

## Копилка мастерства

М.В. Сафонова, Д.А. Тихонова

## Театрально-психологическая гостиная: необычная форма группового консультирования старшеклассников



*Театрально-психологическая гостиная предлагается как форма группового психологического консультирования старшеклассников на основе «групп встреч» для повышения уровня их психологического благополучия и оказания помощи в проживании возрастного кризиса.*

*Ключевые слова: психологическое консультирование, группы встреч, театрально-психологическая гостиная, субъективное благополучие.*

*С полной версией статьи, включающей программу работы театрально-психологической гостиной, можно ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).*

Психологическая помощь становится с каждым годом все популярнее, многие ученые утверждают, что это связано с чрезмерным научно-техническим развитием, быстрым ритмом жизни, за которым трудно успеть, нехваткой времени на себя, на отдых. Людям все чаще становится сложнее осознать, принять и адаптироваться к новым изменениям. Вследствие этого нарастает внутреннее напряжение, появляется неудовлетворенность собой, тревога выражается разными отрицательными эмоциями. Даже объективная внешняя успешность не гарантирует, что человек будет удовлетворен собой, если она (успешность) дается высокой ценой внутреннего обеспечения. Человек не ощущает себя счастливым, успешным и благополучным.

Особенно сложно в изменяющемся мире приходится подросткам, поскольку на этот возраст приходится этап открытия «Я», формирования собственной системы ценностей, жизненных идеалов, осознания, кем и каким ты хочешь быть. Период обретения идентичности сложен, наполнен противоречивыми мыслями и чувствами, в это время для становления позитивного «Я» подростку необходимы понимание и поддержка со стороны окружения. У подростков имеется много вопросов, на которые в ближайшее время необходимо получить ответы. Важными изменениями подросткового и раннего юношеского возраста, оказывающими влияние на субъективное благополучие, являются максимализм, понимание своей причастности к жизни, понимание своих внутренних стремлений и желаний, осознание себя как личности и своих индивидуальных особенностей. Это ставит под угрозу субъективное благополучие молодых людей.

К сожалению, стремление к эмансипации от взрослых, недостаточно эффективные отношения в системах «подросток — родитель», «подросток — взрослые» часто являются препятствием для получения помощи от окружающих подростка старших людей. А

**Сафонова Марина Вадимовна** — выпускница кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета, там же защитила кандидатскую диссертацию (1999). Работала школьным психологом, с 1997 года преподает в Красноярском государственном педагогическом университете. Психолог-консультант, тренер, руководитель магистерской программы «Психологическое консультирование в образовании», программы аспирантуры «Педагогическая психология». Основная специальность: психолог, преподаватель психологии. Область научных интересов: социальная психология, психология личности, психологическое консультирование, тренинговая работа. Читаемые курсы: 28 курсов по психологии.

**Тихонова Дарья Анатольевна** — магистр психологии начального образования, аспирант первого года обучения КГПУ им. В.П. Астафьева по программе «Психологические науки». Основная специальность: педагог-психолог. Область научных интересов: социальная психология. Читаемые курсы: «Театрально-психологическая гостиная для старшеклассников».



сверстники зачастую сами нуждаются в такой поддержке и помощи. Это делает актуальной, с учетом значения возраста для последующего развития, организацию психологической помощи подросткам в рамках деятельности психологической службы образования.

В настоящей статье мы хотим представить опыт работы по созданию и проведению театрално-психологической гостиной как формы психологической помощи подросткам и юношеству в обретении психологического благополучия.

Вопрос, которые мы задали себе: «Что означает быть благополучным и как можно помочь подростку в обретении субъективного благополучия?»

**Ответ из теории.** Определения субъективного благополучия, содержащиеся в работах различных авторов (М. Аргайл, С.Н. Ениколопов, С.Н. Жеребцов, Ю.В. Калинина, Ф. Конверс, Э. Кэмпбелл, Т.А. Молодиченко, Е.А. Петрова, К. Роджерс, М.В. Сокольская, Р.М. Шамионов) можно сгруппировать в три категории. С одной стороны, оно определяется по внешним критериям, таким как добродетельная «правильная» жизнь. Человек ощущает благополучие, если обладает некоторыми социально-желательными качествами, принятыми в культуре. С другой стороны, сводится к понятию удовлетворенностью жизнью. Это определение подразумевает, что благополучие — это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека. Третье значение понятия связано с обыденным пониманием счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными.

Р.М. Шамионов дает такое определение: «субъективное благополучие — понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующее ощущение удовлетворенности» [12].

Можно выделить три подхода к изучению данного феномена: ценностный подход (не стремление к благополучию определяет в качестве мотива деятельность людей, а соотношение между конкретным побуждением и результатом деятельности); социально-психологический подход (влияние социально-психологических факторов, одним из которых считается социальный стандарт); ситуативный и личностный подходы (считается временным состоянием и, наоборот, рассматривается как черта или предрасположенность личности).

В литературе обозначается два компонента благополучия: когнитивный (оценка разных аспектов жизни), эмоциональный (эмоциональное отношение к аспектам своей жизни), и шесть признаков: автономия; контроль окружающего; личностный рост; позитивные отношения с другими; жизненные цели; самопринятие.

Мы объединили наиболее важные признаки субъективного благополучия, это: наличие у человека положительной цепи ассоциаций, умение не срав-

нивать себя и свои достижения с другими людьми, реализация необходимых потребностей человека и отсутствие фрустратора, наличие завершенности ситуаций, конфликтов, действий, в которых находится человек (гештальты), присутствие в большей мере положительных стимулов и реакций на эти стимулы, наличие у человека личных ценностных ориентаций. Учитывая особенности возраста, считаем важным выделить еще ряд критериев субъективного благополучия подростка: социально-психологическая адаптация, уровень самооценки подростка, тип интернальности, наличие у подростка потребности в психологической помощи.

**Ответ из исследования.** Для изучения уровня субъективного благополучия у старшеклассников был составлен диагностический комплекс, включающий: методику диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса — Р. Даймонда, методику диагностики самооценки Дембо — Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, опросник потребности в психологической помощи, шкалу субъективного благополучия (Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche) в адаптации А.А. Рукавишникова, обновленный Оксфордский опросник счастья (OHI). В результате исследования феномена субъективного благополучия старшеклассников средней общеобразовательной школы г. Красноярска было выявлено, что высоким уровнем благополучия обладает 6% участников, средний уровень прослеживается у 56% подростков и 38% имеют низкий уровень благополучия.

