

Гриценко В. В., Шустова Н. Е.

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ
ИЗ СЕМЕЙ МИГРАНТОВ**

Москва
Форум
2016

УДК 316.6

ББК 88.5

Г85

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией социально-психологических исследований Государственного университета —

Высшая школа экономики *Н. М. Лебедева;*

Кандидат психологических наук, профессор кафедры практической психологии Балашовского института Саратовского государственного университета им. Н. Г. Чернышевского *Г. Н. Малюченко*

Гриценко В. В., Шустова Н. Е.

Г85 Социально-психологическая адаптация детей из семей мигрантов. — 2-е изд., доп. и перераб. / В. В. Гриценко, Н. Е. Шустова. — М. : Форум, 2016. — 224 с.

ISBN 978-5-91134-512-9

Книга посвящена актуальной проблеме содействия успешной адаптации детей мигрантов в социуме. Авторы раскрывают особенности психологической работы с подростками и юношами в форме тренинга, направленного на купирование кризисных состояний личности, преодоление психологических блокировок и внутренних конфликтов, самопознание, повышение адаптивных возможностей личности. Представлены различные упражнения, методы и практические приемы с необходимыми рекомендациями и приложениями, дается примерный план разработки занятий. Книга адресована практическим психологам, педагогам, социальным работникам, преподавателям и студентам психологических факультетов, а также всем, кто интересуется прикладными разработками в области образования и воспитания молодого поколения.

УДК 316.6

ББК 88.5

ISBN 978-5-91134-512-9

© Гриценко В. В., Шустова Н. Е., 2011

© Издательство «Форум», 2011

ВВЕДЕНИЕ

Интерес специалистов к изучению адаптации, как важнейшего способа сохранения жизнеспособности человека в постоянно меняющемся мире, в последнее время не только не ослабевает, но и усиливается. Раскрыв механизмы адаптации, мы сможем понять и объяснить многие новые формы отношений человека с природой и обществом, с самим собой и другими людьми, получим возможность прогнозировать его поведение в будущем.

В контексте междисциплинарных исследований феномена адаптации учеными немало внимания уделяется изучению социально-психологической адаптации различных групп мигрантов в новой социо- и этнокультурной среде. Пристальный интерес отечественного профессионального сообщества к проблеме вхождения мигрантов в принимающий социум вполне объясним: политические, социально-экономические и этнодемографические изменения на постсоветском пространстве коренным образом отразились на динамике и содержании миграционных потоков.

Если в 90-х годах прошлого столетия это была в основном вынужденная иммиграция русскоговорящего населения из бывших союзных республик в Россию, то с начала XXI века все больший удельный вес в структуре миграционных процессов стала занимать трудовая иммиграция, в том числе внутрироссийская.

Это обусловлено в первую очередь тем, что современная социально-экономическая ситуация в нашей стране характеризуется экономической нестабильностью, высоким уровнем безработицы, особенно в малых городах и сельской местности, низкими доходами многих семей. Эти и другие причины вынуждают людей уезжать на заработки в более благополучные регионы страны.

Потоки нерегистрируемой трудовой миграции между субъектами России, как показывают исследования, составляют около 3 млн человек. Причем наиболее мощный поток населения из регионов направлен в Московскую область и города федерального значения (Москва, Санкт-Петербург) как самые развитые в социально-экономическом отношении регионы. В последние годы он вырос в среднем в 1,5 раза. Согласно статистическим данным, на внутреннюю миграцию приходится примерно 90% миграционного оборота в стране (Бойков, 2007, с. 75–79).

Подобные факты заставляют задуматься о значении исследования феноменов, сопровождающих этот процесс, в том числе феноменов, связанных с жизнедеятельностью и социально-психологической адаптацией всех агентов миграции, включая детей и подростков.

В исследованиях многих ученых, в том числе и в исследованиях авторов данного пособия, посвященных проблемам адаптации и интеграции мигрантов в российское общество, подчеркивается, что миграционные процессы приводят к возникновению целого комплекса «детских» проблем, которые характеризуются определенной спецификой и которые требуют своего детального и безотлагательного решения. Важнейшими среди них являются:

- психологические стрессы, связанные со сменой места жительства и нарушением структуры привычных культурно-коммуникативных, родственно-семейных, природно-территориальных и других связей;
- кризис идентичности, рассогласование в системе ценностей и социальных норм;
- общая неудовлетворенность различными сторонами жизнедеятельности и самим собой;
- адаптация прибывающих детей и подростков к требованиям системы среднего, средне-специального или высшего образования, отсутствие необходимых условий и качества образования;

- трудности вживания в новую для ребенка среду общения и, как следствие, нередко возникающие состояния отчужденности и отверженности, тревожности и психической напряженности, агрессивности и повышенной конфликтности и др. (Гриценко, Шустова, 2004; Гриценко, Молчанова, 2010).

Следовательно, главным условием эффективности адаптационного процесса детей мигрантов является максимальное удовлетворение их актуальных потребностей. Среди них наибольшее значение приобретают потребности в материальном благополучии, благоприятных условиях проживания, получении знаний, в чувстве общности и принадлежности к определенной группе, в общении и хороших взаимоотношениях, в самореализации и возможности быть самим собой, в социально-психологической защищенности и уверенности в будущем.

В этой связи логически обоснованным и закономерным шагом нашей работы в данном направлении стала разработка Программы социально-психологической поддержки и помощи детям и подросткам мигрантов, направленной на преодоление отчуждения в новой социокультурной среде, оказание содействия в оптимизации адаптационного процесса в новом социуме.

В основу программы положен гуманистический подход, позволяющий создать то качество взаимоотношений с новым социумом, которое необходимо и желательно детям мигрантов для успешного вхождения в новое сообщество. Кроме того, программа включает широкий набор разнообразных методических приемов и техник, применяемых в бихевиорально-когнитивной терапии, арт-терапии, Т-группах и психодрамме. Подобное сочетание, с нашей точки зрения, придает программе многообразие, гибкость, «живость» и многоадресную, многоцелевую направленность. Поэтому мы приводим не разработанные «дни», не сценарии занятий, а лишь материал для их построения психологом в зависимости от ситуации, потребностей участников и самого ведущего.

Разрабатывая данную программу, авторы во многом опирались на опыт работы М. А. Алиевой, Л. Ф. Анн, Н. М. Лебедевой,

О. В. Луневой, А. В. Макачук, Г. У. Солдатовой, Т. Г. Стефаненко, Е. Г. Трошихиной, О. Е. Хухлаева, К. В. Фопель, Л. А. Шайгеровой, О. Д. Шаровой и др.

Программа тренинга «Моя жизнь в моих руках» была разработана и апробирована в ходе выполнения научно-исследовательского проекта «Социально-психологическая адаптация и социализация детей российских переселенцев к условиям жизни в России» в 2002–2004 гг. при поддержке Конкурсного центра фундаментального естествознания Минобразования России, а также прошла успешную апробацию в рамках осуществления проекта «Социально-психологическая адаптация детей трудовых мигрантов в условиях трансформации детско-родительских отношений» в 2008–2009 гг. при поддержке РГНФ.

ГЛАВА 1

Теоретико-методологические основы социально-психологической адаптации

1.1. Теоретические подходы к исследованию проблемы адаптации мигрантов к новой среде

Проблемы межкультурной адаптации стали интенсивно разрабатываться в мировой науке в начале XX века. Первоначально межкультурная адаптация рассматривалась как феномен группового уровня, как процесс изменения в культуре группы, и лишь позднее было введено понятие психологической аккультурации, обозначающее изменения в психологии индивида.

Начиная с 50-х годов XX века интерес к проблемам межкультурной адаптации усиливается среди психологов Австралии, Англии, Канады, США и других стран, отличающихся массовым наплывом инокультурных эмигрантов, когда на повестку дня этих стран был довольно остро поставлен вопрос по включению выходцев из других культур в культуру принимающей страны (*Furnham, Vochner, 1986*). В связи с этим в мировой науке накоплен значительный эмпирический и теоретический материал по разработке проблемы психологической адаптации мигрантов к иной этнокультурной среде, которая по праву принадлежит к числу наиболее сложных и неоднозначных проблем.

Обратимся к анализу имеющихся в современной кросскультурной психологии основных теорий, раскрывающих процесс

адаптации и аккультурации мигрантов к новым этнокультурным условиям.

Большинство этих теорий возникло и оформилось в рамках концепции «культурного шока», разрабатываемой на стыке кросс-культурной психологии и психиатрии. Эта концепция исходит из постулата, что вхождение индивидов в иную культуру зачастую сопровождается глубоким психическим потрясением, так называемым культурным шоком. Культурный шок — это шок от встречи с новой и незнакомой культурой. Он почти всегда ощущается как неприятный отчасти потому, что он неожидан, а отчасти потому, что он может привести к негативной оценке собственной культуры (*Furnham, Bochner, 1986, p. 46*).

Одним из первых ученых, использовавших этот термин, был антрополог К. Оберг, который выявил шесть основных составляющих культурного шока:

- напряжение, к которому приводят усилия, требуемые для достижения необходимой психологической адаптации;
- чувство потери или лишения (друзей, статуса, профессии, собственности);
- чувство отверженности представителями новой культуры или отвержения их;
- сбой в социальных ролях, ролевых ожиданиях; путаница в ценностных ориентациях, чувствах и самоидентификации;
- неожиданная тревога, даже отвращение и негодование в результате осознания культурных различий;
- чувство неполноценности от неспособности «совладать» с новой средой.

По мнению К. Оберга, каждая культура имеет множество символов социального окружения как вербальных, так и невербальных средств общения, с помощью которых человек ориентируется и действует в ситуациях повседневной жизни, и его душевный мир зависит от этих сигналов, многие из которых он даже не осознает. И когда вся эта незримая система свободной ориентации в мире внезапно становится неадекватной в условиях новой куль-

туры, человек испытывает глубокое нервное потрясение (*Oberg*, 1960, p. 48).

