



Е. Мельникова, А. Садикова, Е. А. Коркина

Формирование мотивации к общественной работе у старшеклассников (Детский исследовательский проект)

Продолжение. Начало программы — в «Вестнике практической психологии образования» №№ 1,2 за 2007 год

4-я встреча

Человек должен относиться терпимо к недостаткам своего друга.

Уильям Шекспир

Цели занятия:

1. Продолжить закрепление полученных навыков и умений.
2. Расширить представление участников о способах самоанализа и самокоррекции в эмоциональной и коммуникативно-межличностной сферах.

Ход встречи

1. «Я хочу тебе подарить»

Ведущий: «Сегодня, приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить партнеру подарок, но не реальный, а гипотетический. Самое главное, от всей души.

Поздоровавшись с партнером, преподнесите свой подарок, исходя из личностных особенностей собеседника. Нельзя спрашивать, что он хочет получить в подарок.

После того, как вы «вручите» свой подарок, ваш партнер должен высказать свое отношение к нему. Если подарок понравился, то чем. Если нет, то почему, и что в действительности он хотел бы получить в качестве подарка».

2. «Грани различия»

Ведущий: «На прошлом занятии мы с вами уже работали в парах, определяя, чем вы похожи друг на друга. Теперь нужно снова сесть рядом с прежним собеседником.

Попытайтесь вспомнить, что же вас объединяет? О чем вы писали в прошлый раз? Если за время, прошедшее после последнего занятия, у вас появились еще какие-то дополнительные соображения о том, что вас может объединять, чем вы похожи друг на друга, поделитесь этим со своим партнером.

На это отводится 2-4 минуты.

А теперь возьмите лист и напишите названия «Наши различия».

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он похож на вас. Вы только что об этом говорили. Но в чем-то он отличается от вас? Что это? Другой тип темперамента? Иные привычки и взгляды на жизнь? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он — Другой.

Подумайте о том, чем вы различаетесь, в чем вы разные.

Только нельзя об этом спрашивать своего партнера. В течение 4-5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок, думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о различии, думая только о ком-то одном.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических различиях. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характеристиках. В чем вы не



похожи друг на друга? Один общительный, а другой замкнутый? Один очень принципиален, а другой мягок и уступчив во всем?

Рекомендуется писать примерно так «Ты более общителен, чем я» и т.д.

После того как вы закончите перечисление различий, передайте списки друг другу, для того чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер.

Если вы согласны с его записью, то она остается в списке, если нет, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что партнер ошибся в своем утверждении.

После этого взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи».

3. «Контакты (интенсивный марафон общения)»

Ведущий: «Умение устанавливать контакты совершенно необходимо для приятного и продуктивного общения (коммуникации). Но человек не рождается с этим умением, оно — результат длительной и настойчивой работы над собой.

Именно этим мы сейчас и займемся. Проведем серию встреч с разными людьми. Вы, используя уже освоенные приемы и способы общения, должны легко и свободно войти в контакт с партнером, начать разговор или поддержать его, также приятно расстаться с ним».

Члены группы рассаживаются по принципу «карусели» (образуя 2 круга). По сигналу ведущего все участники внешнего круга делают одновременно шаг в одну сторону, при этом получая нового партнера.

Примеры ситуаций «Встреча»

1) «Перед вами человек, которого вы видите первый раз, но вам он очень понравился, и вы хотели бы с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему...»

На работу в одной паре дается 2-3 минуты, затем по сигналу происходит смена партнера.

2) «В вагоне метро вы случайно оказались рядом с известным киноактером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить...»

3) «Вам очень нужна крупная сумма денег (решили купить себе сразу две новые видеокассеты). Нужно поговорить с родителями. И вот, наконец, решились подойти к отцу (маме)».

4) «Вы узнали, что один из ваших одноклассников дурно отзывался о вас в праздничной компании. Надо с ним поговорить. Конечно, это не очень приятный разговор, но лучше сразу все выяснить, чем



строить догадки и переживать по этому поводу. Случай представился, вы одни, никого нет рядом».

Примечание. «Контактирующие» постоянно меняются (сначала внешний круг, затем внутренний).

4. Обзорение «Лидерство»

Важнейшие умения лидера сегодня и завтра. Мифы вокруг лидерства. Дискуссия «Почему многие не хотят быть лидерами?» Шкала лидерских умений (собственное ранжирование идеальной и реальной ситуации).

5. «Копилка трудностей»

Ведущий предлагает детям собрать «копилку трудностей» ученика, то есть назвать все то, что может затруднить, и поэтому огорчить его. («Трудно не делать ошибок», «Трудно всегда получать хорошие оценки» и т.д.)