Личность с высоким благополучием характеризуется полным принятием себя, осознанием целостного образа «Я» и отдельных его компонентов, таких как внешность, поведение, личностные черты, эмоциональные переживания, когнитивные способности. Все эти характеристики проявляются благодаря высокой социально-психологической адаптации. Старшеклассник чувствует эмоциональный комфорт, позитивное стремление к доминированию, способен адекватно себя контролировать и принимать определенный внешний контроль, что позволяет принимать других людей такими, какие они есть. Имеет низкую потребность в психологической помощи в силу готовности самому справиться с проблемами. Также повышенный уровень счастья говорит о присутствии ярких красок, интересов, увлечений, позитивных событий у подростка.

Психологический портрет старшеклассника со средним уровнем проявления субъективного благополучия будет отличаться от предыдущего целостностью представленных процессов. Здесь при общем положительном фоне внутренней удовлетворенности прослеживаются некие элементы, которые вызывают затруднения и переживания. Целостного самопринятия не наблюдается, старшеклассник может быть доволен своей внешностью, но характер пытается изменить. Также наблюдаются эмоциональные перепады от комфорта к дискомфорту. Это оставляет отпечаток на восприятии мира, окружения. Принятие

других происходит через оценку своих особенностей и симпатии. В соответствии с этим наблюдается избирательность круга общения. Стремление к доминированию варьируется от низкого к высокому в разных ситуациях, отмечается высокий уровень притязаний к авторитету среди сверстников. В соответствии с этим наблюдаются средний уровень социально-психологической адаптации, возможные острые реакции на внешний контроль, в некоторых моментах отсутствие собственного контроля. Средняя степень потребности в психологической помощи говорит о том, что подросток имеет проблемы и готов обратиться к психологу, однако по каким-то причинам пока этого не сделал. Средний уровень счастья обеспечивает разносторонний взгляд на мир, возможность удивляться и радоваться событиям, но иногда позитивный настрой резко сменяется депрессией.

Портрет старшеклассников с низким уровнем благополучия определяется следующими характеристиками. Непринятие себя является стержнем многих проблем. Этот признак можно отследить по невербальному замкнутому, защитному состоянию страха и присутствию саморазрушающей негативности в речи. Они могут быть вспыльчивы или слишком спокойны в ситуациях общения и взаимодействия. Так как значимость социального окружения очень низкая, то

стремление стать участником референтной группы не является их целью. Однако некоторые имеют довольно высокий статус в классе и пользуются приоритетами. Часто оценивают себя либо заниженно, что указывает на их робость и неуверенность, либо неадекватно высоко, что указывает на их наглость. Они недовольны своей внешностью, характером, удовлетворенностью в деятельности, умом. Поэтому уровень притязаний очень высокий. Можно сказать, что суть их жизни — нахождение в постоянном конфликте с самим собой, в эмоциональном напряжении. Низкий уровень социально-психологической адаптации в этом возрасте указывает на неумение приспособиться к среде, принять ее правила и нормы, презентовать свою индивидуальность. В ситуации конкуренции используется лишь нападение или избегание. В соответствии с этим категорическое непринятие других. С таким человеком сложно говорить, взаимодействовать, так как в основном они оперируют своими конкретными задачами, но не групповыми. Высокая степень потребности в психологической помощи и низкий уровень счастья свидетельствуют о сужении жизненного пространства, отсутствии широкого взгляда на мир, понимание переживаний и нацеленность либо на их решение и поход к психологу, либо на игнорирование и отрицание психологической работы.

Параметры	Форма психологической помощи	
	Тренинг	Групповая консультация
Продолжительность работы	Как правило, краткосрочная или среднесрочная, от 5 до 10 занятий, с небольшими перерывами, чтобы сохранять групповую динамику, оптимально не менее 2 встреч в неделю.	Может быть разовой или иметь форму группы встреч, быть долгосрочной. Частота посещения зависит от потребности участника.
Открытость — закрытость группы	Группа имеет закрытый характер, вхождение участников в группу после начала курса, как и преждевременный уход участника нарушают групповую динамику.	Группа имеет открытый характер, участники могут из предложенной программы консультаций выбирать те встречи, тематика которых для них актуальна и интересна.
Групповая динамика	Основа работы группы тренинга.	Не имеет определяющего значения, не является обязательным терапевтическим условием.
Активность участников	Базовый принцип работы. Одно из условий создания доверительной и безопасной атмосферы, развития групповой динамики.	Степень и форму активности участник выбирает сам: можно активно участвовать в обсуждении, психологических упражнениях, можно просто присутствовать и слушать.
Самораскрытие	Один из феноменов тренинга, обеспечивает доверительную атмосферу, процесс самоисследования и экспериментирования с моделями поведения.	По желанию участника. Приветствуется, но не является обязательным.

Табл. 1. Сравнительный анализ групповых консультаций и тренинговых групп как форм психологической помощи



Возникает вопрос: каким образом оказать психологическую помощь подростку в обретении субъективного благополучия, чтобы эта помощь была действенной, но ненавязчивой, давала толчок к самостоятельной работе над собой, а не воспринималась как очередная директива взрослых. Для решения этой задачи предлагаем форму психологической помощи, которая была успешно апробирована, — театрально-психологическая гостиная.

**Ответ из психологической практики.** Ниже мы представляем основные шаги по созданию и апробации театрально-психологической гостиной.

### Шаг первый: выбор формы работы

Осознавая особенности возрастного развития участников и анализируя результаты исследования, мы искали наиболее оптимальную форму работы с подростками. Традиционно в работе с подростками используются различные варианты тренинга. Мы же, опираясь на принципы, виды, механизмы психологического консультирования, решили использовать групповые консультации, но облекли их в форму гостиной. В чем отличия выбранной нами формы работы от тренинговых групп?

Безусловно, в табл. 1 мы перечислили не все существующие сходства и отличия, но наиболее существенные для проектирования работы со старшеклассниками. Мы хотели, чтобы психологическая помощь носила пролонгированный характер: у любого из старшеклассников в то или иное время могут возникнуть вопросы, психологические затруднения, с которыми он придет на встречу гостиной. Еще одним веским аргументом была возможность свободы выбора для участника: на встречи гостиной можно приходиться регулярно, а можно по мере возникновения потребности, интереса, нет жесткого условия посещать каждую встречу, что позволяет старшекласснику интегрировать психологические консультации в уже существующий (и очень насыщенный!) ритм жизни. С учетом наличия различных проявлений подросткового кризиса и стремления к психологической защите групповая консультация оптимальна, поскольку предоставляет свободу и в выборе поведения в ходе встречи, степени активности и самораскрытия. Таким образом, групповые психологические консультации, по нашему мнению, обеспечивают максимальный психологический комфорт, а следовательно, безопасность и привлекательность для подростков и старшеклассников.