Симптомы культурного шока очень разнообразны: постоянное беспокойство о качестве пищи, питьевой воды, чистоте посуды и постельного белья, боязнь перед физическим контактом с представителями другой культуры, общая тревожность, раздражительность, недостаток уверенности в себе, бессонница, злоупотребление алкоголем и наркотиками, депрессия, попытки самоубийства и др. Все это следствие потери контроля над ситуацией и отсутствие компетентности действовать в новой среде (*Oberg*, 1960; *Brislin*, 1979; *Яценко*, 1996).

Несмотря на то что отдельные ученые, работающие в парадигме «культурного шока», указывали на позитивные стороны культурного шока (*Adler*, 1975), по мнению значительной части исследователей, большие перемены (как негативные, так и позитивные) в жизни человека чреваты для него психическими и физическими заболеваниями. Жизнь в иной культуре вызывает у мигрантов нарушения психического здоровья. Результаты многочисленных эмпирических исследований свидетельствуют, за редким исключением, о том, что среди переселенцев по сравнению с коренными жителями выше встречаемость психических заболеваний, и тем самым подтверждают прямую связь между миграцией и психическим здоровьем (*Furnham*, *Bochner*, 1986, p.109—110).

Попытки объяснить влияние миграции на психическое здоровье этнических мигрантов породили множество теоретических концепций, как ставших уже классическими, так и более современных теорий. Среди традиционных теорий выделяются четыре наиболее известные:

Теория страдания (горя) или лишения (утраты), согласно которой в результате миграции неизбежно происходит разрушение привычных социальных связей, длительная разлука с близкими, потеря положения, имущества, что может вызвать негативные реакции, подобные переживанию страдания или горя.

Эта теория может быть использована для понимания психологического состояния мигрантов, подпадающих под категорию беженцев и вынужденных переселенцев. Недобровольный, порой очень спешный и недостаточно подготовленный переезд на новое место жительства, безусловно, сопровождался значительными потерями и лишениями. Однако эта теория не дает разъяснений о том, какой тип личности, как долго и при каких условиях будет страдать больше или меньше, что может выступать в качестве компенсаторных механизмов, смягчающих чувство утраты и страдания. Кроме того, страдание имеет не только разрушительную, но и созидательную силу. В глубине его содержится мощный источник для развития личности.

Теория, основанная на локусе контроля, опирается на положение о том, что мигранты с интернальным локусом контроля быстрее и легче адаптируются к культуре принимающей страны. Вероятно, это так, но нам кажется, что локус контроля является определяющим не столько на этапе адаптации к новым условиям, сколько на этапе принятия решения о миграции.

Теория селективной миграции исходит из тезиса, что в миграционный поток вовлекаются люди определенных личностных типов, в частности, по мнению Ф. Б. Березина, обладающие определенными акцентуациями характера (Березин, 1988). По мнению Р. Кочрейна, существуют две группы мигрантов из одной культуры: стабильные, экономически заинтересованные, которые переселяются вследствие связанных с работой причин, и нестабильные, имеющие потенциальные проблемы и мигрирующие в призрачной надежде решить их на новом месте (Cochrane, 1980). То есть, подчеркивая, что селективность имеет место как перед миграцией, так и после — в процессе адаптации переселенцев, и непосредственно влияет на эффективность их приспособления к новым жизненным условиям, данная теория тем не менее саму природу селективности так и не раскрывает.

Теория ценности ожиданий постулирует, что адекватность ожиданий мигрантов, связанных с переменной места жительства,

прямо влияет на их адаптацию: чем ниже эти ожидания, тем больше вероятность того, что они исполнятся, а следовательно, больше шансов считать, что адаптация будет успешной (Furnham, Bochner, 1986). Однако и в этой теории не все ясно, например какие ожидания и в каких сферах жизнедеятельности на новом месте являются более значимыми для успешной адаптации.

Среди существующих современных теорий, объясняющих причины культурного шока, можно назвать теорию негативных жизненных событий, теорию ценностных различий и теорию социальной поддержки.

Теория негативных жизненных событий базируется на широко распространенном постулате о том, что большие (позитивные или негативные) изменения в жизни человека, как правило, чреваты для него расстройствами физического и психического здоровья. Данная теория, как и предыдущие теории, является скорее описательной, чем объяснительной. Достоинством данной теории можно считать тот факт, что она стимулировала исследования, направленные на разработку своеобразных шкал наиболее значимых событий, происходящих в жизни человека, но обладающих различной степенью стрессогенности для представителей разных культур. Подобные исследования проводились и в нашей стране сектором этнической экологии Института этнологии и антропологии РАН под руководством В. И. Козлова (Козлов, 1983; Лебедева, 1992).

С теорией негативных жизненных событий тесно связана *теория ценностных различий*. Последняя объясняет культурный шок столкновением разных систем ценностей. В русле этой теории предпринимались попытки составить своеобразную «карту мира» по типам ведущих ценностей. Одна из них принадлежит Дж. Хофстеду, который по типам мотивации и ценностям, преобладающим в обществе, разделил страны мира на четыре категории или группы. Причем, что интересно, в одну группу попали государства с разным уровнем экономического развития, политического устройства, расположенные в разных частях света. Стремление к личному успеху, благополучию и самоактуализации присуще об-

ществам таких государств, как США и Великобритания. Мотивы личной безопасности и ценности благосостояния и усердной работы объединяют в одну группу Японию, немецкоязычные страны и Грецию. В то же время групповая солидарность более важна по сравнению с индивидуальным благополучием для жителей таких стран, как Франция, Испания, Португалия, Югославия, Чили, и других латиноамериканских и азиатских стран. Наконец, ценности личного успеха, реализуемые в результате общих достижений, человеческих связей и отношений, особенно важны для представителей стран Северной Европы и Нидерландов, вошедших в связи с этим в четвертую группу стран (*Hofstede, 1984*).

Таким образом, исходя из теории ценностных различий, можно сделать вывод о том, что причины и глубина трудностей, переживаемых человеком в процессе адаптации, зависят от количества и качества различий в ведущих ценностях между культурами выхода и поселения. В рамках этой теории возникло предположение, что одним из наиболее существенных факторов, влияющих на процесс адаптации переселенцев, является фактор «культурной дистанции». Этот термин введен английскими исследователями А. Фарнхемом и С. Бочнером и означает объективные или субъективно воспринимаемые различия между культурой выхода мигрантов и культурой страны их поселения. Опираясь на результаты исследования иностранных студентов, обучающихся в Англии, они классифицировали исходные культуры студентов по степени их различий с британской культурой на культуры с малой (близкой), средней и большой (дальней) дистанцией. Чем больше была дистанция между этническими культурами выхода и страной обучения, тем сложнее протекал процесс приспособления студентов к новой культуре (*Furnham, Bochner, 1982*).

В отечественной науке также проводились исследования по измерению субъективного восприятия «близости—удаленности» культур и изучению влияния фактора культурной дистанции на этнокультурную адаптацию переселенцев на примере групп русских старожилов в Закавказье (*Лебедева, 1990, 1993; Комарова,*

Степанов, 1990) и русских переселенцев из бывших советских республик в России (Филиппова, 1997). Так, Н. М. Лебедевой получены интересные данные о том, что, чем более «далекой», непохожей на собственную воспринимается культура, с которой взаимодействуют представители адаптирующейся этнической группы, тем сильнее в данной группе могут развиваться механизмы психологической защиты. Эти механизмы в виде усиления внутрigrупповой суггестии (позитивного образа «мы») и внешнегрупповой контрсуггестии (негативного образа «они») направлены на перцептивное «отдаление» от культуры, воспринимаемой как «далекая», в целях сохранения собственной этнокультурной идентичности (Лебедева, 1993, с. 105). Эти данные нашли свое подтверждение также в исследованиях, проведенных Е. И. Филипповой в восьми областях РФ. Чем больше величина культурной дистанции между регионом исхода и регионом вселения, тем более глубокие деструктивные изменения влечет за собой миграция (Филиппова, 1997).

Наряду с фактором культурной дистанции на успешность процесса адаптации этнических мигрантов влияют также степень толерантности принимающего общества к иным системам ценностей и культурным особенностям, а также степень устойчивости—гибкости индивидуальной системы ценностей и установок (Feather, Waseiliuk, 1973; Feather, Rudzitis, 1974; Hofstede, 1984). Предполагается существование ряда индивидуальных ценностей, которые оказывают положительное влияние на сроки и успешность адаптации, например стоицизм и саморегуляция (Cochrane, 1983).

Степень выраженности культурного шока определяется и другими индивидуально-личностными характеристиками. К индивидуальным относятся пол, возраст, образование. Правда, как показывают эмпирические исследования, роль таких демографических характеристик, как пол и возраст мигрантов, в процессе приспособления их к обычаям новой культуры далеко не однозначна. Тем не менее считается, что мужчины имеют меньше проблем в процессе адаптации, чем женщины (Филиппова, 1995). Легче адаптируются

к условиям местной среды также молодые, более образованные люди (Taft, 1978; Фрейнкман-Хрусталева, Новиков, 1995).

Считается доказанным утверждение о том, что успешнее адаптируются в инокультурной среде так называемые когнитивно сложные индивиды, индивиды, способные использовать при категоризации окружающего мира более крупные категории, а также неавторитарные, гибкие и толерантные к неопределенности индивиды (Triandis, 1994). На основе сравнения данных, полученных разными исследователями, Т. Г. Стефаненко выделяет обобщенный образ человека, который лучше всего подходит для жизни в чужой культуре. Это «профессионально компетентный, имеющий высокую самооценку, общительный индивид экстравертного типа; человек, в системе ценностей которого большое место занимают ценности общечеловеческие, открытый для самых разных взглядов, интересующийся окружающими, а при урегулировании конфликтов выбирающий стратегию сотрудничества» (Стефаненко, 2003, с. 333). В то же время автор подчеркивает, что невозможно выделить универсальный набор личностных характеристик, которые наилучшим образом подходили бы для жизни в любой стране, в любой культуре. Очевидно, что личностные особенности человека должны соответствовать новым культурным нормам.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что выделенные исследователями особенности взаимодействующих культур и характеристики переселенцев будут оказывать взаимосвязанное влияние на процесс адаптации. Рассмотренные выше теории вносят существенный вклад в понимание связи между миграцией в новую страну и культурным шоком, но они не в состоянии объяснить различия в адаптации различных переселенческих групп, а главное, не раскрывают механизмов «совладания» с новой средой, не указывают способов преодоления культурного шока.

