



Е. Мельникова, А. Садилова, Е.А. Коркина

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

*Эта работа — номинант конкурса методических и научно-практических разработок «Практический психолог образования — 2006», организованного газетой «Школьный психолог». Руководитель — Елена Алексеевна Коркина, педагог-психолог МСОШ п. Таежный (Тюменская область).*

Деятельность юношеских общественных объединений занимает особое место в социальном развитии подростков. От того, какие ценности сформированы у молодежи сегодня, зависит дальнейший путь развития российского общества. Эффективная деятельность общественных организаций предполагает организацию и проведение различных мероприятий и активное участие в них старшеклассников. Но практика показывает, что реально в этой работе принимает участие, в среднем, от 23 до 35% (от 1/4 до 1/3) от общего числа юношей и девушек. Большая часть юношества не задействована в этом процессе, что создает две основные проблемы:

- перегрузка активной части учеников и снижение показателей их успеваемости в связи с этим;
- пассивное отношение к жизни значительной части молодежи, в результате чего не формируется их гражданская и жизненная позиции.

Для решения этой проблемы нашей творческой группой было решено, во-первых, выявить, какие психологические особенности ребят мешают им проявить себя в общественной работе, а во-вторых, найти такой коррекционно-развивающий инструмент, который позволил бы, хотя бы отчасти, скорректировать эти проявления и стал бы для участников эксперимента импульсом к участию в общественной работе.

**Цель.** Нами была выделена основная цель работы, предполагающая решение этих проблем: выявить особенности старшеклассников, препятствующие их участию в общественной работе, и разработать программу их коррекции.

**Гипотеза.** Если применить разработанный нами метод, основанный на коррекции личностных особенностей пассивной молодежи, то у участников эк-

сперимента будет сформирована мотивация для участия в общественной работе.

**Задачи.** В ходе реализации проекта все задачи были условно подразделены на два основных блока.

### 1-й блок задач — задачи развития умений и навыков у авторов проекта

1. Научиться выделять основные проблемы и цели работы.
2. Научиться работать с литературой, выделяя в ней нужный материал в соответствии с темой проекта.
3. Научиться анализировать содержание коррекционно-развивающих тренингов и отдельных упражнений с точки зрения их соответствия решаемым проблемам.
4. Получить начальные навыки составления коррекционно-развивающего тренинга.
5. Научиться анализировать результаты работы.

### 2-й блок задач — задачи, решаемые в ходе реализации проекта

1. Выделение основных психологических понятий и их изучение в литературе.
2. Диагностика исходного состояния проблемы пассивности старшеклассников.
3. Разработка коррекционно-развивающего тренинга.
4. Анализ эффективности проведенной работы (насколько эффективным оказался тренинг, и насколько проведенная работа повлияла на активность старшеклассников).

**Новизна** проекта заключается в том, что психологические явления, исследуемые в работе, мало

изучены в научной литературе. Кроме того, на сегодняшний день не существует коррекционного инструмента, который решал бы обозначенную проблему в точном соответствии с результатами ее диагностики. А нашей творческой группой был разработан тренинг именно на основе сравнительного анализа диагностических данных экспериментальной и контрольной групп.

*Сроки реализации* проекта: I полугодие 2005—2006 учебного года.

*Ресурсное обеспечение* проекта включает:

- наличие разнообразного диагностического и коррекционного материала;
- человеческие ресурсы (руководитель, авторы проекта, контрольная и экспериментальная группы);
- материально-технические ресурсы (кабинет для тренинга, средства ТСО, материалы и оборудование для тренинга).

*Основные этапы* проекта

1. *Поисковый* (поиск и сужение круга психологических понятий, имеющих отношение непосредственно к теме).
2. *Теоретический* (поиск описания выбранных явлений в литературе и анализ уровня их изучения).
3. *Диагностический* (подбор и начальная диагностика контрольной и экспериментальной групп).
4. *Тренинговый* (разработка коррекционно-развивающего тренинга).
5. *Практический* (реализация проекта, проведение тренинга).
6. *Аналитический* (итоговая диагностика в экспериментальной группе, анализ эффективности проведенной работы, оформление работы).