Исходя из особенностей старшеклассников и личных возможностей для реализации цели, мы рассматривали формы группового консультирования. Театрально-психологическая гостиная (ТПГ), как новая форма работы с подростками, отвечает принципам и требованиям группового консультирования. Она представляет собой систему групповых консультаций (встреч), в которых театральные элементы гармонично сочетаются с психолого-консультативной работой.

Таким образом, происходит постоянная психологическая работа, а театральные этюды и постановки служат метафорой для более легкого, не травмирующего осознания важной информации и проработки своих внутренних переживаний. По сравнению с другими видами психологической помощи работа ТПГ позволяет решать задачи комплексно. Это означает, что в процессе одной встречи может быть охвачено сразу несколько направлений работы, которые могут сменять друг друга, естественным образом чередуя напряжение и отдых (очень важны как психогимнастика, так и элементы театральной постановки).

Что касается работы психолога в условиях ТПГ, то это задача ответственная и творческая, сложная и легкая одновременно. Сложность заключается в том, что в основе любого процесса, который затрагивает душевные стороны личности, должна лежать научность и практическая разработанность, в противном случае — творческий эксперимент может иметь негативные последствия. Перед психологом встает задача — следить за новинками научной и методической литературы, консультироваться с другими специалистами, одним словом, — постоянно развиваться и совершенствоваться профессионально! Легкость этой работы заключена в интересе к ней! Поддерживается интерес творческим поиском, наблюдением за результатами и изменениями. Облегчает этот процесс то обстоятельство, что ответственность за происходящее постепенно научатся брать на себя сами участники, а энергия взаимодействия, возникающая между молодыми людьми в группе, рано или поздно будет работать «сама за себя»!

Лучшим вариантом ведения такого рода занятий будет сотрудничество консультанта и соведущего (ко-тренер). Обязательное условие — компетентность. Ведущие должны иметь достаточно широкий объем психологических знаний и практических навыков консультативной работы, соответствующее образование. Также необходимо освоить многое из области театрального искусства: знания и практические навыки в области речевых и телесных разминкок, создания и структуры этюдов, постановок, игр.

Итак, театрально-психологическая гостиная (ТПГ) — это комплекс организованных мероприятий, ориентированных на актуальные потребности молодых людей в приобретении психологических знаний и опыта, способствующих формированию социально-ролевой компетентности в общественной и семейной жизни, профилактике конфликтных и кризисных ситуаций, личностному развитию и социальной адаптации.

За основу взято традиционное понимание слова «гостиная», данное многими методистами, в том числе Н.Е. Щурковой: «это форма свободного общения, деятельность в которой определяется границами лексического значения слова «комната, в которой принимают гостей». Это гибкая форма организационного общения, импонирующая подростку и юноше с их претензией на взрослость» [3].

Театрально-психологическая гостиная — это место, куда в определенное время (*один раз в неделю*) может прийти любой человек, желающий лучше понимать свой внутренний мир и лучше ориентироваться в окружающей действительности. Это место творчества, и это касается не только работы психологов, которые готовят эти встречи, но и непосредственно самих участников групп. Заранее организованные групповые занятия не исключают индивидуальной работы в ситуациях, когда могут возникнуть неблагоприятные или кризисные обстоятельства в жизни молодого человека.

Театрально-психологическая **гостиная**, в общем виде, — это:

- Г — гражданственность, гуманизм, группа
- О — ответственность, образование, общество, общение, обратная связь
- С — социализация, самоактуализация, содружество, сознание, смысл
- Т — труд, товарищество, творчество, традиции, тренинг
- И — инициатива, идея, интуиция, интеграция, интерес
- Н — научность, надежность, нация
- А — адаптация, альтруизм, ассимиляция
- Я — ясность, язык, «Я-концепция».

Театрально-психологическая гостиная — это уютное креативное пространство, своеобразная творческая площадка. Атмосфера гостиной располагает к доброму общению, приятному размышлению в одиночестве и творческим озарениям. «Театр (*в данном случае стилизованный*) — это такая кафедра, с которой можно сказать миру много доброго...» — пишет Николай Васильевич Гоголь. Существует достаточное многообразие форм, методов и приёмов, но мы считаем одним из эффективных приёмов обучения и развития личности — общение. Именно умение общаться позволяет личности говорить, открываться, творить. Где же общаться в школе? Конечно, прежде всего, на уроке! Но урок — это структура, это рамки учебной деятельности. А подросткам важен иной характер общения. Вот тогда-то и открываются двери гостиной.

### Шаг второй. Определение цели и задач

С учетом задач развития в подростковом и юношеском возрасте, на основе исследования параметров субъективного благополучия старшеклассников мы определили цель и задачи ТПГ.

**Цель театрально-психологической гостиной** — создание среды для раскрытия творческого, интеллектуального потенциала учащихся, формирования его личности.

#### Задачи работы:

- 1) создание и поддержание общего положительного и устойчивого фона психического и эмоционального состояния молодых людей;

- 2) обеспечение благоприятных условий для развития личности каждого молодого человека, способствующих гармоничному взгляду на дальнейшую жизнь;
- 3) изменение негативных установок и улучшение качества общения молодых людей посредством обучения правильным ролевым взаимодействиям между девушками и юношами;
- 4) повышение умения понимать чувства и поступки других людей, быть внимательными и толерантными к проблемам, происходящим с другими людьми (в том числе и со сверстниками);
- 5) повышение уровня психологической культуры и улучшение навыков преодоления сложных жизненных ситуаций, таких как конфликты, семейные кризисы, утраты, ситуации насилия в общественной жизни и жизни отдельной семьи;
- 6) умение вырабатывать собственные стратегии и модели поведения для адаптации к кризисным ситуациям в сложные моменты будущей самостоятельной жизни;
- 7) психопрофилактика зависимостей в молодежной среде: алкоголизма, употребления наркотиков, курения и других видов деструктивного поведения;
- 8) содействие развитию познавательной активности, эмоционально-волевых и творческих навыков, способствующих раскрытию личностного потенциала каждого молодого человека.