Существующий пробел в этом аспекте в некоторой степени восполняет теория социальной поддержки. Согласно этой теории в результате миграции «рвутся» значимые для человека социальные и эмоциональные связи, что весьма деструктивно влияет на

его психическое здоровье. Поэтому так важны для мигранта, находящегося в иноэтничном окружении, связи с соотечественниками. Сохранение своего этнического окружения, как считают С. Кохен и С. Ноберман, авторы теории «социальной поддержки», особенно в начальный период проживания мигрантов в новой культурной среде, выступает в качестве буфера для психических расстройств (Cohen, Noberman, 1983). В то же время есть противоположное мнение: проживание иммигрантов в гомогенных национальных группах затрудняет их адаптацию и интегрированность с коренными жителями (Furnham, Bochner, 1986). Ряд ученых при исследовании различных групп мигрантов получили идентичные результаты: мигранты, имеющие более тесные неформальные связи с местными жителями, чем с соотечественниками, имеющие близких друзей среди местного населения, быстрее и успешнее овладевают навыками новой культуры (Krupinski, 1975; Richardson, 1974; Shaltuk, 1965).

Наряду с эмоциональной поддержкой, направленной на сохранение адекватной самооценки и самоуважения мигрантов, не менее важными в процессе их адаптации в новой среде являются также информационная и инструментальная поддержка. Так, исследуя социально-психологическую адаптацию этнических немцев, выехавших из России и стран СНГ в Германию, В. П. Поздняков и Л. В. Ключникова подчеркивают, что оказание действенной помощи со стороны принимающего государства (инструментальная поддержка) является существенным фактором, облегчающим их адаптацию в германском обществе. Авторы выделяют различные формы инструментальной поддержки. «Это: 1) выплата пособий, 2) предоставление временного жилья, 3) обучение языку, 4) предоставление кредитов, лечение» (Поздняков, Ключникова, 1997, с. 338).

Как правило, проблема «культурного шока» рассматривается в контексте так называемой U-образной кривой приспособления мигрантов к новой культуре. Согласно данной концепции переселенцы в процессе адаптации последовательно проходят несколько стадий. Независимо от количества выделяемых исследователями стадий процесса адаптации: три (Berry, Portinga, Segall, Dasen, 1992)

или пять (Triandis, 1994), формируется U-образная кривая: хорошо, хуже, плохо, лучше, хорошо.

Так, по Г. Триандису, *первый* этап адаптации сопровождается энтузиазмом, большими надеждами и некоторой эйфорией у перемещенных лиц.

На смену первому этапу, называемому «медовым месяцем», приходит *второй* — этап разочарований, фрустрации, депрессии, взаимного неприятия и непонимания с местными жителями. В результате этого мигранты отдаляются от коренного населения, ища поддержку и утешение в общении со «своими».

Указанные симптомы культурного шока могут достигать своего апогея на *третьем* этапе, приводя к серьезным болезням и чувству полной беспомощности. На этом этапе не исключены случаи возвращения мигрантов в прежнюю среду.

Четвертый этап характеризуется медленной сменой состояния подавленности оптимизмом, возникновением чувства уверенности и удовлетворенности.

Наконец, на *пятом* этапе достигается полное соответствие индивида требованиям новой культурной среды и процесс адаптации можно считать завершенным.

По мнению ряда исследователей, визитеры, успешно адаптировавшиеся в стране пребывания, при возвращении на родину испытывают так называемый шок возвращения и проходят через те же стадии реадаптации: радость от встречи с домом, друзьями сменяется критическим или даже негативным (с позиций усвоенной чужой культуры) отношением к некоторым особенностям своей культуры. И лишь постепенно происходит привыкание к жизни в родной стране. Поэтому процесс адаптации для визитеров приобретает форму W-образной кривой.

Однако результаты эмпирических исследований, проведенных в последние годы, опровергают универсальность U- или W-образной кривой приспособления мигрантов к новой культуре, так как далеко не для всех групп мигрантов характерно обязательное прохождение всех стадий. Далеко не всегда пребывание в чужой

стране начинается с «медового месяца». И наконец, процесс адаптации, безусловно, будет иметь отличия для визитеров — для тех, кто, прибывая в чужую страну пусть даже на длительный срок, имеет шансы вернуться домой, и для тех, кто навсегда покидает родину. Последним предстоит пройти путь до полного интегрирования в чужую культуру: достижения высокого уровня культурной компетентности, полного включения в жизнь нового общества, трансформации социальной и культурной идентичности.

Долгое время проблемы культурного шока и межкультурной адаптации рассматривались с клинических позиций, хотя некоторые ученые изначально рассматривали культурный шок как нормальную реакцию, как часть обычного процесса адаптации к культурному стрессу и проявление стремления к более понятной, стабильной и предсказуемой среде (*Adler, 1975*). Более того, авторы известной книги «Культурный шок» не исключали случаев, при которых встреча с иной культурой не будет оказывать стрессогенного, шокового воздействия, а, наоборот, будет являться для определенного типа людей источником разнообразных положительных эмоций и ощущений (*Furnham, Bochner, 1986*).

Культурный шок может играть позитивную роль и в том случае, когда первоначальный дискомфорт ведет к принятию новых ценностей и моделей поведения и, в конечном счете, служит источником саморазвития и культурного роста.

Исходя из этого, Дж. Берри даже предложил вместо термина «культурный шок» использовать понятие «стресс аккультурации»: по его мнению, слово «шок» ассоциируется только с негативным опытом, а в результате межкультурного контакта возможен и положительный опыт — оценка проблем и их преодоление (*Berry, 1996*).

В связи с этим в последнее время акцент ученых все больше и больше смещается с клинических позиций в сторону психологии межгрупповых и межкультурных отношений. Так, С. Бочнер выделяет четыре максимально общие категории последствий межкультурного контакта для группы (в историческом ракурсе):

- геноцид, то есть уничтожение противостоящей группы;
- ассимиляция, то есть постепенное добровольное или принудительное принятие обычаев, верований, норм доминантной группы вплоть до полного растворения в ней;
- сегрегация, то есть курс на раздельное развитие групп;
- интеграция, то есть сохранение группами своей культурной идентичности при объединении в единое сообщество на новом значимом основании.

Автор данной модели называет и четыре возможных результата межкультурных контактов для индивида. В процессе адаптации «перебежчик» отбрасывает собственную культуру в пользу чужой, «шовинист» — чужую в пользу собственной, «маргинал» колеблется между двумя культурами, «посредник» синтезирует две культуры, являясь их связующим звеном (*Bochner, 1982*).

Но почему — даже при схожих отношениях между группами — на индивидуальном уровне одни люди становятся «маргиналами», а другие — «посредниками», третьи остаются «шовинистами», а четвертые полностью ассимилируются? — этот вопрос, как справедливо отмечает Т. Г. Стефаненко, в социальной психологии остается пока открытым (*Стефаненко, 2003*).

Сходная концептуальная схема аккультурации — последствий межкультурного контакта для группы — предложена Дж. Берри (*Berry, 1996*), которая с начала 90-х годов XX века становится наиболее предпочитаемой и адекватной моделью аккультурации. Он показал сложность и конфликтность процесса аккультурации: люди не могут легко и безболезненно изменяться, адаптируясь в инонациональной среде. Процесс аккультурации может быть реактивным — усиливающим сопротивление изменениям в контактирующих культурах, творчески стимулирующим появление новых элементов и культурных форм, которые не встречались до контакта ни в одной из культур, и запаздывающим в восприятии изменений, проявляющихся после контакта. Дж. Берри определяет аккультурацию как результат взаимодействия культурных и психологических процессов (*Berry, 1996*).

Преимущества теории аккультурации Берри заключаются прежде всего в связи ее с психологическими моделями стресса. Термин «стресс» в отличие от шока отражает позитивную сторону процесса адаптации: оценку ситуации и стратегии выхода из стрессовых ситуаций. Наконец, источники возникших проблем следует искать не в культуре, а в межкультурном взаимодействии (в процессе аккультурации).

По мнению Дж. Берри, аккультурацию обуславливают два одномерно действующих фактора, которые и определяют четыре основные стратегии. Этими факторами являются *поддержание культуры* (в какой степени признается важность сохранения культурной идентичности) и *участие в межкультурных контактах* (в какой степени следует включаться в иную культуру или остаться среди «своих»). В зависимости от комбинации ответов на эти два важнейших вопроса Дж. Берри определил четыре стратегии, которые он назвал стратегиями аккультурации (см. рис. 1):

- *ассимиляция*, когда группа и ее члены теряют свою культуру, но поддерживают контакты с другой;
- *сепарация*, когда группа и ее члены, сохраняя свою культуру, отказываются от контактов с другой;
- *маргинализация*, когда группа и ее члены теряют свою культуру, но не устанавливают тесных контактов с другой культурой;
- *интеграция*, когда каждая из взаимодействующих групп и их представители сохраняют свою культуру, но одновременно устанавливают тесные контакты с другой культурой.

Предполагается, что недоминантные группы и их члены свободны в выборе стратегии аккультурации, но это не всегда так (Berry, 1997). Когда доминирующая группа ограничивает выбор или вынуждает к определенным формам аккультурации, тогда эти явления определяются иными понятиями.

Например, люди могут иногда выбирать сепарацию, но когда их к этому подталкивает или вынуждает доминирующее общество, то она будет называться сегрегацией. Или, когда люди выби-

		Первый фактор	
		Положителен ли настрой на сохранение своей культурной идентичности и самобытности «ДА» «НЕТ»	
Второй фактор		Стратегии аккультурации	
Положительно ли оцениваются отношения с обществом	«ДА»	Интеграция	Ассимиляция
	«НЕТ»	Сепарация / Сегрегация	Маргинализация

Рис. 1. Стратегии аккультурации (по Дж. Берри)

рают ассимиляцию, это называется «плавильный котел», но если их вынуждают к такому принятию решения, это больше отражает ситуацию «давящего пресса».

Вариант маргинализации реже является добровольным, чаще люди становятся маргиналами в ситуации насильственной ассимиляции («давящий пресс»), сочетающейся с насильственным отторжением (сегрегацией).