*Ожидаемые результаты*

1. Разработка коррекционно-развивающего тренинга для решения обозначенных в проекте проблем.
2. Коррекция проблем пассивной молодежи (на примере экспериментальной группы).

*Значение ожидаемых результатов* для развития муниципальной образовательной системы, образовательного учреждения, субъектов учебно-воспитательного процесса. Разработка и применение данного проекта позволяет:

- применять разработанный тренинг для активизации «пассивных» старшеклассников;
- способствовать получению ряда полезных навыков и умений у авторов проекта (см. 1-й блок задач);
- способствовать личностному развитию участников экспериментальной группы.

### **Исследование и коррекция факторов, препятствующих участию старшеклассников в общественной работе**

Актуальность нашего проекта подтверждается тем, что некоторые психологические качества (например, уверенность, организационные способности), как оказалось, мало изучены в научной литературе. Кроме того, при поиске коррекционно-развивающего инструментария мы столкнулись с тем, что практически не существует конкретных разработок для решения проблемы пассивности старшеклассников. Единственная разработка, отвечающая нашим запросам — это работа Р.В. Овчаровой [9] «Программа "Лидерство"». Но она не учитывает особенности пассивной молодежи и поэтому развивает только одну сторону личности ребят. А мы считаем, что базой для развития лидерских качеств сначала должна стать коррекция особенностей, препятствующих активизации жизненной позиции.

Нашей творческой группой высказывались различные предположения о том, какие особенности могут мешать ребятам проявлять себя в общественной работе. В итоге мы отобрали серию тестов, которые должны были дать ответы на следующие вопросы: какова самооценка данных учеников, хотя ли они достичь чего-то значительного (мотивация достижения) или, наоборот, предпочитают избегать трудностей (мотивация избегания неудачи), умеют ли они общаться и организовывать людей, мешает ли им реализовывать себя личностная тревожность и, наконец, уверены ли они в себе. Поначалу именно эта характеристика казалась нам решающей, но, вопреки нашим ожиданиям, все тестируемые (и в контрольной, и в экспериментальной группе) оказались вполне уверенными в себе.

А наибольшая разница выявилась по следующим параметрам: **в экспериментальной группе оказались гораздо ниже организационные способности, менее развиты навыки общения, выше тревожность, ниже мотивация достижения** (табл. 1).

После выявления этих закономерностей мы приступили к изучению теории.

Для начала мы изучили **теорию общения**.

*Общение* можно рассматривать как способ объединения людей, а также как способ их развития [18].

Структура общения может быть представлена через три основных составляющих: коммуникация, интеракция и социальная перцепция. Коммуникативная сторона общения в узком смысле слова состоит в обмене информацией между общающимися. Интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия между общающимися. Перцептивная сторона общения означает процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания [1].



### Далее мы исследовали теории лидерства.

Суммируя точки зрения разных авторов, можно сказать, что лидером является такой член малой группы, который выдвигается в результате взаимодействия членов группы для ее организации при решении конкретной задачи. Он демонстрирует более высокий, чем другие члены группы, уровень активности, участия, влияния в решении данной задачи. Таким образом, лидер проявляется в конкретной ситуации, принимая на себя определенные функции. Остальные члены группы принимают лидерство, то есть строят с лидером такие отношения, которые предполагают, что он будет вести, а они будут ведомыми.

В рамках данной теории существует концепция ценностного обмена как механизма выдвижения лидера, разработанная Р.Л. Кричевским. У лидера представлен наиболее полный набор групповых ценностей [1].

Теория лидерства тесно соприкасается с теорией организаторских способностей. Мы решили, что разница между этими понятиями в том, что лидер — это тот, кого выбрала группа, а организаторские способности могут быть и у других людей.