### Шаг третий. Определение содержания работы

Если мы говорим о групповом консультировании, то необходимо рассмотреть темы, актуальные для клиентов, работу с которыми продумывает консультант. В нашем случае клиенты — старшеклассники — косвенно упоминали свои проблемы, переживания по разным поводам на уроках психологии. К тому же мы интересовались у них, чем они увлекаются, на что обращают внимание, что их притягивает, чего они сторонятся. Кроме того, мы анализировали проблематику обращений старшеклассников к школьному психологу. Затем в организованном анкетировании предложили подросткам написать темы, по поводу которых им хотелось бы поговорить, прояснить, узнать что-то. Вся полученная информация была подвергнута качественному анализу, и в итоге был составлен план интересующих тем для консультаций. Мы предложили старшеклассникам познакомиться с примерным планом, отметить встречи, которые наиболее значимы для них, включить то, что также является важным, но не нашло отражения в плане. В результате были сформулированы темы 28 встреч ТПГ. Участие старшеклассников в определении тематики встреч гостиной является важным условием эффективности планируемой работы, поскольку в этом случае можно будет говорить об актуальности и значимости обсуждения заявленных тем (проблем).



### Шаг четвертый. Проектирование работы ТПГ

Программа театрально-психологической гостиной состоит из 28 занятий. Продолжительность одного занятия 150 минут, режим проведения 3 занятия в месяц в течение 9 месяцев. Также мы провели одно пробное занятие перед широким внедрением программы. Каждое занятие (встреча) построено по определенной схеме: организационная часть, основная часть, завершающая часть. С нашей точки зрения, в общем виде содержание работы одной встречи ТПГ может включать следующие составляющие части.

**1. Стадия социальной безопасности** — важна на первом этапе в любых вариантах проведения ТПГ; при первой встрече — установление доверия, более близкое знакомство с каждым при помощи специальных упражнений. Во время следующих встреч — вопросы и прояснения: «с чем вы сегодня пришли?», «что важного произошло за прошедшее время?», «как вы себя чувствуете?» и др. (7–10 мин.).

**2. Информационная часть** — в этой части дается информация из области психологических знаний, и это та информация, которая должна, шаг за шагом, ложиться в основу психологической грамотности молодых людей. Например, можно рассказать учащимся о том, что такое психология как наука и как практика, зачем она нужна, как она помогает людям проживать сложные обстоятельства жизни и т. д. Тематика этой информационной части может быть самая разнообразная — от психологии личности и семейных вопросов до психологии толпы, религии и т. д. В дальнейшем варианте очень полезными могут быть просмотры коротких видеофильмов или сюжетов. В любом случае при составлении программы информационных частей нужно учитывать пожелания, интересы и запросы учащихся (20–25 мин. + 5 мин. на ответе по теме).

**3. Дискуссия** — затронутая в первой части тема может вызвать живой интерес и желание поделиться собственным опытом; необходимо дать пространство и время для высказываний и примеров участников группы, для эмоционального отреагирования на полученную информацию (15–20 мин.).

**4. Групповая работа** — основная часть по проработке важных жизненных проблем и сложных чувств молодых людей; предполагает специальные упражнения, имитационные ситуации и игры; здесь важно дать участникам подвигаться, переместиться в пространстве и ближе повзаимодействовать друг с другом. Подходят разнообразные упражнения в парах, в тройках или по подгруппам, подвижные и игровые включения, которые будут уместны по тематике предшествовавшей дискуссии. В игровых формах работы также выполняются задания, способствующие стабилизации самооценки, устранению чувства одиночества, развитию способности к осознанию и отреагированию важнейших чувств, связанных с изменением взаимоотношений в семье, группе, об-

ществе. Иногда важной будет работа психолога в присутствии всей группы с острой актуальной проблемой одного из участников, который может получить затем ценную поддержку от всей группы (30 мин.).

*В общей сложности первая часть ТПГ должна длиться не более 1,5 часов, иногда — 1 ч. 40 мин., поскольку эмоциональное и физическое напряжение должно быть дозированным.*

**5. Чаепитие за общим столом** — важная часть в комплексе общей работы. После затронутых на группе тем и эмоциональных процессов этот организационный момент может способствовать продолжению живого контакта и еще большему сближению участников группы. *Важный научный факт: наличие сладостей в поле зрения на уровне подсознания способствует успокоению, радости и «заживлению душевных ран».*

Желательно, чтобы место для совместного чаепития было специально организовано, и процесс проходил в одном и том же месте, например, в соседнем кабинете или в специальной части комнаты для групповой работы. Важно, чтобы подготовку стола для чаепития организовывали сами участники гостиной. Они же могут сделать свой собственный дизайн этого места, напоминающий, например, небольшую барную стойку и рядом с нею общий, желательно круглый, стол. В дальнейшем они могут приносить собственную выпечку и собирать средства на закупку печенья, чая и кофе.

В процессе чаепития рекомендуем не затрагивать сложных тем и не продолжать дискуссию на предшествующие темы, поскольку эта часть имеет своей целью дать возможность молодым людям переключиться и отдохнуть от сделанной внутренней работы (20–25 мин.).

**6. Встреча** — так мы называем особую часть в работе ТПГ, когда молодые люди могут познакомиться с живым человеческим и профессиональным опытом, благодаря встрече с приглашенным гостем. Как правило, гостей нужно приглашать исходя из потребностей «текущего дня». Таким приглашенным человеком может быть врач, сексолог, психотерапевт, человек с интересной судьбой, интересным хобби, бард-исполнитель, отец-одиночка, человек с физическими ограничениями, бывший наркоман, директор фирмы, художник и т. д. Очень полезным могут быть визиты молодых людей — студентов психологических факультетов, представителей общественных и лидеров волонтерских организаций. Важно, чтобы эти встречи расширяли представления молодых людей о собственных профессиональных и личностных возможностях и возможностях других людей, способствовали бы налаживанию сети социальных контактов и обогащали новым эмоциональным опытом (20 мин. + 10 мин. на вопросы).

**7. Творчество** — эта часть иногда может быть логическим продолжением предыдущей встречи. К при-

меру, если встреча была посвящена определенной профессии или хобби, то можно провести начальное обучение навыкам той или иной деятельности. Очень важным видом работы в этой части ТПГ может стать съемка небольших учебных фильмов или театральные постановки на актуальную тематику для молодежи, в которых главные роли будут исполнять сами участники групп, и которые затем можно демонстрировать в других учреждениях, школах и интернатах (25–30 мин.).

**8. Завершающий круг** — имеет важное значение для того, чтобы участники не «унесли с собой» негативные или неотреботанные сильные переживания. В последнем групповом кругу каждый высказывается о том, что было важным именно для него в ходе этой театрально-психологической гостиной, что он при этом каждый из них чувствует, с чем хотелось бы разобрататься на следующих встречах (5–7 мин.).