Только интеграция может быть добровольно избранной и успешной стратегией аккультурации, если основными установками доминирующей группы являются открытость и толерантность по отношению к культурным различиям (Berry, 1997). Эта стратегия предполагает в качестве важного условия обязательный взаимный компромисс и взаимное приспособление, включающее признание контактирующими группами права каждого из них сохранять свои культурные и этнические различия. Стратегия интеграции требует от недоминантной группы адаптации к основным ценностям доминирующего общества, а доминирующая группа должна быть готова адаптировать свои социальные институты (здравоохранение, просвещение, судопроизводство) к потребностям всех этнических групп мультикультурного общества (Berry, 1997).

Иными словами, исходя из теории Дж. Берри, успешная адаптация представляет собой не ассимиляцию с чужой культурой. Межкультурная адаптация представляет собой процесс вхожде-

ния в новую культуру, постепенное освоение ее норм, ценностей, образцов поведения. При этом успешность адаптации предполагает достижение социальной и психологической интеграции с другой культурой без потери богатств собственной.

Признание важности и необходимости для мигранта усвоения норм и ценностей новой культуры привело в последнее время к появлению большого количества исследований в русле *теории тренинга социальных навыков*. Из данной теории следует, что психологические трудности адаптации в новой культуре проистекают вследствие отсутствия у мигрантов необходимых культурных знаний и навыков, и помочь овладеть им подобными знаниями и навыками могут специально организованные культурные тренинги. Несмотря на то что существуют несколько типов программ подготовки индивидов к межкультурному взаимодействию (тренинг самосознания, когнитивный тренинг, тренинг атрибуции, поведенческий тренинг, обучение практическим навыкам) (*Brislin, 1979*), общим для них является то, что мигрант получает ответы на вопросы о том, как он может наладить межличностные контакты в новом для него окружении, как овладеть ценностями, нормами, ролевыми структурами чужой культуры (*Cultures in Contact: Studies...*, 1982). С позиций данного подхода опыт знакомства с новой культурой можно выделить в качестве важнейшего фактора, оказывающего влияние на процесс социокультурной адаптации.

Итак, анализ имеющихся в научной литературе теоретических концепций позволяет сделать вывод о том, что наиболее предпочитаемой и адекватной моделью адаптации групп к иной культуре является теория аккультурации Дж. Берри.

Согласно данной теории аккультурация представляет собой сложный и далеко не бесконфликтный процесс межкультурного взаимодействия. Взаимодействие выделенных Дж. Берри двух факторов — поддержания культуры и участия в межкультурных контактах — определяет четыре основные стратегии аккультурации (или адаптации): ассимиляцию, сепарацию, маргинализацию, интеграцию.

Интеграция является наиболее успешной стратегией адаптации в новой культуре, так как предполагает освоение и овладение навыками этой культуры до достижения полной социальной адекватности в ней. Причем, подчеркнем, приобретение знаний о новой культуре предполагает не разрыв с собственной культурой в пользу ценностей другого народа, а сохранение также своей культурной индивидуальности. В социально-психологическом плане это наиболее позитивный вид межкультурного взаимодействия, так как представители разных культур стремятся преодолеть межкультурный барьер, понять и принять другое видение мира, и признается право личности на культурное своеобразие и равные возможности существования.

1.2. Особенности социально-психологической адаптации детей из семей мигрантов

Проблема адаптации детей мигрантов к российскому образу жизни должна рассматриваться в контексте адаптации родителей, но не сводиться к ней. Правильнее будет анализировать поведение детей в системе «ребенок — социальная среда» через призму отношения родителей к их интеграции в новую культуру.

В новой социальной среде дети мигрантов сталкиваются с множеством обстоятельств, оказывающих на них то или иное влияние и требующих от них определенного поведения и определенной активности. Эти требования предъявляет не только общество в целом, но и конкретные группы, институты социализации.

От степени принятия норм и ценностей, характерных для нового социума, а также от степени следования предъявляемым требованиям зависит характер адаптации детей мигрантов.

«Успешная социализация предполагает эффективную адаптацию человека в обществе, с одной стороны, а с другой — способность в определенной мере противостоять обществу, части тех жизненных коллизий, которые мешают его саморазвитию, само-

реализации, самоутверждению» (Мудрик, 1999, с. 34). Следовательно, интеграция в новый социум — это не столько безоценочное принятие новых ценностей, сколько сохранение собственного Я при уважительном отношении к принимающей социальной среде.

Подчеркивая сложность адаптации мигрантов, ряд исследователей указывает на то, что адаптационный процесс детей, как правило, менее болезненен. «Очевидно, что личность, переживающая активный процесс социализации, который приходится на период детства и юности, с большей эффективностью и легкостью преодолевает в себе образцы поведения и нормы, несоответствующие новым социокультурным рамкам, и более успешно усваивает новые социальные роли и ценностные ориентиры, нежели личность зрелая, устоявшаяся, лишившаяся достигнутых социальных статусов и находящаяся уже в стадии пассивной социализации, когда любые незначительные изменения в жизни воспринимаются личностью как кризис» (Арутюнян, Мосесов, Оганесян, 2000, с. 104–105).

По-видимому, у детей мигрантов потенциально больше возможностей для общения и деятельности в новой стране. Это связано, прежде всего, с ситуацией обучения, особенностями проведения свободного времени и большей по сравнению со взрослыми легкостью установления неформальных контактов со сверстниками. «Дети находятся в гораздо более выигрышной ситуации и в социальном, и в психологическом смысле. Их положение во многом способствует именно культурному «посредничеству», что предполагает усвоение национальных ценностей и традиций и заимствование из российской культуры социальных ритуалов, имеющих значение для эффективной адаптации» (Шарова, 2001, с. 106).

Однако и детям-мигрантам приходится сталкиваться с трудностями и искать пути выхода из них. По мнению Арутюнян Л., Мосесова Г., Оганесян М., груз пережитого дает о себе знать даже в тех случаях, когда речь идет о детях, бывших в момент изгнания малолетними. Г. Триандис отмечает, что маленькие дети адаптируются вполне успешно, но уже для школьников этот процесс часто

оказывается мучительным, так как в классе они должны во всем походить на своих соучеников — и внешним видом, и манерами, и языком, и даже мыслями (*Triandis*, 1994).

Требования нового культурного окружения становятся тяжелым испытанием для детей. Несмотря на то что дети мигрантов в отличие от родителей более терпимо относятся к ценностям принимающего сообщества и с большей легкостью перенимают их, им приходится долгое время балансировать между различными культурными традициями, прежней и новой системами ценностей.

Используя классификацию С. Бочнера (*Bochner*, 1982), О. Д. Шарова предлагает выделить следующие типы реакций на ситуацию, когда ребенок переживает свое существование в инокультурной среде как конфликтное:

1. Протест-отвержение. Подросток бросает открытый вызов своему сообществу. Перед ним поставлены новые задачи идентификации (кем нужно быть, чтобы комфортно себя чувствовать в инокультурной среде, как добиться успеха и оказаться принятым и любимым и т. п.), и он пытается их решить. Один из возможных путей — идентификация с принимающей культурой. Однако, по наблюдениям Г. Фигдора, дети эмигрантов с потерянной родиной утрачивают также и некоторую часть собственной личности: они ощущают себя человеком «второго сорта» и испытывают стыд, так как не в состоянии почувствовать себя своими среди новых друзей. В их самоощущении всегда бессознательно присутствует следующая мысль: «Я не такой, как вы» (*Фигдор*, 1995).

Особое влияние на формирование данной реакции оказывает семья. Неприятие, скрытое или явное отвержение подростка в семье может вылиться в подобный протест, принимающий форму отречения («Если я вам не нравлюсь, я тоже не нуждаюсь в вас и в том, что для вас представляет ценность»). Здесь значительную роль играют также особенности характера и темперамента ребенка.

2. Шовинистическая реакция. На первый взгляд эта реакция противоположна предыдущей, но она имеет в своей основе тот же психологический механизм: «С вами (новым социумом) я чув-

ствую себя ущербным, поэтому я буду против вас». Эта стратегия представляет собой еще одну возможность совладания со стыдом и чувством ущербности.

3. «Тайное» посредничество. Дети не могут сделать окончательный выбор относительно существующих в их жизни культур, поскольку предпочтение одной из альтернатив, как правило, влечет за собой либо открытый конфликт в семье, либо отвержение со стороны референтной группы сверстников. Следовательно, единственный выход для ребенка — смена масок (*Шарова, 2001*).

Между тем двойные личностные стандарты в семье крайне негативно сказываются на формировании личности ребенка, что препятствует их успешной адаптации в новом социуме, ведет к маргинализации (*Eriksson, 1968*). В некоторых случаях возникающие противоречивые чувства (противоречивые образцы идентификации) могут привести и к нервно-психическим нарушениям.

У ребенка, для которого характерны данные симптомы, формируется ощущение собственной малоценности, появляются попытки компенсировать свою личностную несостоятельность. А так как выбор адекватных средств компенсации в этом возрасте весьма ограничен, то самоактуализация нередко реализуется через повышенную конфликтность и агрессию. Ребенку легче быть злым и агрессивным, чем быть ненастоящим (*Eriksson, 1968*).

Следовательно, изменения в поведении детей можно рассматривать как индикатор трудности процесса адаптации к новой социальной среде. Это может быть чрезмерное возбуждение и даже агрессивность, а может быть, наоборот, заторможенность и депрессия. Среди признаков, характерных для дезадаптивного поведения детей, в научной литературе выделяют следующие: агрессия по отношению к людям и вещам, чрезмерная подвижность, постоянные фантазии, чувство собственной неполноценности, упрямство, неадекватные страхи, сверхчувствительность, неспособность сосредоточиться в работе, неуверенность в принятии решения, повышенная возбудимость и конфликтность, частые и эмоциональные расстройства, чувство своего отличия от других,

лживость, заметная уединенность, чрезмерная угрюмость и недовольство, завышенная или заниженная самооценка, побеги из школы или дома, гримасничанье, дрожание пальцев рук и прерывистый почерк, говорение с самим собой и т. д.