Традиционно термин «организаторские способности» относится к умениям человека, связанным с организацией какого-либо дела или взаимодействия людей для его выполнения, включая распределение

между ними обязанностей, налаживание эффективного взаимодействия друг с другом и установление нормальных личных и деловых отношений.

Способный организатор должен хорошо представлять себе, в чем будет заключаться работа каждого сотрудника, сколько времени потребуется на нее, какими могут быть ожидаемые результаты, и как их можно будет проконтролировать. Необходимо также научиться предвидеть и предупреждать возникновение трудноразрешимых проблем, уметь эффективно планировать свою деятельность — то есть обладать рядом специальных умений [7].

В ходе работы у нас возникли трудности с поиском информации по данной теме, так как это явление мало изучено, что подтверждает ценность нашего проекта.

Исследуя проявления уверенности, мы столкнулись также с малой представленностью этого понятия в литературе, но все же нашли два определения этого термина:

- во-первых, уверенность — это скорость, с которой сознание индивида догоняет его мысль о качестве ситуации, в которой он находится, чтобы индивид мог скорректировать свое решение;
- уверенность — это еще и аналог КПД, показатель эффективности, надежности решения индивида в ситуации [15].

Табл. 1. Данные контрольной и экспериментальной групп (стартовое тестирование)

	Самооценка здоровья	Самооценка ума	Самооценка характера	Самооценка счастья	Мотивация	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Общая тревожность	Коммуникативные способности	Организационные способности	Уверенность		
<b>Контрольная группа</b>														
1	3	5	1	3	141	18	20	15	53	0,9	5	0,85	5	92
2	4	5	5	4	160	5	6	3	14	0,6	3	0,85	5	88
3	3	4	2	3	156	2	5	9	16	0,75	4	0,9	5	79
<b>Экспериментальная группа</b>														
1	3	4	1	8	125	5	5	11	21	0,8	5	0,45	1	93
2	3	4	5	4	91	30	15	19	64	0,4	1	0,5	1	43
3	3	5	2	3	109	19	18	19	56	0,45	1	0,55	1	62
4	5	5	3	6	130	22	19	14	55	0,7	4	0,65	2	87

Анализируя данные определения, можно сделать вывод, что *уверенность* — это человеческое качество, которое позволяет быстро ориентироваться и перестраиваться в любой жизненной ситуации.

Также мы подробно рассмотрели и **теорию мотивации**.

*Мотивация* — одно из фундаментальных понятий в психологии. Она рассматривается как совокупность факторов, определяющих поведение и описывающих отношения, которые существуют между действием и причинами, которые его объясняют [8, 10]. Понятие мотивации имеет два основных смысла.

1. Это система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека (сюда можно отнести основные потребности, мотивы, намерения, цели, интересы, стремления человека).
2. Мотивация — как характеристика процесса, обеспечивающего поведенческую активность на определенном уровне.

У каждого человека можно выделить несколько основных типов мотивации (например, насколько ему нужна власть, насколько он общителен и т. д.) В рамках нашего проекта наибольший интерес представляет *мотивация достижения* (этот мотив обозначает достижение поставленной цели).

При мотивации избегания неудачи люди предпочитают работать по шаблону, знакомому алгоритму. А при мотивации достижения предпочитают творческие, новые типы заданий, готовы брать на себя ответственность, в том числе, и за других.

Р.С. Немов считает, что потребность в достижении успехов не является врожденной, а приобретает человеком в процессе жизни [6]. Поэтому мы считаем, что мотивационная сфера подлежит коррекции, и мы использовали это в своем тренинге.

Установлено, что у людей, ориентированных на успех, чаще преобладают реалистические, а у индивидов, ориентированных на избегание неудач, — нереалистические, завышенные или заниженные самооценки. Сочетание жизненных успехов и неудач формируют самооценку личности. С ней связан и уровень притязаний. Выяснилось, что у экспериментальной группы показатели, в среднем, на балл ниже, чем в контрольной, и более вариативны («разброс» от высоких оценок к низким).