Программа гостиной предполагает использование на занятиях следующих форм организации деятельности: дискуссии, кинопросмотры, элементы театральной постановки, этюды, театральные игры, психологические упражнения, ролевые игры, работа с кейсами.

С позиции наиболее продуктивных методов работы ТПГ, особенно в части групповой динамики, целесообразно сочетать игры с тренингами. Игра направлена на развитие вербальной активности: умения сформулировать мысль и использовать ее в качестве диалога; невербальных средств общения: коммуникации без слов, при помощи «прочтения» мимики, жестов, пространственного расположения партнеров друг относительно друга и т. п.

Данные навыки как вербального, так и невербального общения способствуют формированию групповой согласованности действий. В игровых формах работы также выполняются задания, способствующие стабилизации самооценки, устранению чувств одиночества, развитию способности к осознанию и реагированию важнейших чувств, связанных с изменением взаимоотношений в семье, группе, обществе.

В работу ТПГ целесообразно включать еще одну форму специальной психологической работы, так называемые «группы жизненных умений».

Для успешности процесса проведения работы с молодежью важность имеют как личностные характеристики взаимодействующих, так и частота организуемых встреч. Для успешного функционирования группы особое место имеет поддержание «мажорного настроения», то есть создание и поддержание ситуации успеха для учащих. Немаловажным мы также считаем участие членов гостиной в принятии групповых решений и, несомненно, наличие общей для всех цели. Как показывает практика, возможность оказывать влияние на общегрупповые процессы стимулирует развитие положительного восприятия коллектива и активное включение участников процесса в его становление и развитие.

Каждое занятие имеет общую структуру, но содержание и виды работы подбирались в соответствии с темой заявленного занятия. Обращаем внимание, что тематика была сформулирована на основе анализа обращений подростков к школьному психологу и результатов анкетирования старшеклассников. Содержание занятий представлено в табл. 2.

Безусловно, все занятие имеет психологическую основу, но включает в себя и информационную часть, так как множество переживаний подростков связано с отсутствием объективной, достоверной информации, у них есть много вопросов, на которые кто-то должен дать ответ без смущения, отвращения, злости. Также у многих есть личностные проблемы, которые лежат на поверхности или в глубине, но которые рано или поздно потребуют своего решения. Глубокой психологической проработкой с выводом из зоны комфорта в рамках групповой консультации заниматься неуместно. Тем более что непрогнозируема возможная реакция на такую работу. Поэтому для эффективной психологической работы будет актуален прием метафоры, реализуемый в данной программе за счет элементов театра. Мы можем безболезненно, в обход психологических барьеров, защит, воздействовать на участников с целью отреагирования их переживаний, решения проблем.

Прием метафоры строится на осознании своего внутреннего мира через ассоциацию с ситуацией, притчей, историей, фильмом, пословицей, символом. Прием метафоры позволяет идентифицировать себя с героем и прожить собственную проблему как проблему героя. В театре за счет проигрывания этюдов, изображения ролей, постановки мини-спектаклей, театральных игр участники рассматривают жизненные истории других людей, в которых находят что-то схожее с собой. Это позволяет решить определенные задачи в театральной игре, а затем неосознанно для себя перенести их на жизненный практический опыт.

Для реализации приема метафоры были подобраны разные материалы. Некоторые участники лучше проживали роли, когда были использованы костюмы и реквизит. Это помогало кинестетикам на телесном уровне ощущений прожить и совершить перенос на себя. Также были использованы театральные куклы, пальчиковые куклы. Они помогли и визуалам, так как имеют яркий внешний вид, эстетически оформлены, выполнены в соответствии с оригиналами. Театр объемных фигур и настольный театр символов применялись для работы в «аквариуме». Всех участников сближало рабочее полотно, на котором происходило действие. Фигуры переставлялись, разговаривали. Помимо этого, сами фигуры выполнены из разных материалов: дерева, пластика, бумаги, ткани. Это обеспечило ситуацию комфорта и выбора наиболее понравившегося персонажа. Для аналитической работы по построению жизненного пути, своих целей был использован театр плоскостных фигур. Персонажами стали бумажные куклы и символы, которые воз-



№ п/п	Тема, модуль (блок)	Формы организации учебной деятельности	Кол-во часов
1	Неспособность верить в чудо, мечтать.	Дискуссия, анкетирование, элементы театральной постановки	2,5
2.	Может ли быть оправдана ложь во спасение?	Дискуссия, кинопросмотры	2,5
3.	Истории сбывшихся желаний.	Элементы театр. постановки, дискуссия, психол. упражнения	2,5
4.	Все ли способы хороши для достижения цели?	Дискуссия, театральные игры, психол. упражнения	2,5
5.	Мораль и нравственность людей.	Дискуссия, кинопросмотры, психол. упражнения, элементы театральной постановки	2,5
6.	Проблема расизма.	Дискуссия, кинопросмотры, психол. упражнения, театр. игры	2,5
7.	Как мы зависим от других и себя?	Дискуссия, психологические игры, элементы театр. постановки	2,5
8.	Отцы и дети.	Дискуссия, театральные постановки	2,5
9.	Потребительство.	Постановки, дискуссия, психологические игры	2,5
10.	Деньги. Как зарабатывать на свои нужды, не пропуская школы?	Дискуссия, психологические упражнения, театральные игры	2,5
11.	Резервы нашего тела. Способность к самоисцелению.	Дискуссия, кинопросмотры, психологические упражнения, элементы театральной постановки	2,5
12.	Тайны своего тела. Язык тела.	Дискуссия, постановки, психол. упражнения	2,5
13.	Любовь и секс. Любовь и влюбленность.	Дискуссия, психол. упражнения, элементы театральной постановки	2,5
14.	Гендерные различия. Равенство полов.	Дискуссия, видеообзор, психол. упражнения, театральные игры	2,5
15.	Проблема однополых отношений.	Дискуссия, кинопросмотры, психологические чтения	2,5
16.	Ответственность. Свобода.	Дискуссия, кинопросмотры, элементы театральной постановки	2,5
17.	Конфликты.	Дискуссия, постановки, психологические упражнения	2,5
18.	Смысл жизни. Экзистенциализм.	Дискуссия, психологические чтения, элементы театр. постановки	2,5
19.	Подростковая наркомания или разложение души.	Дискуссия, кинопросмотры, элементы театральной постановки	2,5
20.	Зависимость от игр.	Дискуссия, психол. упражнения, элементы театральной постановки	2,5
21.	Имидж.	Постановки, психологические упражнения, работа с гримом	2,5
22.	Лидерство.	Дискуссия, постановки	2,5
23.	Конформность. Я такой, как и все? Механизмы толпы.	Дискуссия, ролевые игры, театральные игры	2,5
24.	Мы на публике. Говорить и слушать.	Психологические упражнения, постановки	2,5
25.	Мода на успех	Дискуссия, видеообзор, постановки	2,5

