг. Каждый участник нарисует или дорисует начатый рисунок. Можно что-то написать. Обойдя круг, лист возвращается к хозяину. Что Вы хотите сказать всем в общем кругу? Как бы вы хотели попрощаться?» (30 мин.).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Венар Ч., Кериг П. Психопатология детского и подросткового возраста. — СПб: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. — 480 с.
2. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Чутко Л.С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь: Монография. — СПб: Речь, 2007. — 186 с.
3. Психология подростка: учебник / под ред. А.А. Реана. — СПб: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. — 480 с.