Изучение понятия *тревожности* дало нам следующее представление о ней.

Т.С. Белокрылова [3] приводит следующее определение: *тревожность* — это личностная характеристика, склонность человека к переживанию тревоги. Это особенное эмоциональное состояние, которое возникает в тех ситуациях, когда причина опасности не определена.

В.М. Астапов [2] приводит различные точки зрения иностранных исследователей по поводу определения тревожности.

Так, по мнению Kubie, тревога произрастает из испуга. Точка зрения Mcdougall такова: сущность тревоги — осторожность и бдительность. Тревога — это страх перед неизвестным.

По мнению Zetzel, тревога — это:

- 1) преувеличенная реакция на ситуацию реальной внешней опасности;
- 2) преувеличенная реакция на малозначимую ситуацию внешней опасности;
- 3) реакция, похожая на страх, но при отсутствии источника страха;
- 4) преувеличенная реакция на ситуацию внутренней опасности.

Состояние тревожности стимулирует организм на борьбу с возникшим препятствием, но постоянное пребывание в таком состоянии чревато возникновением неврозов. Различают ситуационную и личностную тревожность. Как правило, ситуационная возникает в ответ на какую-либо стрессовую ситуацию (например, экзамен), личностная же характеризует некий общий портрет человека. Поэтому, если у человека повышенная личностная тревожность, то она будет таковой в различных ситуациях, так как это — привычный тип реакции человека на любой стрессовый фактор.

После того как мы получили представление о содержании явлений, с которыми нам довелось иметь дело, мы начали составлять тренинг, который обязательно должен включать коррекцию наиболее проблемных зон в развитии экспериментальной группы. В результате нами был разработан тренинг, охватывающий и коррекцию тревожности, и формирование организационных способностей и навыков общения, а также упражнения, помогающие расслабиться в трудной ситуации. Отбирая задания для работы, мы предпочли разыгрывание ситуаций, дискуссии по темам, психологические сказки, групповую работу, наглядно показывающую «продвижение» участников тренинга. Также было использовано множество упражнений, позволяющих «собраться» и успокоиться в стрессовой ситуации.

В результате тренинга нам удалось добиться ряда положительных результатов в развитии участников группы (табл. 2).

Наибольший рост получило развитие *мотивации достижения* (100% участников подтвердили свое желание добиться чего-нибудь значимого), также возросли *организационные способности* (75% участников отметили из рост), возросла *самооценка*, особенно по шкалам здоровья и счастья (то есть 100% участников после тренинга почувствовали себя счастливее и в более хорошей физической форме). Кроме того, у ребят снизилась *тревожность (общая, школьная, в отношениях с другими людьми)* — снижение тревожности отметили 75% участников.

На вопрос «Помог ли тебе тренинг и как?» 100% участников ответили утвердительно, наибольший ин-



терес вызвали расслабляющие упражнения, ролевые игры, упражнения на развитие лидерских качеств.

### Заключение (выводы)

Подводя итоги проделанной работы, можно сказать, что **мы достигли запланированных ожидаемых результатов**. Нам удалось сделать следующее:

- 1) выяснить, что по сравнению с социально активной молодежью, пассивная имеет более низкие организаторские и коммуникативные способности, более высокую тревожность, особенно школьную, и мотивацию избегания неудачи;
- 2) разработали коррекционно-развивающий тренинг, с помощью которого можно разрешать перечисленные проблемы для того, чтобы учащиеся активнее участвовали в общественной работе (см. Приложение);
- 3) посредством тренинга добились следующих результатов:
  - была увеличена мотивация достижения;
  - возросли организационные способности;
  - улучшилась самооценка участников по параметрам здоровья и счастья;
  - снизилась общая, школьная, межличностная тревожность у 100% участников, самооценочная — у 75%.