Табл. 2. План занятий театрально-психологической гостиной



26.	Модель: Я — Мы. Виды взаимодействия. Виды отношений.	Психологические упражнения, постановки	2,5
27.	Открытая гостиная		2,5
28.	Мини-спектакль. Итоги года		2,5
	Итого:		70 часов

можно было распределить на магнитной доске в необходимом ракурсе и совершать перемещения. Аудиталам предлагались театральные игры, связанные с прослушиванием голосов, интонаций, сменой характеров. Также прослушивались элементы постановок и определялись стили взаимодействия героев.

Итак, два компонента — психологический и театральный — стали основой составления структуры занятий.

#### Шаг пятый. Подготовка к реализации ТПГ

Стоит заметить, что основным инструментом подготовительной фазы реализации программы — привлечение внимания старшеклассников — стала формулировка названия групповых консультаций. Слово «гостиная», по нашему мнению, является наиболее подходящим. В силу неполного осознания своих переживаний, неготовности доверить свои проблемы чужому человеку, как показала методика определения степени выраженности потребности в психологической помощи, приглашать на психологические консультации в открытом виде было нецелесообразно. Участники восприняли название программы занятий как настоящий приход в гости, где можно говорить на интересные темы, не придерживаясь строгих правил, чувствовать себя в психологической безопасности, и главное — это не обязательное мероприятие, за которое будут ставить оценки и ругать за пропуски. Механизм внутренней мотивации был запущен. Старшеклассники обсуждали название программы и возможные методы работы, получения информации, взаимодействия. Для понимания количества желающих были подготовлены пригласительные билеты, за которыми должны были обратиться сами участники. Это обеспечило эффект избирательности и конкуренции между участниками. Мы отследили искренний интерес подростков к предстоящей работе.

Ключевым моментом стало проведение пилотного занятия. Его целью было уточнение структуры занятия, форм и методов работы и, самое главное, актуальности для подростков.

Планировалось пробное двухчасовое занятие с количеством участников не более десяти. Однако на первое занятие за пригласительными билетами обратилось 16 человек, все они и стали участниками гостиной.

В назначенном месте в назначенный час участники встретили радушные ведущие-психологи и про-

сторный уютный кабинет. Основной целью реализации каждого занятия являлось создание комфортной психологически безопасной атмосферы. Немаловажной является и физическая организация пространства. Для работы необходим просторный светлый кабинет, в котором возможно активное перемещение. В кабинете должна обеспечиваться вентиляция воздуха, так как многие на основе психологических переживаний способны отреагировать и физиологически: головная боль, тошнота, головокружение, нехватка воздуха. В оборудование кабинета обязательно включены мягкие удобные кресла, способные вместить человека в любой позе, даже лежа. Также на полу предпочтителен ковер, на котором можно работать без обуви в случае необходимости. Из технического оснащения требуется компьютер, колонки, видеопроектор. Также необходимы принадлежности для театра: занавес, столик, полотно, доска. Так как одним из ритуалов является чаепитие, то необходимо оснащение и для этого.

Важным моментом является этап свободного разговора перед началом занятия, который позволяет понять общий настрой участников, готовность к занятию, ориентацию в новом пространстве, понимание окружения. В дальнейшем этот этап мы дополнили ритуалом «Смайлики». Каждый участник, приходя на занятие, рисовал смайл настроения и прикреплял на общее место. В конце занятия мы обсуждали полученную картину настроения и желающие могли изменить свой отклик, если на это повлияло занятие. Этот ритуал имеет важное психологическое значение — сигнал для ведущих о создании необходимой атмосферы, необходимости уделить большее внимание отдельным участникам, продуктивности занятия.

Формулирование правил было неожиданным для подростков. Мы понимали, что строгие правила, загоняющие в рамки, участников только отпугнут, поэтому правила звучали в форме предложений и просьб, ведь это наши условные гости. Одним из важных правил является «естественность», оно подразумевает естественное, спонтанное поведение, которое позволяет быть самим собой: молчать, говорить, петь, рассказать историю, плакать, смеяться, высказывать идеи... Если участник не хочет отвечать на вопрос или вести диалог, не стоит его принуждать, ведь слушание тоже очень полезно. В случае выхода участника из зоны собственного комфорта, а значит и внутреннего равновесия, ведущий-психолог может отреагировать ситуацию, прийти на помощь.



Для нас важно формирование внутренней зрелости подростков, готовности к решению внутренних проблем, а это может быть лишь при понимании эффективности групповой работы здесь и сейчас. Правило «Словом можно и обидеть» введено с учетом резкости и максимализма подросткового возраста. Для того чтобы не нарушить атмосферу комфорта, но при этом продуктивно анализировать переживания, мы просили высказываться от своего имени, не крикливо высказывать мнения других.

Далее ведущие озвучили тему — «Неспособность верить в чудо, мечтать». Эту тему проронил вскользь один из участников, и мы решили на ней сделать первый акцент. Упражнение «Шляпа мечты» позволило ненавязчиво включить в работу абсолютно всех участников. Каждый написал свою мечту и опустил в шляпу, затем участники по очереди доставали карточку с мечтой и обсуждали, какие ресурсы необходимы, чтобы эта мечта сбылась. Было заметно волнение участников, непонимание, как себя вести, что говорить, как взаимодействовать друг с другом. После проведения упражнения была прочитана притча Хорхе Букая «Слон на цепи».