6. «Театр»

Участники выбирают и разыгрывают одну из трудных ситуаций, подыскивая конструктивный способ ее преодоления.

7. Рисунок «Трудные ситуации ученика»

Лист бумаги делится на четыре части, в каждой из которых рисуется трудная ситуация. Обсуждение.

8. Чтение и анализ сказки «Байка про Егорамухомора, девочку Машу, серого волка, лосей и мимолетную букашку»

Что лосю хорошо, то волку — смерть.

Народная мудрость

Направленность: Чувство неполноценности, Ощущение собственной незначительности. Страх неудачи, неуверенность.

Ключевая фраза: «Я не такой, я никому не нужен».



Где-то под Калугой, а может, под Тулой, а может, где еще стоял дремучий и темный лес, и был тот лес настолько дремуч, что даже лесной школы в нем не было. А зачем? Ведь жили там только волки, лоси да грибы. Волки по обыкновению били баклуши, грибы предпочитали торчать на одном месте и глазеть по сторонам, лоси бродили по лесу.

Так вот, жил-был в том лесу Егор-мухомор. Появился на свет он недавно, от этого был мал, и в траве его почти не было видно. Но он уже любовался своим отражением в дождевой лужице. «Когда я вырасту, — говорил Егор, — то уж грибники-то меня с руками оторвут». И верно, вырос он стройным, статным, с ярко-красной шляпой в белых пупырышках — одно слово: красавец.

Егор стоял на самом видном месте, поворачиваясь то правым, то левым боком, вытягивался по струнке, подпрыгивал и улыбался во весь рот. Но грибники проходили мимо, собирая сыроежки, подосиновики, лисички, и это его начинало раздражать. Ну ладно, если в корзинку попадали белые (против них Егор ничего не имел), но все остальные замухрышки не стоили его мизинца, так почему же они оказывались в корзине, а он — нет?

Настроение и самочувствие ухудшалось с каждой минутой бесцельного стояния. И вот уже взгляд его потускнел, он осунулся, ссутулился и стал похож на сморчка. Теперь заметить его стало почти невозможно. На душе скребли кошки, и от этого становилось еще хуже. И так было обидно, так гусно, да еще семейка лисичек хихикала неподалеку. «Ну-ну, смейтесь, рыжие поганки!» — буркнул Егор и повернулся к соседкам спиной. Сердце сжалось в комок, и до того стало досадно, что ни о каких грибниках и думать не хотелось.

А в это время по лесу прогуливались замечательные детишки. Они пели песни, шутили и громко смеялись. Девочка Маша немного отставала: шутки ей давно уже наскучили, да и не в голосе она была сегодня. И вдруг ее глаза загорелись, рот приоткрылся от восхищения, одним словом, она преисполнилась такого восторга, который с трудом поддается какому-либо описанию. «Мухомор!» — произнесла она, не веря своему счастью. Какая-то неведомая сила предала Егору заряд невероятной бодрости, он выпрямился, и к нему опять вернулось вдохновение. «Да-да, я — Мухомор!» — многозначительно произнес он, покачиваясь от важности. От такой радости и осознания всей ответственности происходящего у Егора даже защекотало под ложечкой. По выражению Машиного лица было видно, что и она не менее довольна этой встречей. Егор зажмурился и приготовился оторваться от земли. «Мухомор!» — повторила Маша и потянулась за длинной палкой, лежащей в траве...

«ЕЛКИ ЗЕЛЕНЬЕ!!!» — успел выкрикнуть Егор и кубарем покатился по траве.

Когда он очнулся, то было уже совсем темно, или

же это ему показалось. Некоторое время он проползал на четвереньках в поисках своей шляпы, затем, волоча ее за собой, Егор побрел домой и лег спать. Но сон к нему не шел, и он заплакал в подушку, издавая жалостливые и приглушенные всхлипы, похоже было на то, как плачут дети в чуланах.

Утром настроение было испорчено собственным отражением: левый глаз заплаыл, его как и не было, голова распухла так, что шляпу на нее надеть не представлялось возможным. Короче, решено было остаться дома. Прошло так два дня, а может, и три. Пока его облик не принял божеский вид, Егор не выходил из дому. И вот наступил тот день, когда он смог с чистой совестью, в трезвом уме и здравой памяти предстать перед многочисленной аудиторией обитателей леса и грибниками (долгих лет им жизни). Ну, «предстать» громко сказано: весь день он прятался в траве, высматривал грибника поприличнее, чтобы не нарваться, как в прошлый раз. Наконец, он заметил старушку, та не спеша шла по тропинке и высматривала грибы, то там то здесь шаря длинным прутом. Недолго думая, Егор выскочил перед ней на тропинку и закричал, что было сил: «Эй, старушка, не зевай, мухоморы собирай!». Старушка оторопела, бросила прут, затем, наспех перекрестившись, повернула обратно и ускорила шаг. «Какая-то странная», — удивился Егор, глядя вслед удаляющейся старушке.