Но даже в благоприятных на первый взгляд случаях, то есть тогда, когда отмечается относительно легкая адаптация к новой социальной среде, дети переселенцев находятся в сложной психологической ситуации. Возвращаясь домой, они погружаются в проблемы семьи: быт не устроен, уровень материального положения низкий, родители не могут найти работу и т. п. В этой ситуации дети начинают отличать себя от детей, имеющих полноценную социально-психологически уравновешенную семью и относительное благосостояние.

Все это активизирует механизмы аутоадаптации. «Проблема аутоадаптации обостряется в тех критических ситуациях, когда происходящие внешнесредовые или внутренние процессы с различной степенью длительности и обратимости затрагивают представления о собственной телесной, психической и социальной организации» (Посохова, Солдатов, 2000, с. 172–173). И здесь не последнюю роль играют детско-родительские отношения. Открытость и терпимость родителей к изменениям, происходящим в детях, а также разумный подход к запретам и ограничениям, как правило, приводят к положительной аутоадаптации.

В случае положительной аутоадаптации у детей происходит осознание изменений, произошедших в собственной социально-психологической организации, формируется положительное отношение к новому образу Я и появляется новая стратегия взаимодействия с самим собой и окружающей реальностью. Постепенно возвращается забытое ощущение гармонии с ближайшим окружением, ощущение психологического благополучия и чувство удовлетворенности жизнью.

Кроме того, успешность и безболезненность вхождения детей в новый социум во многом обусловлены их личностными особенностями, сформированными на предшествующих этапах развития.

Умение контактировать с другими людьми, владеть необходимыми навыками общения, а также способность определять для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими выступают необходимыми условиями успешной адаптации. Несформированность данных качеств или наличие отрицательных личностных черт порождают трудности адаптационного процесса, сопровождающиеся ощущением психологического дискомфорта.

Неумение налаживать положительные взаимосвязи с другими (местными) детьми становится основным психотравмирующим фактором и может вызывать у детей переселенцев негативное отношение к новому социуму, к сверстникам, к системе обучения в школе, а также обострить отношения в семье.

Не менее серьезные проблемы возникают у детей мигрантов, которые изначально стремятся занять лидирующую позицию среди местных сверстников. Как отмечают исследователи, местные дети на начальной стадии социального взаимодействия испытывают чувство конкуренции и соперничества с теми, кто «непрошено» выражает стремление к лидерству, что вызывает обострение отношений между ними. Затем характерная для начального периода знакомства агрессия постепенно вытесняется из сознания местных детей, а на смену приходят уважение и признание достоинств детей переселенцев (*Арутюнян, Мосесов, Оганесян, 2000*).

Вместе с тем это не происходит само собой. Достижение эмоционально насыщенных отношений предполагает, с одной стороны, заинтересованность детей переселенцев в установлении интимных, эмоционально насыщенных отношений со сверстниками, а с другой — толерантность, сочувствие местных сверстников.

Итак, обобщая анализ имеющейся литературы, можно выделить факторы, способствующие адаптации детей мигрантов:

- наличие уважительного отношения со стороны родителей к новой стране, ее национальным традициям;
- толерантное отношение взрослых и сверстников к детям мигрантов;

- разрешенность социально-экономических проблем семьи (материальных проблем, проблем с работой, жильем и т. д.);
- адекватная национальная идентификация — знание истории страны, интериоризация норм и ценностей, принятых в ней;
- адаптивные способности личности, обусловленные ее индивидуальными особенностями.

Все перечисленные факторы функционируют на микро- и мезоуровнях социальной структуры. Однако существует ряд факторов, относящихся к макроуровню, — это система различных направлений социальной политики государства в отношении мигрантов. От их детальной разработанности и эффективной реализации на практике зависит организация процесса интеграции детей мигрантов в новое сообщество на местах.

Необходимость оптимизации процесса вхождения детей-мигрантов в новый социум определяет актуальность разработки различного рода программ, направленных на оказание им соответствующей психологической помощи и поддержки и профилактику различных форм дезадаптивного поведения детей и подростков.

Не менее значимой является разработка системы мероприятий, направленных:

- на повышение психологической грамотности и коммуникативной компетентности учителей и других работников образования, работающих с детьми-мигрантами;
- налаживание благоприятного эмоционально-психологического климата в образовательных учреждениях, формирование положительных установок на развитие меж- и внутригруппового согласия и интеграцию детей-мигрантов в местное детское сообщество.

Другими словами, эффективная работа по основным направлениям оказания помощи и поддержки мигрантам требует широкой кооперации всех организаций, занимающихся проблемами миграции населения.

1.3. Методические рекомендации по построению программы тренинга

Программа психологического содействия успешной адаптации в социуме «Моя жизнь в моих руках» представляет собой **мульти-модальный** тренинг, который направлен на оказание поддержки детям мигрантов в решении проблем социально-психологической адаптации.

Главная **цель программы** — оказание содействия детям мигрантов в самореализации и развитии личностного потенциала, в выработке стратегий поведения, которые позволят им адекватно взаимодействовать с представителями принимающей культуры и эффективно адаптироваться в новом социуме. В ходе реализации данной программы дети мигрантов приобретут тот социально-психологический опыт взаимодействия с другими людьми, осознания и принятия своих индивидуально-психологических особенностей и внутреннего мира, который позволит им безболезненно (или с наименьшими потерями) достичь не только согласованности с социальной средой, но и обеспечит их дальнейшее развитие.

Среди приоритетных задач программы «Моя жизнь в моих руках» мы выделили:

- купирование кризисных состояний личности с помощью интенсивных и интегративных психотехнологий;
- преодоление психологических блокировок и внутренних конфликтов, вызванных различной этносоциокультурной идентичностью, обостренным переживанием маргинальности;
- повышение адаптивных возможностей детей для овладения навыками общения в новом для них окружении.

Достичь этого можно через преодоление последствий кризиса идентичности и изменение в мотивационно-потребностной сфере, осознание и снятие негативных проекций, формирование установок толерантного сознания, преодоление культурных барьеров и последствий культурного шока. Следовательно, для достижения

выдвинутых задач программа должна содержать комплекс занятий, направленных:

- на эффективное распознавание, дифференцирование и понимание собственных эмоций и связанных с ними когнитивных процессов;
- освоение способов психорегуляции, снятия нервного напряжения, улучшения функционального состояния;
- обретение уверенности;
- осознание своих проблем и поиск средств для их решения;
- осознание возникающих межличностных затруднений;
- преодоление недоверия к миру, которое зачастую возникает у переселенцев при попадании в новую, незнакомую среду;
- анализ жизненного и семейного контекста существующих проблем.

Наиболее оптимальным подходом, позволяющим сформулировать ту базу, то качество взаимоотношений с новым социумом, которые необходимы детям мигрантов для успешного вхождения в новое сообщество, с нашей точки зрения, является гуманистическая психология. Здесь на первый план выступает поиск и осуществление смысла, «направляющего ход бытия» (Франкл, 1990, с. 285). Предоставить человеку возможность задуматься над тем, кто он такой, кем он был раньше и кем может стать в будущем, что соответствует его природе, его желаниям, потребностям, — значит помочь ему обрести путь к этическим и ценностным решениям, к более мудрым актам выбора, к должному (Маслоу, 1999).

Среди направлений гуманистической психологии и психотерапии в нашей программе особое внимание уделяется позитивному подходу Н. Пезешкиана. Данный подход особо ценен при работе с детьми мигрантов, поскольку здесь особое место отводится межкультурным аспектам.

Позитивность в межкультурном контексте рассматривается как положительное отношение к людям других культур, незнакомым обычаям, ценностям, образцам поведения. По мнению Н. Пезешкиана, в культурном многообразии всегда можно найти

средства и возможности для преодоления неблагоприятных симптомов, для разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов. Изучение того, как воспринимаются и оцениваются одни и те же проблемы с точки зрения разных культур, как воспринимались определенные отношения в иное время, позволяет человеку раздвинуть горизонты понимания мира. «Для межличностных отношений это означает, что при относительности собственных ценностных позиций ставятся под сомнение предубеждения и предрассудки, преодолеваются комплексы и восстанавливаются коммуникации» (Н. Пезешкиан, 1993, с. 67).

Таким образом, позитивный подход помогает переосмыслить значение симптома и болезни, посмотреть на него с другой точки зрения, найти часто неожиданное и в то же время реальное, позитивное решение. В своей работе Н. Пезешкиан особое значение придает восточным сказкам и притчам, используя их, с одной стороны, как средство для установления контакта с клиентом, с другой — как метод психотерапии.

Помимо методов позитивной психотерапии в программе используются методы из других направлений. На первых ступенях, где необходимо установить отношения доверия с клиентом, особенно подходят методы клиент-центрированной терапии К. Роджерса. После установления контакта и сбора информации детей обучают техникам совладания, включая релаксацию, аутотренинг, рисование и т. д. Здесь особенно полезными оказываются методы бихевиорально-когнитивной терапии и арттерапии.

В рамках бихевиорально-когнитивной терапии рассматривается взаимосвязь когнитивных, поведенческих и эмоциональных компонентов психики, причем определяющая роль отводится первым. Из этого следует, что многие психопатологические состояния порождаются нарушениями мыслительных процессов. Соответственно, разработанные в этом направлении методы работы со стрессовыми состояниями основываются на положении, что непроработанный травматический опыт присутствует в памяти в виде интенсивных эмоций и соматосенсорных элементов, акти-

визирующихся при ситуациях, напоминающих травматические. Иначе говоря, в этих методах акцент ставится на преодолении когнитивных искажений и их замене на адаптивные убеждения. Следовательно, основная задача психотерапевта — проанализировать вместе с клиентом ситуацию, в которой тот оказался, и подвести его к пониманию, «что его психологические проблемы возникают в результате его собственного искаженного восприятия действительности и ошибочных суждений» (*там же*, с. 19; см.: Уолен и др., 1997).

Среди методов поведенческой психотерапии особое внимание привлекает тренинг ассертивности. Ассертивность (уверенность) подразумевает честное, открытое и эффективное выражение собственных чувств, отстаивание прав личности, без нарушения при этом прав других людей, принятие ответственности за свою жизнь. Многие жизненные ситуации требуют уверенного поведения. Однако выработка подобного поведения становится наиболее актуальной задачей для детей переселенцев, поскольку они долгое время находились в зависимом положении.