*«Когда я был маленьким, я обожаю цирк, и больше всего в цирке мне нравились звери. Особенно меня привлекал слон, как я потом узнал, любимец и других детей тоже. Во время представления это огромное дикое животное демонстрировало всем свой небывалый вес, размеры и силу... Но после окончания своего номера и вплоть до момента следующего выхода на сцену слон всегда сидел на цепи, один конец которой был привязан к его ноге, а другой — к колышку, вбитому в землю.»*

*Это была всего лишь маленькая деревяшка, уходящая в землю на несколько сантиметров. И хотя цепь была толстая и прочная, мне казалось очевидным, что такое сильное животное, способное вырвать с корнем дерево, могло бы выдернуть колышек и убежать.»*

*Это до сих пор остается для меня загадкой. Что же его держит? Почему он не убежит?»*

*Когда мне было пять или шесть лет, я еще верил в мудрость взрослых. Я задал эти вопросы, не помню, учителю, отцу или дяде. Один из них объяснил мне, что слон не уходит, потому что он ручной.»*

*Тогда я задал совсем уж очевидный вопрос: «Если он ручной, почему его сажают на цепь?» Помню, я не получил ни одного внятного ответа. Со временем я забыл о слоне и о загадке его цепи и вспоминал об этом только в компании других людей, тоже задававшихся хоть однажды этим вопросом.»*

*Несколько лет назад я обнаружил, что, к моему счастью, кто-то достаточно мудрый отыскал разгадку: **цирковой слон не убежит, потому что он с детства был привязан к такому же колышку.***

*Я закрыл глаза и представил себе беззащитного новорожденного слоненка, привязанного к колышку.*

*Я уверен, что тогда слоненок дергал и тянул изо всех сил, чтобы освободиться. Но, несмотря на все старания, он ничего не добился, потому что тогда кол был слишком прочен для него. Я представлял, как он вечером валился с ног, а наутро пытался снова и снова... Пока в один ужасный для него день он не покорился своей судьбе, признав собственное бессилие. Этот огромный и мощный слон не убегает из цирка, потому что думает, бедняжка, что не может. В его памяти осталось это ощущение собственного бессилия, испытанное им сразу после рождения. И хуже всего, что он больше никогда не ставил под сомнение эти воспоминания. Никогда он больше он не пытался приложить свою силу.*

*— Такова жизнь, Демиан. Мы все немного похожи на слона из цирка: в этом мире мы привязаны к сотням колышков, ограничивающих нашу свободу. Мы живем, полагая, что «не можем» делать множество вещей, просто потому, что однажды, уже давно, когда мы были маленькими, мы пытались их сделать и не смогли. Тогда мы поступили, как этот слон, мы занесли с собой память следующую установку: «Не могу, не могу и не смогу никогда». Мы выросли с этой установкой, которую сами себе и дали, и поэтому больше ни разу не пытались выдернуть колышек. Иногда, слыша звон цепи, мы бросаем взгляд на колышек и думаем: **«Не могу и не смогу никогда».***

Как мы и предполагали, прием метафоры был эффективен. Подростки активизировались, вступали в общий диалог, высказывали свои мнения, приводили примеры из жизни, описывали свои чувства по этому поводу. Нам удалось вывести их на искренний разговор, который приоткрыл завесу душевных переживаний и их причин.

По окончании теоретической части мы перешли к театральной. На первом занятии было бы трудно перевоплощаться в другие роли, играть перед зрителями. Участникам было предложено играть самих себя. Это полезно для осознания своих особенностей, взгляда на себя глазами других людей. Для нас это была очередная техника сбора информации. По желанию участников были выбраны три мечты, которые требуют скорейшей реализации, и всем, кроме хозяев каждой мечты, предложили разделить на группы. Каждая группа должна была изобразить три этюда: как мечта пришла ко мне в голову, что я сделал для ее осуществления, мечта сбылась. Проигрывание этюдов помогло выражению чувств, мыслей, которые тревожили участников. Затем в результате рефлексии и шеринга выяснились чувства неудобства, злости на себя, обиды, успеха и т. д. Для нас было очень важно увидеть и распознать истоки возникновения таких реакций, для того чтобы проектировать следующее занятие.

За чаепитием прошла обратная связь и было снято напряжение. Беседа за чаем носит неофициальный характер, позволяет отвлечься, поговорить на другую тему. Участники успокоились, мы договорились

лись о следующей встрече и попросили их предложить свои темы для обсуждения. Каждый участник получил конверт, в котором находилась притча о мечте. Этот элемент мы также сделали обязательным на всех занятиях.

Анализируя проведенное пробное занятие, мы поняли, что постановка конкретной индивидуальной цели на каждое занятие невозможна. Занятие строится по определенной канве, подбираются соответствующие задания, но к чему мы придем в итоге — абсолютно неизвестно. Для предположения итоговой цели и получения круга проблемных вопросов мы ориентировались на определение тем занятий и составление плана.

### Шаг шестой. Реализация программы ТПГ

Темы занятий подбирали и подростки, и ведущие. Темы расположены в определенной последовательности, что позволяет проводить связь от занятия к занятию, удерживая общий замысел. Основной целью всех занятий является поддержание комфортной атмосферы, на фоне которой удастся благоприятно разрешить внутренние переживания подростков, что обеспечит субъективное благополучие личности.

Темы занятий можно разделить на условные блоки: целеполагание, мораль и нравственность, зависимость и свобода, мужчины и женщины, отцы и дети, смысл жизни, взаимодействие между людьми. В каждом с участниками происходили важные изменения.

В блоке тем по целеполаганию наиболее запоминающейся была тема «Все ли способы хороши для достижения цели?». Эта тема была одной из первых, поэтому она является, по сути, точкой отсчета саморазвития участников. Она спровоцировала активность всех участников, что ознаменовало начало динамики группы. Если до этого занятия участники высказывались, ориентируясь на свое желание или нежелание отвечать в данный момент, то теперь для каждого стало значимым внести не просто ответ, а вклад в общий разговор, стало важно, как отреагируют другие на реплику, поддержат или нет, как отзовутся. Участие в практических заданиях с этого момента стало значимым, подростки помогали друг другу. В план занятия были включены психологические упражнения, которые способствовали осознанию способов поведения при достижении цели. Большой отклик участников получило упражнение «Принеси воды». Подросткам необходимо было просить друг друга принести условной воды, способы выражения просьб были разные. В итоге они узнали, что значит просить, приказывать, утверждать, и соотнесли со своими привычными способами поведения. Это прояснило ряд проблем взаимодействия с окружающими и натолкнуло на осознания необходимости измениться. Во время рефлексии удалось добиться важного умозаключения о зависимости глобальности проблем от нашего личного отношения к ним, что прояснило много вопросов и снизило тревожность подростков.

Наиболее значимой темой следующего блока является «Мораль и нравственность». Это занятие позволило увидеть спонтанную живую групповую дискуссию, где впервые за все занятия модератором выступал участник. Мы почувствовали остроту дискуссии, значимость и заинтересованность участников, возникновению такого феномена способствовали моральные дилеммы. Дискуссия длилась около часа, за это время мы смогли проанализировать речевые единицы участников, что послужило ценным диагностическим материалом. По результатам этого занятия мы сделали вывод о внутреннем осознании временной перспективы разрешения проблем и позитивного отношения к разрешению внутренних конфликтов старшеклассников.