Все участники отметили положительные изменения после тренинга. И хотя еще рано делать выводы о том, насколько данные изменения будут способствовать активному участию всех «пассивных» ребят в общественной работе, но уже был отмечен рост активности участников тренинга при организации новогодних мероприятий.

Но мы отметили и еще один «плюс» проекта: авторы работы изучили основы психологической науки и практики, а главное — их работа имеет важное практическое значение для образования (полученные данные и тренинг можно использовать для активизации пассивной молодежи).

### Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс, 1998.
2. Астапов В.М. Тревожность у детей. — М.: ПЕР СЭ, 2001.
3. Белокрылова Т.С. Обучение методам саморегуляции, как основа антистрессовой подготовки. — Советский: ЦПППН, 2005.
4. Лабиринт души. Терапевтические сказки / Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е. — М.: Академический Проект, Трикста, 2004.
5. Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе. — М.: ИКА «Москва», 1990.
6. Немов Р.С. Общая психология: Учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования. — М.: Туманит, ВЛАДОС, 2003.
7. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. педвузов. — М.: Туманит, ВЛАДОС, 2000.
8. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб: Питер, 2003.
9. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников. — М.: ТЦ «Сфера», 2000.
10. Основы психологии: структурные и понятийные схемы: Методические рекомендации / Авт.-сост. С.А. Минюрова. — Екатеринбург: УрГПУ, 1998.
11. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений: Методические разработки занятий. — М.: Новая школа, 1993.

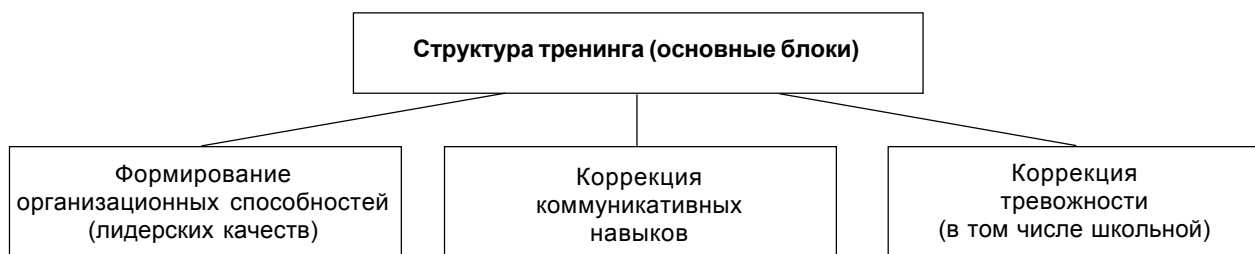
**Табл. 2. Итоги развития участников в процессе тренинга (рефлексивная самооценка)**

№	Умения, навыки, личностные черты	Динамика развития (по 10-балльной системе)
1	Организационные способности	75% участников отметили рост (в среднем на 1.5 пункта)
2	Навыки общения	75% участников отметили рост (в среднем на 3 пункта)
3	Снижение школьной тревожности	75% участников отметили снижение (в среднем на 3 пункта)
4	Рост самооценки	100% участников (в среднем рост на 2.7 пункта)
5	Захотелось ли тебе достичь чего-нибудь значимого (организовать мероприятие, написать проект и т. д.)	100% участников (в среднем рост на на 2.5 пункта)
6	<b>Помог ли тебе тренинг</b> Да, помог, стала увереннее В некоторых случаях он помог мне	<b>и как</b> Да, я лучше себя узнала, узнала больше о своих качествах Да. Решать проблемы
7	<b>Самые значимые</b> Музыка в сочетании с природой (можно расслабиться) Ролевые упражнения, на расслабление, разыгрывание ситуаций	<b>и полезные упражнения</b> Упражнения, как стать лидером Упражнение на расслабление