Некоторое время спустя по лесу разнеслась задорная песня «замечательных детишек». Ужас охватил Егора, не давая ему пошевелиться. Преодолев столбняковое состояние, он незамедлительно поспешил спрятаться за деревом и переждать эти «крестовые походы» маленьких вредителей. Ребята шумной гурьбой прошли мимо, но Маши среди них не было. Егор подождал еще немного и вышел на тропинку. Так как грибников на горизонте не наблюдалось, он принялся играть с божьей коровкой. Прошло еще немного времени, прежде чем Егор услышал первое «ПОМОГИТЕ!!!», затем снова и снова повторилось это «ПО-МО-ГИ-ТЕ!!! ОЙ-ОЙ-ОЙ!!!», и через минутку на тропинку выбежала девочка Маша — вся заплаканная, с красным носом и растрепанными космами, еще через минуту вслед за ней появился большой Серый Волк. Поначалу Егор шмыгнул в траву, но так ему стало жалко Машу, и он решил: «Ну, была не была. Кто старое помянет — тому глаз вон».

Через секунду он оказался перед волком: «Стоять! Не видишь, девочка домой спешит». Тот стал как вкопанный, — такой наглости Волк ни от кого не ожидал. Он насторожился и стал оглядываться по сторонам.

— Я здесь, — Егор подбоченился. Голос доносился откуда-то снизу, и Волк опустил глаза. Увидев Егора, он перевел дух, как-то хитро заулыбался и спросил:

— И кто же этот персонаж, такой маленький, но такой смелый?

— Мухомор, — ответил Егор в свою очередь.



— Мухомор?.. — волк задумался, — не-а, таких не знаю. Ты новенький что ли?

— Ага.

Егор обернулся — Маша уже скрылась из виду. Волк тоже обратил внимание на то, что от его обеда и след простыл.

— Ушла, — произнес Волк.

— Убежала, — усмехнувшись, поправил Егор.

— Теперь это уже неважно... А что ты радуешься? Придется мне тебя съесть, Мухо... Муха...

— Мухомор, — Егор снова поправил Волка.

— Я знаю.

— Ну что ж, попробуй, — и Егорка сам подивился своей смелости. Волк раскрыл огромную пасть.

— У-у, приятель, да у тебя — кариес!

— Я тебе не приятель, — процедил Волк и бросился на гриб.

Егор метнулся в траву, Волк — за ним, Егор — в кусты — Волк не отстаёт, Егор на дерево — Волк на дерево.

— Но волки не лазают по деревьям, — заметил Егор.

— Точно, — согласился Волк и слез. — И ты тоже, слышь, как тебя там, слезай.

— Не-а.

Егор держался за тоненькую веточку.

— Слезай, хуже будет.

Тут, как и полагалось, веточка обломилась. Волк раскрыл пасть, и Егор угодил прямо по месту назначения.

— Тьфу, ну и гадость! — завыл Волк, выплюнув Егора.

— Ну, не очень-то и гадость, — Егор немного обиделся.

Вдруг Волку свело челюсти, скулы, морду и голову, и он как ужаленный бросился наутек (с тех пор его никто в лесу не видел).

— Я предупреждал, со мной шутки плохи, — добавил напоследок маленький победитель и побрел домой зализывать раны. Слухи о герое-мухоморе разнеслись по лесу с космической скоростью и дошли до лосей, которые разом повеселели. Оказалось, что они лечатся мухоморами и все это время искали такого вот доктора, как наш Егор. И было совсем неважно то, что Маша на «пяточке» рассказывала ребятам, как ловко она перехитрила Волка (все равно ей никто не верил). Важно как раз было то, что теперь Егор пользовался всеобщим уважением и почитанием у лесной братии. И теперь он не выставлялся напоказ, не хвастался, а с удовольствием помогал лосям, которые стадами сбегались к своему лесному доктору — кто подлечиться, а кто так, для профилактики. А волки теперь не обижают маленьких девочек и еще долго будут обходить это место за версту.

Вопросы для обсуждения

Почему Мухомор думал, что он никому не нужен?

О каких своих качествах Мухомор не знал, пока не попал в передрагу с Волком?

Согласен ли ты с тем, что у каждого человека есть уникальные качества, присущие только ему?

А у тебя они есть?

9. Упражнение «Зыбучий песок» (развитие способности ухода от застревания на эмоции)

Ведущий: «Обдумайте, почему возникли те или иные чувства? Как вы их ощущаете? Например: «Я злюсь, потому что он опять взял мою книгу. Я чувствую злость в груди». Что ты обычно делаешь в такой ситуации?..