Тема «Отцы и дети» вызвала множество разнообразных реакций, от слез до отвращения. Занятие запомнилось большой длительностью и весомым блоком индивидуальной работы с участниками после его окончания. Обсуждение темы шло в привычном порядке, но составление портретов строгих родителей и трудных подростков вызвало бурю эмоций. Подростки плавно переходили от обобщенных личностных характеристик к живым примерам других людей, а затем и своей семьи. Ведущие рассматривали такой вариант событий, поэтому держали ситуацию под контролем и позволяли высказывать все, что накопилось на душе. На этом занятии мы отметили самое длительное отреагирование сложившейся ситуации, были использованы дополнительные упражнения на снятие эмоционального напряжения. Подростков, которые особо затронула эта тема, мы попросили остаться, провели индивидуальные консультации, довели до безопасной планки внутреннее состояние и договорились о следующей встрече. Множество неразрешенных ситуаций внутри семейных отношений способствует нарастанию напряжения, дисгармонии, понижению субъективного благополучия старшеклассников. Подростки, не зная, как найти пути взаимодействия с родителями, чтобы их интересы были услышаны, чтобы с их мнением считались, закрывались не только от родителей, но и от всего мира, теряя надежду на понимание другими людьми. Удалось добиться осознания и принятия чужих взглядов на вещи, в том числе и родительского взгляда — строгого, рационального. Была запущена работа по формированию доверия к родителям и другим близким людям.

Последним, завершающим занятием, на котором подводились итоги, стал «Мини-спектакль. Итоги года». Целью занятия было завершение групповых встреч, постановка акцента на том, чему научились участники, какие навыки приобрели, какие ресурсы в себе обнаружили.

Участникам заранее было предложено разделить на команды и подготовить постановку, сюжет которой должен содержать информацию о том, какими стали участники после занятий, что в них изменилось, что они осознали. Было представлено четыре постановки



с разными сюжетами и использованием разных материалов, которые объединяло одно — чувство удовлетворения от проделанной работы, от взаимодействия друг с другом, от общения в таком формате.

Таким образом, на занятиях мы поняли, что для подростков важно идти методом анализа от чувств к мыслям, от мыслей к действиям. Важно разграничивать в потоке их и своей речи эти элементы. Для более полного понимания ситуаций, информации приводить точные жизненные примеры. Обязательным условием работы в рамках гостинной является отреагирование психологом любой сложившейся ситуации. Психолог-ведущий должен максимально держать, контролировать происходящее в группе, отслеживать вербальные и невербальные признаки выхода из зоны комфорта. Если психолог видит, что работа перешла в напряженную глубинную, необходимо выходить на более поверхностный уровень, оставляя участникам время все обдумать и пережить. И самый важный вывод: психолог из любого задания, беседы, театральной деятельности в первую очередь получает информацию о клиенте, анализирует ее и только потом в соответствии со сложившейся ситуацией выдает необходимую информацию.

#### Шаг седьмой. Анализ полученного опыта

Идея создания театрально-психологической гостинной была продиктована необходимостью организации социально-культурной среды, расширяющей теоретический и практический опыт конструктивного взаимодействия старшеклассников как между собой, так и при общении со взрослыми и с младшими детьми; лучшей адаптации молодых людей в новых условиях жизни. Театрально-психологическая гостинная дает возможность юноше или девушке высказаться, поговорить об интересующих его темах, поспорить... И все это в формате, отличном от их привычной формы общения. Об этом свидетельствуют отзывы участников, посетивших встречи:

*«Вчера я имела удовольствие присутствовать в ТПГ. Нельзя не заметить, что идея создания подобного «кружка» крайне интересна. В целом мне понравилось, однако общество слегка обескуражило меня. Я думала, что люди будут настроены обсуждать нечто важное... Лишь несколько личностей понравились в этом плане...»*

*«...Мне все понравилось. Организаторы отлично сработали. Было интересно порассуждать и призадуматься над некоторыми вещами. Жаль, что мне пришлось раньше времени уйти, но я жду следующего раза с нетерпением. Спасибо вам!»*

*«Занятия в гостинной были интересными и увлекательными. Хорошо, что в школе проводят такие мероприятия, на которых можно узнать что-то новое, поговорить на всевозможные интересующие нас темы и поделиться своими мнениями с окружающими. Я буду рада посетить гостинную еще...»*

Для нас важна та цепная реакция, которая пойдет дальше. На сегодняшний день тот эффект, который мы ожидали, — создан. Об этом свидетельствуют запросы от тех учащихся, которые не присутствовали на встречах гостинной, но интересуются новыми встречами.

По окончании реализации программы театрально-психологической гостинной для старшеклассников заметно увеличилось число участников с высоким уровнем субъективного благополучия (на 44%), что свидетельствует об эффективности такой формы консультирования. Встречи театрально-психологической гостинной оказали развивающее воздействие на старшеклассников, они осознали свои особенности, определили качественные изменения, отреагировали переживания, нашли ответы на интересующие вопросы.

Надеемся, что представленный опыт заинтересует психологов образования, и театрально-психологические гостинные распахнут свои двери во многих учебных заведениях, помогая подросткам, юношам и девушкам развиваться, проявлять активность и чувствовать себя счастливыми.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Абрамович В.К. Эмоционально-волевая саморегуляция: Учебно-методическое пособие. — Минск: БГУ, 2006. — 43 с.
2. Бюдзенталь Дж. Искусство психотерапевта. — СПб, 2001. — 304 с.
3. Воспитание детей в школе: Новые подходы и новые технологии / Под ред. Н.Е. Щурковой. — М.: Новая школа, 1998.
4. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. — СПб: Речь, 2001. — 346 с.
5. Завадский Ю.А. Об искусстве театра. — М.: ВТО, 1965. — 347 с.
6. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теории и практика. — М., 2000. — 40 с.
7. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. — М., 1994. — 144 с.
8. Сидоренко Е.В. Психодраматические и недирективные подходы к групповой работе с людьми. — СПб, 1991. — 311 с.
9. Спангер Б.Е. Ключевые признаки построения профилактических программ для подростков // Вопросы наркологии. — 1993. — №3. — С. 48–53.
10. Шамянов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. — Саратов, 2004.

*С полной версией статьи, включающей программу работы театрально-психологической гостинной, можно ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).*