12. Психологические тесты для исследования мотивационной сферы личности. Сост. Костюченкова О.Е. — Челябинск: ЧИПКРО, 1994.
13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие. — М.: Туманит, ВЛАДОС, 1999.
14. Родионов В., Ступницкая М. Проектная деятельность в школе // Школьный психолог, №46/2004. — С. 23—25.
15. Ромэк В.Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях // Журнал практического психолога, 2000, №12. — С. 74—113.
16. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. (9—11-е классы). Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. — М.: Вако, 2005.
17. Хухлаева О.В. Хочу быть успешным: Методическое пособие. — М.: Чистые пруды, 2005.
18. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учебное пособие. — М.: Владос, 1995.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**ТРЕНИНГ «ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ОБЩЕСТВЕННОЙ РАБОТЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ»  
(КОРРЕКЦИЯ КАЧЕСТВ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ УЧАСТИЮ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ)**



**1-я встреча**

*Эпиграф на доске*

«Люди сами на себя надевают оковы, завязывают себе глаза и после этого удивляются, почему так плохо живется».

Генри Форд

*Цель занятия*

1. Создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными принципами проводимого тренинга, принять правила работы группы.
2. Актуализировать цели тренинга, принять на себя ответственность за активное участие в процессе.
3. Познакомить ребят с основными элементами тренинга: развитие лидерских качеств, формирование конструктивных коммуникативных умений, коррекция тревожности.
4. Обучить их навыкам мышечной релаксации в качестве одного из приемов саморегуляции.

*Ход встречи*

**1. «Представление».** В начале встречи каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. Представляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано разборчиво и крупно. Визитки закрепляются на одежде участников, на груди.

Ведущий дает 3—5 минут для того, чтобы все участники сделали свои визитки и подготовились к взаимному представлению, для чего они объединяются в пары, и каждый рассказывает о себе своему партнеру. Задача — подготовиться к представлению своего партнера всей группе.

Основная задача представления — подчеркнуть индивидуальность своего партнера, рассказать о нем так, чтобы все остальные участники сразу его запомнили.

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о своем партнере, подчеркивая его особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т. п.).

**2. «Правила группы».** Участники приступают к выработке правил работы своей группы.

*Правила работы группы*

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».
3. Персонификация высказываний (говорим от первого лица «Я...»).
4. Искренность в общении (или говорим правду, или молчим).
5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
6. Определение сильных сторон личности (подчеркиваются положительные стороны выступающего).



7. Недопустимость непосредственных оценок человека (оцениваем не личность участников, а их действия).

Правила обсуждаются, согласуются, добавляются, корректируются и принимаются.

**3. Круг «Чего я хочу достичь по окончании тренинга?»**

**4. Круг «Моя основная проблема, которую я хочу решить»**

**5. Выступление ведущего.** Рассказ о целях тренинга (по итогам диагностики): коррекция коммуникативных навыков, формирование организационных способностей, коррекция тревожности.

**6. Теория лидерства.** Знакомство с основными теориями лидерства. Составление рейтинга лидерских качеств.

В социальной психологии существуют несколько основных теорий, раскрывающих феномен лидерства. Мы рассмотрим основные положения этих теорий для того, чтобы иметь полное представление о том, кто такие лидеры.

Понятие «лидер» часто путается с термином «руководитель». Отечественный психолог Б.Д. Парыгин называет следующие различия лидера и руководителя:

- лидер в основном призван осуществлять регуляцию межличностных отношений в группе, в то время как руководитель осуществляет регуляцию официальных отношений группы как некоторой социальной организации;
- лидерство имеет отношение к малой группе людей, руководство — к большой;
- лидерство возникает стихийно, руководитель выбирается целенаправленно и более официально;
- явление лидерства менее стабильно, выдвижение лидера в большой степени зависит от настроения группы, руководитель — более стабильное явление;
- руководство предполагает возможность применения санкции, лидерство — нет;
- принятие решений для лидера — более простой и естественный процесс;
- сфера деятельности руководителя намного шире, чем у лидера.

Хотя можно выделить и общее: и руководитель, и лидер призваны стимулировать группу, нацеливать ее на решение определенных задач, заботиться о средствах, при помощи которых эти задачи могут быть решены.