Измени свою обычную реакцию, сказав себе «зыбучий песок». Эти слова описывают ощущение «застревания», «засасывания» проблемой. Если мы застряли на чувстве злости, мы не можем из него выбраться, как из зыбучего песка. Сказав «зыбучий песок», мы напоминаем себе об этом и понимаем, что необходимо что-то изменить. «Что-то изменить», — значит перестать быть участником и стать наблюдателем. Можно рассказать кому-нибудь о своих чувствах: «Когда ты так поступаешь, я чувствую себя вот так». Это — проявление власти над собой, а не демонстрация собственной неуязвимости. Если не получилось, значит, вы еще слишком расстроены, чтобы посмотреть на себя со стороны. Сделайте глубокий вдох или пройдитесь. Можете сказать себе: «Я поднимаюсь над этим (назови чувство). Я ухожу от него». А потом займись своими делами».

10. Обучение приему визуализации

«Психологическая ниша, убежище» (визуализация)

Спокойным, ровным, монотонным голосом, выдерживая паузы в такт дыханию участников группы, тренер произносит инструкции:

Займите удобную позу и закройте глаза... ноги слегка расставлены, руки лежат на передней поверхности бедер... Сцепите их «в замок»... вытяните перед собой и, не расцепляя, поднимите медленно вверх над головой... заведите прямые сцепленные руки за голову... медленно верните на колени... Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы... становятся теплыми и мягкими...

Представьте себе, что у вас есть удобное, надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете... Это может быть хижина в горах или лесная долина, личный корабль или сад, а может быть таинственный замок...

Мысленно опишите это безопасное, удобное место... Разглядите его во всех подробностях... И, когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь



туда... Вы можете там отдыхать... слушать вашу любимую музыку или разговаривать с другом...

Если вам стало неуютно в течение дня, то вы можете фантазировать подобным образом. Для этого достаточно закрыть на несколько минут глаза и войти в свое «личное убежище»...

После паузы: а теперь возвращаемся обратно, потянитесь, откройте глаза и расскажите, где вы были.

«Частица умиротворения»

Снова устраивайтесь поудобнее... Сделайте глубокий вдох... и медленный выдох, закрывая глаза... Представьте золотистый шар теплой энергии, которая входит в вас и помогает расслабиться... Приятная волна тепла, истомы поднимается от поясницы вверх по спине, к шее, затылку... Вам приятно и спокойно... Вы погружаетесь в удивительно нежную теплую среду... Расслабляются мышцы лица... Тело испытывает особую радость... Радость мышечного покоя и мышечного удовольствия... чувства неги, истомы... Тело «засыпает», а сознание, разум продолжают быть активными, ясным. Мысли четкие, яркие... Вы свободно отдаете себе отчет в том, что делаете... Признаков сонливости нет...

Если вы сейчас чем-то расстроены, злитесь, грустите или испытываете другое негативное чувство, мысленно представьте, что вы можете с ним сделать, например:

- можно громко закричать...
- выйти из комнаты...
- выбросить злость в мусорное ведро...
- нарисовать портрет собственной злости...
- надуть мяч их страха и закинуть его подальше...

А теперь освободимся от всех мыслей, мешающих нам почувствовать себя счастливыми. Для этого мысленно привяжите свои проблемы к воздушному шару, который наполнен легким гелием... И отпустите шарик... Представьте, как он медленно летит все выше и выше, превращается в точку и совсем скрывается из виду... Вместе с ним улетели и все ваши проблемы... Делайте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что ваша проблема стала эмоционально не заряжена...

В ответ на это возникает удивительное чувство легкости и невесомости всего тела. Если вы сейчас представите себя птицей, свободно парящей в небе, то вам это легко удастся... Вы — птица, свободно парящая в голубом небе... Почувствуйте радость и счастье от свободного полета... Там, внизу под вами расстилаются поля, леса, реки и озера... В следующий раз, когда вы будете испытывать неприятные эмоции или страх, представьте, что вы взлетаете над облаками... вперед и вверх...

Что вы слышите... какие там запахи... что вы видите внизу?... Если еще остались где-то там внизу ваши

проблемы... отсюда, с высоты птичьего полета они кажутся такими мелкими и легко разрешимыми... Что вы чувствуете?... Запомните свои ощущения и возьмите их с собой на землю... Вы плавно опускаетесь вниз... мягко приземляетесь...

А теперь, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там, в полнейшем мире, силе и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью. Преисполненная глубиной умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там — глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами. Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри. А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в нее. Что вы чувствуете? Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

Рефлексия.

11. Рефлексия, как на предыдущем занятии

Окончание в следующем номере