Единой программы тренинга уверенности в себе не существует. Вместе с тем в качестве основных компонентов тренинга всегда выступают чувства, мысли и поведение. Работа с эмоциональной составляющей предполагает проведение упражнений, которые позволяют детям расслабиться и эффективно снизить напряжение и тревогу, улучшить регуляцию отрицательных эмоциональных состояний. Когнитивное реструктурирование направлено на изменение неадекватных мыслей, иррациональных убеждений, мешающих проявлению уверенности в себе. Поведенческие навыки ассертивности, отрабатываемые в процессе тренинга, включают умение начать, поддержать и закончить разговор, обратиться с просьбой, грамотно сказать «нет», адекватно выразить позитивные или негативные чувства. Таким образом, выработка уверенности (ассертивности) подразумевает принятие ответственности за свою жизнь, чувства и действия.

Арттерапия как метод в психологической работе с детьми мигрантов стимулирует и развивает их творческую активность, помогает снять стресс, разобраться с прошлым и настоящим, облегчает переход в новую культуру (Макарова, 1996). Д. Калманович и Б. Ллойд отмечают, что участие в арттерапевтических занятиях помогло некоторым детям повысить самооценку, для кого-то «явилось важным этапом на пути осознания своего внутреннего мира», для других «было связано с катарсисом, представляя им безопасное пространство для выражения своих чувств» (Калманович, Ллойд, 2000). При организации арттерапевтической работы с детьми мигрантов особое внимание необходимо уделять групповой работе, поскольку общение в среде сверстников стимулирует большую творческую активность, создает атмосферу психологической безопасности, облегчает контакт с психологом. Отличия групповой арттерапевтической работы от индивидуальной, по мнению А. Копытина, заключаются в том, что она «предполагает особую демократичную атмосферу, связанную с равенством прав и ответственности участников группы, меньшую степень их зависимости от арттерапевта; во многих случаях требует определенных коммуникативных навыков и способности адаптироваться к групповым нормам» (Копытин, 2000).

Важность формирования опыта через ситуации группового общения позволяет нам опираться на такие разработанные подходы к изучению и моделированию коммуникаций, как Т-группы и психодрама. Кроме того, при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников в программе использовались подходы и взгляды гештальттерапии.

Таким образом, данная программа психологического содействия успешной адаптации детей переселенцев в социуме, имея в своей основе гуманистический подход, использует широкий набор методических приемов и техник. Такое сочетание, на наш взгляд, представляется оптимальным, поскольку предполагает многообразие, гибкость и «живость» всей программы.

Многомерный подход к организации занятий предполагает профессионализм специалиста, ведущего тренинг, и неповторимость и уникальность как самих участников группы, так и процесса групповой работы. Поэтому в нашей программе представлен не сценарий занятий, а основные этапы и принципы организации тренинга, а также материалы, необходимые для построения конкретных занятий в зависимости от ситуации, потребностей участников и самого ведущего. Примерный перечень тем занятий при построении тренинга, направленного на оптимизацию социально-психологической адаптации детей и подростков мигрантов, приводится в приложении 1.

1.4. Технология построения занятий тренинга

Каждое занятие по своей структуре состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (основное содержание).
3. Завершение (рефлексия).

Вводная часть и завершение, как правило, занимают примерно по четверти всего времени занятия. Основное время чаще всего отводится собственно работе.

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и разминочные упражнения, способствующие активизации участников группы, включению в ситуацию «здесь и сейчас», созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы. Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть расширена, поскольку участники знакомятся друг с другом, с целью и правилами программы. Здесь же необходимо уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения детей в работу.

Основная часть посвящена теме занятия, включенной в определенный блок. Содержательная часть занятия включает в себя упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия, групповые дискуссии, лекции, игры, рисование, прослушивание песен и притч и т. д. В соответствии с потребностями группы содержательная часть может модифицироваться.

Выбор форм занятия зависит как от особенностей участников группы, характера проблем, требующих разрешения, так и от уровня развития группы. Чем сплоченнее группа, чем непринужденнее рабочая атмосфера, тем «глубже» могут быть упражнения. Следовательно, на данном этапе важно особое внимание уделять групповой динамике и выбору необходимого времени для проработки проблем участников группы.

Основная часть данной программы включает четыре блока, направленные на оптимизацию процесса адаптации.

Блок осознания эмоций

Целью данного блока является расширение знания детей о чувствах и эмоциях, развитие способности безоценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости детей в целом.

В данном блоке работа ведется с эмоциями, возникающими «здесь и теперь», и параллельно происходит обучение адекватным формам обратной связи. Дети приходят к осознанию того, что эмоции несут информацию о том, что происходит вовне и внутри человека, являются сигналами о потребностях и желаниях. Фокусируя внимание на собственных переживаниях и расширяя свой «эмоциональный словарь», дети приобретают навыки распознавания и дифференциации эмоций. В общении эмоции позволяют «увидеть» психологические границы другого человека и обозначить свои собственные.

Коммуникативный блок

Коммуникативный блок программы ставит своей целью формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать собственную позицию.

Участники учатся отстаивать свои интересы и в то же время в нужной ситуации уметь пойти на компромисс. В рамках данного цикла особое внимание уделено развитию навыков, необходимых переселенцам для позитивного взаимодействия с представителями местного детского сообщества.

Коммуникативный блок полностью построен как тренинговый (Т-группа). Здесь группа является своего рода лабораторией, где каждый участник исследует свой стиль общения и экспериментирует с ним, устанавливая и моделируя в процессе игр взаимоотношения с другими членами группы. Кроме того, каждый еще и наблюдает за поведением других. Затем участникам предоставляется возможность почувствовать разницу между проявлениями, вызывающими негативное впечатление у окружающих, и проявлениями, демонстрирующими позитивный образ Я. Иначе говоря, обратная связь помогает понять детям, насколько эффективны те или иные способы поведения, а над чем еще нужно поработать.

На занятиях данного блока участники получают возможность сравнить невербальный и вербальный рисунок поведения человека, осознать причины возможных расхождений, закрепить полученные знания в коммуникативных играх.

Блок личностного познания

Цель данного блока — способствовать осознанию себя (своей личности) и обдумыванию возможных изменений, актуализации позитивного отношения к себе и более глубокому пониманию других людей.

В процессе упражнений (диагностических методик и других приемов) участники выявляют свои личностные качества, представляют их другим членам группы, оценивают объективные воз-

возможности коррекции некоторых черт собственного характера и выделяют те качества, которые они хотели бы развить на данном тренинге. Учитывая сложность процесса раскрытия внутреннего мира, в этой части программы важно уделить особое внимание смягчению стереотипа «хорошо—плохо», формированию безоценочного принятия себя и других.

Кроме того, в этом блоке программы дети знакомятся с психологическими основами критики: разъясняется ее необходимость в качестве обратной связи по поводу того или иного поведения, обсуждается отличие критики и уничижения. А затем они отрабатывают навыки выслушивания и адекватного реагирования на критику и способы эффективной борьбы с уничижительными замечаниями.

Блок социально-активного поведения, совладающего поведения

Цель данного блока — способствовать успешному взаимодействию детей переселенцев в различных социальных ситуациях, достижению ими поставленных целей и выстраиванию конструктивных отношений в обществе.

Здесь анализируется и прорабатывается прошлый опыт детей, что является необходимым условием для глубоких внутренних изменений. Дети получают возможность открыто и полно рассказать о своих переживаниях и отреагировать, осмыслить и интегрировать травматический опыт.

Далее обсуждаются причины стресса, и участникам предлагается обменяться собственными способами совладания с ним (слезы, гнев, делать себе подарки, чтение, путешествие...). После выявления способов совладания обсуждается их эффективность. В завершение детям предоставляется более широкий арсенал средств, позволяющих справиться со стрессом, доступных для самостоятельного применения: релаксационные упражнения, элементы дыхательной гимнастики, аутогенной тренировки.

В рамках данного этапа программы обсуждаются различные способы поведения в трудных жизненных ситуациях. Ведущий

разъясняет участникам разницу между уверенным, пассивным, агрессивным поведением. Дети знакомятся с эффективными моделями поведения для разных типов ситуаций. Обсуждают, почему неуверенное поведение не способствует достижению здоровья и благополучия личности.

Таким образом, в процессе занятий участники приходят к более глубокому пониманию тех барьеров, которые препятствуют успешности социально-психологической адаптации личности, и приобретают эффективные модели поведения.

Завершающая часть представляет собой символическое окончание занятия, отреагирование накопившихся чувств. В конце занятия участники делятся впечатлениями, мнениями, подводят итоги и оценивают свой опыт, полученный в ходе занятия. Завершение занятия может осуществляться как вербально, так и в игровой форме. Упражнения этого этапа дают участникам стимул для продолжения совершенствования навыков эффективного взаимодействия с социумом.

На протяжении всей программы проводятся и психодиагностические процедуры, которые, во-первых, позволяют выявлять различные психологические проблемы участников, во-вторых, дают возможность участникам осознать сильные и слабые стороны своей психики.

1.5. Руководство по проведению тренинга

Организационные вопросы, как правило, связаны с выбором участников и определением размера группы, составлением расписания занятий, выбором места проведения встреч и составлением плана занятий.

Формировать группу предпочтительно из детей одного возраста. По мнению Р. Смид, не рекомендуется включать в группу детей с разницей в возрасте более двух лет [22]. Однако ряд исследователей полагает, что могут существовать и разновозрастные группы.

Такие группы оправданны в тех случаях, когда в рамках конкретного учреждения существуют группы, в которые входят дети разного возраста. Кроме того, предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, поскольку в данном варианте группа в большей степени может рассматриваться как микромодель сообщества сверстников. Но если условия учреждения не позволяют этого, то вполне допустимы и гомогенные группы.

Размер группы не должен превышать 12 человек, оптимальное количество участников 6–8. При большей численности группы теряется эффект личностного участия, некоторые члены группы могут остаться без внимания. При меньшей численности нагрузка на детей возрастает, а диапазон мнений и игр будет меньше, что также снижает эффективность работы.