Таким образом, лидером является такой член малой группы, который выдвигается в результате взаимодействия ее членов для организации группы при решении конкретной задачи. Он демонстрирует более высокий, чем другие члены группы, уровень активности, участия, влияния в решении данной за-

дачи, таким образом, лидер выдвигается в конкретной ситуации, принимая на себя определенные функции. Остальные члены группы принимают лидерство, то есть строят с лидером такие отношения, которые предполагают, что он будет вести, а они будут ведомыми.

Существуют три основных теоретических подхода в понимании происхождения лидерства.

«Теория черт» («харизматическая теория») предполагает, что лидером может быть лишь такой человек, который обладает определенным набором личностных качеств.

«Ситуационная теория лидерства» утверждает, что лидер — продукт ситуации. В различных ситуациях групповой жизни выделяются отдельные члены группы, которые превосходят других, по крайней мере, в каком-то одном качестве, но поскольку именно это качество и оказывается необходимым в данной ситуации, человек, им обладающий, становится лидером.

Два этих крайних утверждения породили третий, более компромиссный вариант, представленный *системной теорией лидерства*, согласно которой лидерство рассматривается как процесс организации межличностных отношений в группе, а лидер — как руководитель этого процесса.

В рамках данной теории существует концепция *ценностного обмена* как механизма выдвижения лидера, разработанная Р.Л. Кричевским. Здесь лидером считается тот, в ком в наиболее полном виде представлены такие качества, которые особенно значимы для групповой деятельности. У лидера представлен наиболее полный набор групповых ценностей.

### 7. Дискуссия

- Как становятся лидерами?
- Можно ли выделить лидера в детстве?
- Возможен ли лидер без последователей?
- Насколько похожи известные нам лидеры?

**8. Упражнение в парах.** Лидер — руководитель. Босс — подчиненный.

### 9. Обсуждение в микрогруппах «Лидер и власть»

- Что хорошего и плохого во власти над собой, над людьми, над вами?
- Традиционный и реалистичный взгляд на власть.
- Лидер и окружение.
- Лидер-идеалист у власти.
- Лидер и одиночество.

### 10. Чтение и анализ сказки «Фламинго, или Скала желаний»

*Направленность:* неуверенность, сомнения в собственных силах, чувство неполноценности и «незначительности».

*Ключевая фраза:* «Я не такой, как все».



В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к небу и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто когда-либо увидел такое, никогда этого не забудет.

Вам интересно узнать, откуда появились фламинго? Тогда слушайте.

Жило-было маленькое Облако. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками — туда, куда дует ветер, и больше всего на свете любило смотреть на закат.

Однажды мимо нашу облачка пролетали маленькие цветные птички. Они очень понравились Облачку, и ему захотелось полетать с ними и посмотреть на закат поближе. Облачко решило поговорить с птичками.

— Куда вы летите? — спросило оно.

— Мы, птички, куда хотим — туда летим, — сказала одна.

— Да, да, — сказала другая. — Мы можем летать, куда нам хочется.

— Возьмите меня с собой, — попросило Облачко.

— Ха-ха-ха, — засмеялись птички, — да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое Облако, которое летит туда, куда дует ветер, — сказали птички и улетели.

Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое Облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее, серое Облако».

Однажды вечером, когда приближался закат, Облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков, и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

«Какая разница, — подумало Облако. — Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым Облаком».

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный Ветер подхватил Облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

— Как ты посмел забраться на мою территорию?! Вы, облака, только мешаетесь нам, ветрам. За это я разобью тебя о скалу, — сказал Ветер.

Облачко пыталось справиться с порывом ветра, сказать, что это какой-то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но Ветер ничего не хотел слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облако решило в последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

«Неужели я его больше не увижу, — подумало Облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день. — Что же мне делать? Надо попробовать улететь от Ветра».