Рекомендуемая частота занятий — один-два раза в неделю в течение одного-двух месяцев. Время и длительность занятий могут варьироваться (от 45 минут до 3 часов) в зависимости:

- от возраста детей;
- их выносливости;
- темы, ее сложности и интереса со стороны участников;
- стадии группового процесса и состояния группы;
- режима учреждения (время занятий, каникул или праздников и т. п.).

Проводиться занятия должны в отдельном помещении, чтобы никто не беспокоил участников во время занятия. Комната должна быть достаточно просторной, помимо стульев или кресел, расположенных в форме круга, в комнате необходимо иметь пространство для подвижных игр и упражнений. Наилучшим вариантом помещения является специальный кабинет для групповой работы.

Ведущий несет ответственность за все организационные моменты групповой работы, которую он строит, исходя из ее основных принципов:

- *Предоставление детям полной информации о работе группы:* ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъ-

являемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе. Важно, чтобы каждый потенциальный участник дал согласие на свое участие в тренинге.

- *Активность членов группы* предполагает включение в активную работу всех участников тренинга. Результативность тренинга для каждого подростка во многом определяется степенью его личной включенности во все происходящие события и процедуры.
- *Добровольность участия в группе*. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях. В этом случае ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы. Любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении ведущему и всем участникам.
- *Искренность*. Участникам необходимо стараться говорить о том, что с ними происходит на самом деле, о своих мыслях и чувствах без оглядки на то, что, по их мнению, хочет услышать ведущий или другие члены группы. Если кто-то не согласен с позицией ведущего, то не следует соглашаться или отмачиваться, а надо прямо заявить о своем мнении.
- *«Здесь и теперь»*. Данный принцип предназначен для преодоления тенденции отвлечения участников от актуальной ситуации происходящего в группе, стремления уйти в область общих рассуждений или обсуждения событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает механизм «психологической защиты». Поэтому во время занятий участники должны стремиться говорить только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждать то, что происходит с ними в группе.
- *Пунктуальность*. Необходимо, чтобы участники не опаздывали и не пропускали занятия, так как развитие группы в процессе тренинга представляет собой целостный динамичный процесс, из которого невозможно на время «выходить».

- *Конфиденциальность.* Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует также объяснить подросткам, что в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы для сохранения благополучия самого ребенка или других членов группы.
- *Доброжелательная, открытая атмосфера.* Недопустимы агрессивные действия и высказывания участников по отношению друг к другу. Участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь негативные) поведению и высказываниям друг друга.
- *Ненанесение ущерба.* Предотвращает возможный ущерб со стороны ведущего или участников тренинга. Ведущий отвечает за все происходящее в тренинге и в процессе ведения группы должен исходить в первую очередь из принципа «не навреди», что требует от него высокой межличностной чувствительности и профессионализма.

ГЛАВА 2

Рабочие материалы ведущего для проведения тренинговых занятий

2.1. Упражнения вводной части

Упражнение «Мое имя»

Цель: знакомство участников группы.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Все участники располагаются по кругу, и им предлагается представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его называли в группе.

Многие дети часто недовольны своим именем. Они предпочитают, чтобы их называли в группе их полным или другим именем.

Упражнение «Имя — качество»

Цель: знакомство участников группы.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: небольшой мячик.

Процедура проведения. Один из участников, держа в руке мячик, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно тоже начинается на ту же букву, что и его имя. Например, «Дима — деловой, Марина — миролюбивая». Затем мяч перекидывается другому участнику, и тот называет свое имя и качество. Если участник затрудняется назвать качество на нужную букву или най-

ти в себе положительное качество, ведущему важно вовремя поддержать ребенка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы. После проведения этого упражнения можно провести обсуждение. Что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: знакомство участников группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например, «Оля, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что мы живем в одном городе (или у нас одинаковый цвет глаз, или мы оба любим животных и т. д.)». Оля выходит в круг и приглашает следующего выйти в круг, находя с ним общие черты. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

Упражнение «Комплименты»

Цель: научиться замечать позитивное в другом.

Необходимое время: 10 минут.

Вспомогательные материалы: мяч.

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг другу. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например, «Даша, у тебя очень хороший «вкус» в одежде (или: Вера, ты, очень обаятельный человек и т. д.)». Получивший мяч участник бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент. Упражнение считается завершенным, когда каждый участник получит комплимент.

Упражнение «Приветствие»

Цель: настрой на положительное взаимодействие.

Необходимое время: 10 минут.

Вспомогательные материалы: мяч.

Процедура проведения. Участники тренинга садятся в круг, ведущий, бросая мяч одному из членов группы, передает ему какую-либо приветственную фразу и просит его сказать слова благодарности, а затем передать свое приветствие другому. Например, «Доброе утро, Сергей! Ты прекрасно выглядишь!» Обратное послание: «Спасибо, ты очень любезен». Затем второй участник передает третьему приветствие и получает несколько слов благодарности и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

В другом варианте выполнения данного упражнения: первый участник говорит второму, чтобы тот передал третьему привет от него, но чтобы текст приветствия он придумал сам. Это повышает напряжение игры.

Упражнение «Шагни в круг»

Цель: знакомство членов группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Один человек называет свое имя и делает шаг в круг. Группа хором повторяет его имя и делает тоже шаг в круг. Затем вся группа, снова произнося это имя, делает шаг назад уже в полном составе.

Упражнение «Послание самому себе»

Цель: активизация взаимодействия.

Необходимое время: 7 минут.

Процедура проведения. Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы на левом фланге осталось достаточно места для еще одной такой шеренги. Правифланговый говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы услышать сегодня утром, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Так фраза передается по цепочке. Дождавшись, когда фраза пройдет двух-трех участни-

ков, член группы, ставший теперь правофланговым, передает тем же путем послание для себя и перебегает на левый фланг, и так далее, пока все участники не пошлют и не получат обратно послания самим себе.

Упражнение «Какие мы?»

Цель: знакомство с участниками группы.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую — знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п. В правой части листа под знаком «-» каждый называет нелюбимый цвет и т. д. Затем эти листочки прикрепляются к участнику, и каждый имеет возможность, передвигаясь в пространстве, ознакомиться с ними.

Упражнение «Построиться по росту»

Цель: повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участникам предлагается закрыть глаза и построиться по росту (возможны также другие варианты — встать в круг, построиться по датам или месяцам рождения, цвету волос, тону одежды и т. п.). Группа может сделать несколько попыток.

Упражнение «Счет до десяти»

Цель: повышение психологической работоспособности.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть

глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой — «два», третий — «три» и т. д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу — необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов — объясняйтесь взглядами, жестами.

Упражнение «Ассоциации с встречаей»

Цель: выяснить настрой участников на совместную работу, их ощущение группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречаей и дать небольшое пояснение: почему выбор пал на этот объект. Например: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... кошка, потому что она ласковая и успокаивает своим мурлыканьем. Если бы наша встреча бала деревом, то это была бы ...ива, потому что она своей кроной создает подобие домика, где можно укрыться от дождя (невзгод)».

Упражнение «Лавина»

Цель: снятие психологического напряжения.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Ведущий показывает одно маленькое, еле заметное движение, например слегка топает правой ногой. Сидящий слева от него участник повторяет это движение, только немного усилив. Следующий участник еще усиливает это движение, и так далее по кругу. В результате последний участник делает многократно усиленное движение.

Упражнение «Защитник»

Цель: повышение мотивации на участие в групповой работе.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Все участники начинают молча передвигаться по комнате. Дается следующая инструкция: «Выбери кого-нибудь из участников группы и представь себе, что ты его боишься. Продолжай движение по комнате, но таким образом, чтобы расстояние между тобой и тем, кого ты боишься, было наибольшим, но ни в коем случае не показывай ему, что ты его избегаешь. Теперь выбери кого-то, кто будет твоим защитником. Ему тоже нельзя показывать, что ты его выбрал. Во время движения по комнате старайся сделать так, чтобы твой защитник находился между тем, кого ты боишься, и тобой. Двигаться нужно как можно быстрее». Затем ведущий считает до 10, на счет «10» все останавливаются. По просьбе ведущего каждый говорит, кто был его защитником и кого он боялся.

Упражнение «Бегающие огни»

Цель: концентрация внимания на других участниках и своевременном выполнении общего задания.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений побежит по кругу. Это задание необходимо выполнять с максимальной возможной скоростью. Когда волна проходит первого участника, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение второго участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие долж-

ны выполнять именно этот комплекс, а затем очередной участник добавляет еще что-нибудь и т. д. Остановить игру можно, когда членам группы придется повторять по пять-шесть дополнений к первоначальной фразе.

Упражнение «Встаньте в круг».

Цель: повышение сплоченности группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники собираются тесной кучкой вокруг психолога. Когда он скажет «начали», все закрывают глаза и начинают двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом каждый должен жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время, услышав хлопок в ладоши, участники должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, всем предлагается выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, психолог должен хлопнуть в ладоши трижды, после чего участники могут открыть глаза и посмотреть, какую фигуру им удалось создать.

Упражнение «Наводнение»

Цель: сократить дистанцию между участниками, сблизить их.

Необходимое время: 7 минут.

Вспомогательные материалы: стулья (в 2 раза меньше, чем участников).

Процедура проведения. Участникам предлагается медленно ходить по комнате, представляя, что они находятся на прекрасном острове, где светит солнце, поют птицы, плещется рыба, ощущается аромат цветов... Вдруг начинает прибывать вода, и все ощущают как она касается их ног. Вода прибывает с такой скоростью, что

начинает затапливать остров. Спасение — самое высокое место на острове (стулья, расположенные рядом в центре комнаты). Всем рекомендуется использовать этот шанс, не забывая принцип «В тесноте, да не в обиде».

Упражнение «Путаница»

Цель: сократить дистанцию между участниками, сблизить их.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает всем с закрытыми глазами вытянуть правую руку и найти руку партнера. Затем то же самое проделать левой рукой. После того как все участники, взявшись за руки, свили паутину, им предлагается открыть глаза и попытаться распутаться, не отпуская рук, так, чтобы снова получился круг. Кто-то при этом окажется обращенным лицом в круг, а кто-то — лицом из круга.