В этот момент Ветер со всей силы кинул его в скалу. Облачко оттолкнулось и пыталось улететь, но Ветер схватил его и с силой швырнул опять. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил Облако, разогнался и кинул его на скалу.

«У меня все получится. Я не сдамся», — решило Облако и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за Облаком. Облачко старалось лететь скорее, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от Ветра». И вдруг у Облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что Облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью.

Облачко думало: «Какое же это чудо. Я — птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу». Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица, и как хорошо она летит».

Маленькое серое Облако превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди называли Фламинго.

#### *Вопросы для обсуждения.*

- Из-за чего переживало Облачко?
- Случалось ли когда-нибудь с вами подобное?
- Почему мечты Облачка не разбились о Скалу Желаний?
- Что помогло ему справиться с Ветром?

**11. Мышечная релаксация** (обучение методам саморегуляции).

Сегодня мы собираемся заняться некоторыми упражнениями, которые называются упражнениями на расслабление. Они помогут вам научиться расслабляться, когда вы чувствуете скованность, и помогут вам избавиться от многих неприятных ощущений в теле. Эти упражнения довольно короткие и простые — вы можете выполнять их незаметно для окружающих, например, в классе.





Но есть некоторые правила, которые вы должны соблюдать, чтобы эти упражнения принесли пользу. Во-первых, вы должны делать именно то, что я говорю, даже если это кажется вам неправильным. Во-вторых, вы должны это делать очень старательно, прикладывая все силы. В-третьих, вы должны прислушиваться к ощущениям своего тела. В течение всего времени, как мы будем делать упражнения, обращайтесь внимание на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены.

Готовы начать? Хорошо, для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают. Прекрасно. Теперь закройте глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои силы, прислушиваться к своему телу. Итак, начнем.

#### **«Лимон» (руки)**

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте все сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

#### **«Кошечки» (руки и плечи)**

Представьте, что теперь вы ленивые пушистые кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котятка, давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

#### **«Черепашки» (плечи и шея)**

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но наконец опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность. Торопитесь, быстрее спрячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее ее втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала, и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

#### **«Жвачка» (челюсти)**

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно ее жевать, но вы пытаетесь ее прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать ее зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь ее прожевать. Сильнее сжимайте ее так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось продавить ее сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут.

#### **«Муха» (лицо)**

А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом — вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали вам, и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось все лицо — это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдвинуть эту муху между морщинка-



ми. Еще сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться.

Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

#### **«Слоненок» (живот)**

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда?.. Но вот слоненок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твердый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойтесь, улягтесь поудобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над вами ногу, сейчас наступит!.. Фу, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Все хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно.

#### **«Забор» (живот)**

А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, еще тоньше, ведь вам очень нужно пробраться через забор. А теперь передохните, уже не надо утоньшаться. Расслабьтесь и почувствуйте, как живот «распускается», становится теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненьким, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая... Ну все, вы пробрались, и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спину, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете! Вы все сделали замечательно.

#### **«Ил» (ноги)**

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой луже с илистым дном. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попытайтесь достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство? Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Все сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо? Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Все, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах легкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

#### **Заключение**

Оставайтесь расслабленными. Пусть все тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждый мускул «распускается». Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза, и это будет конец сеанса. В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности. Эти упражнения можно повторять дома, в постели, когда вас никто не беспокоит.

Медленно потянитесь, открывайте глаза.

**12. Рефлексия.** Каждый участник отвечает на следующие вопросы.

- Степень моей включенности в работу (от 0 до 10). Что мешает быть более включенным в занятие?
- Мои основные ошибки в ходе занятия (по отношению к себе, группе, ведущему).
- Самые значимые для меня эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться.
- Что мне больше всего не понравилось? Почему?
- Мои замечания и пожелания ведущему.

#### **13. Приглашение на следующую встречу**

*Продолжение в следующем номере.*