Упражнение «Букет»

Цель: настроить детей на совместную работу.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: карточки с надписями цветов.

Процедура проведения. Один из членов группы (водящий) стоит в центре круга сидящих на стульях участников. Участники группы выбирают себе цветок из трех предложенных ведущим или самими участниками. Например: роза, ландыш и пион. Если в группе 12 человек, то будет по 4 цветка каждого вида. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал. А по команде «букет» меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников, который становится следующим водящим.

Упражнение «Общий выбор»

Цель: выяснить настрой участников на совместную работу, их ощущение группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Всем участникам предлагается «выкинуть» от одного до пяти пальцев. Процедура продолжается до тех пор, пока выбор всех членов группы не совпадет.

Упражнение «Противоположности»

Цель: повышение психологической работоспособности.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: небольшой мячик.

Процедура проведения. Один из участников называет определение, которое может быть применено к описанию человека (например, добрый, наивный, умный), и кидает мяч другому члену группы. Тот должен поймать мяч и назвать определение, противоположное сказанному (соответственно злой, расчетливый, глупый). Затем он называет новое определение и кидает мяч третьему участнику и т. д. Упражнение продолжается либо до тех пор, пока мяч не побывает у всех участников, либо пока не иссякнет набор определений.

Упражнение «Бумажные мячики (снежки)»

Цель: снять эмоциональное напряжение в группе, помочь эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: Старые газеты и клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Процедура проведения. Каждый участник берет большой лист газеты и комкает его, делая из него хороший, достаточно плотный мячик. Затем все делятся на две команды и выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде психолога начинают бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «стоп», необходимо пре-

кратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. В ходе игры запрещается перебежать за разделительную линию.

Упражнение «Тень»

Цель: повышение уровня невербальной чувствительности.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. Один остается самим собой («человеком»), другой становится его «тенью». «Тень» стоит на расстоянии 50 сантиметров за спиной справа от «человека». По команде ведущего «Начали!» «тень» должна повторять все действия своего «хозяина». Через три минуты роли меняются. Ведущему при этом необходимо контролировать, чтобы «хозяева» не делали слишком сложных движений и не ускорили темп.

Упражнение «Какого ты цвета?»

Цель: «настройка» участников друг на друга для дальнейшей работы.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Ведущий просит каждого участника подумать о том, какой цвет наилучшим образом отражает его эмоциональное состояние, «его душу», его характер. При этом не следует ориентироваться на то, какой цвет из одежды больше всего подходит — здесь более всего важно ощущение цвета. Затем участникам предлагается посмотреть на своего соседа слева и подумать о том, какой цвет больше всего соответствует его характеру, больше всего подходит «его душе».

Потом по очереди участники рассказывают о том, что они придумали относительно наиболее подходящего цвета для их соседа. После каждого рассказа сосед объявляет, какой же цвет он на самом деле загадал, и, если есть желание, объясняет причины.

Упражнение «Только вместе»

Цель: повышение сплоченности группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Это упражнение выполняется в парах. Участники становятся спинами друг к другу и пытаются сначала вместе присесть, не отрывая спин друг от друга, а затем так же встать. После выполнения задания участники меняются партнерами.

Упражнение «Ужасный секрет»

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

Необходимое время: 5–7 минут.

Процедура проведения. Один из участников сообщает на ухо своему соседу ужасную тайну о себе, например: «Я люблю ковыряться в носу!» Сосед передает это дальше по кругу, тоже на ухо, изменив фразу так: «Один из нас любит ковыряться в носу!» В такой форме фраза идет по кругу, а второй участник, дав первой фразе пройти двух-трех участников, посылает вслед секрет о себе: «Я люблю корочкой хлеба вымазывать остатки подливки». Фраза идет по кругу в варианте: «Один из нас...» Когда секрет проходит круг и приходит к владельцу, то владелец не отправляет его на второй круг, и, таким образом, первая стадия игры заканчивается тогда, когда каждый секрет обошел ровно круг. Затем все говорят вслух, какие секреты они узнали. Один говорит, что он узнал, что «мы храпим», что «мы грызем ногти», другой вспоминает, что «мы любим поспать» и т. д., пока все секреты не будут припомнены. А затем все участники хором произносят: «И мы об этом никогда никому ничего не скажем!»

Упражнение «Изобрази животное»

Цель: преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

Необходимое время: 7 минут.

Процедура проведения. Все идут гуськом, первый изображает животное (например, медведя, тигра, змею, котенка и т. д.), а остальные стараются как можно точнее воспроизвести его движения. Пройдя определенное расстояние (расстояние оговаривается ведущим), первый участник переходит в конец «гуська» и передает эстафету изображения животного следующему участнику и т. д. Затем участники отгадывают, кто кого изображал, и делятся впечатлениями.

Упражнение «Передай маску»

Цель: помочь настроиться на работу в группе, развить внимательность к эмоциональному состоянию другого человека.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Все садятся в круг. Психолог говорит: «Посмотрите, пожалуйста, на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например вот такое (зафиксируйте на лице какое-нибудь выражение). Попробуйте, изобразить его и вы». Затем кто-то из группы предлагает свою маску и т. д.

Упражнение «Никто не знает»

Цель: повышение психологической работоспособности.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: мяч.

Процедура проведения. Участникам предлагается бросать друг другу мяч. Тот, у кого окажется этот мяч, должен закончить фразу: «Никто из вас не знает, что я (или: у меня)...» Упражнение продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех участников. У каждого участника мяч может побывать несколько раз.

Упражнение «Рукопожатие»

Цель: упрочение благоприятного климата для отношений.

Необходимое время: 3 минуты.

Процедура проведения. Все участники ходят по комнате. Их задачей является пожать как можно больше рук за это время. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал.

Упражнение «Контакт глазами»

Цель: совершенствование умений эффективного общения, коммуникативных навыков.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участникам предлагается ходить по комнате и смотреть в глаза друг другу, запоминая их цвет, а потом (спустя 2 минуты) надо будет всем построиться по цвету глаз — от самых темных до самых светлых.

Упражнение «Живые руки»

Цель: расширение знания о чувствах и эмоциях.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Дети рассаживаются в два ряда, друг напротив друга на расстоянии около 40 см. Ведущий называет какое-нибудь чувство. Первый ряд руками передает его партнерам. Следующее чувство второй ряд передает с помощью рук первому.

Упражнение «Весы удовлетворенности»

Цель: осознание сложности собственной личности.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Участникам предлагается закрыть глаза и представить, что их руки — это чаши весов, на одной из которых находится их полная удовлетворенность занятием, а на другой — абсолютная неудовлетворенность. Нужно подобрать такое положение «весов», которое отражало бы соотношение удовлетворенной и неудовлетворенной частей личности участников. Когда все участники подберут это положение, ведущий предлагает им открыть глаза, внимательно посмотреть на чаши весов участников и сделать вывод об эффективности данного занятия.

Упражнение «Эмоциональное состояние»

Цель: совершенствование умений выражения и понимания эмоциональных состояний.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Дети в группе делятся на две подгруппы. Каждой подгруппе дается 5 минут на подготовку, за которые она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами.

Упражнение «Великий мастер»

Цель: актуализация сильных сторон человека.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...», например, пеших прогулок, приготовления кофе, заплетания косичек и т. п., причем остальных участников надо убедить в этом. Ведущий спрашивает у группы: «А кто-нибудь есть в группе, кто делает это лучше? И т. п.». Вся группа должна согласиться, что человек в этом деле действительно великий мастер. У каждого человека есть что-то, что он делает лучше, в чем он чувствует себя мастером, и это его ресурс. Упражнение актуализирует сильные стороны.

Упражнение «По какому признаку»

Цель: осознание общности.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Один из участников выходит за дверь, группа делится на две подгруппы по какому-либо признаку, например: блондины — брюнеты, в брюках — в юбках. Подгруппы

салятся друг напротив друга, вернувшийся участник должен угадать, по какому признаку группа разделилась. Упражнение можно повторить несколько раз.

Упражнение «Круг настроения»

Цель: осознание своего настроения.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Каждый по очереди делает шаг вперед и обозначает свое настроение «здесь-и-сейчас» при помощи звука и жеста, вся группа повторяет за ним.

2.2. Упражнения основной части занятий

2.2.1. Блок осознания эмоций

Упражнение «Семейная фотография»

Цель: осознание чувств к близким людям.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения. Кого-нибудь из группы просят поставить всех членов группы в композицию для семейной фотографии. Этот автор-составитель сообщает всем, кого из близких родственников или друзей изображает каждый участник тренинга. Звучать это должно приблизительно так: «Ты будешь изображать моего старого друга N. Он такой же добрый и отзывчивый человек». При составлении композиции необходимо соблюдать важное условие — в нее должны входить только симпатичные автору люди. Группу для фотографирования могут создать два или три участника, а если остальные тоже выразят желание этим заняться, ведущий может предложить сделать это в первый же подходящий момент, например на следующей встрече.

Вопросы для обсуждения. Всех ли близких людей вы включили в фотографию? Никого не забыли? Трудно ли было подбирать из группы участников для роли того или иного близкого человека?

Упражнение «Отгадай»

Цель: знакомство с эмоциями, чувствами.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: карточки с изображением эмоциональных состояний (см. приложение 2), выражающих чувства (с названием чувств), цветные карандаши, листы бумаги.

Процедура проведения. Участники разбиваются в группы по три человека. Каждой группе дается карточка с изображением какого-то чувства. Задача группы — определить, что за чувство изображено на этой карточке. Потом нужно нарисовать его (это может быть рисунок ситуации или просто изображение линий и форм). После завершения рисунка необходимо придумать сценку, посвященную этому чувству. Также подумать, какие ассоциации вызывают это чувство (на какой цвет, животное, цветок оно похоже). Затем всем предлагается представить сделанную работу — рисунок, сценку и ассоциации. Остальные отгадывают, что это за чувство.

Вопросы для обсуждения. Какие чувства было легко определить, а какие — трудно? Какие из названных чувств труднее всего было изобразить на бумаге и почему?

Упражнение «Линии»

Цель: выражение своих эмоций в символической, образной форме.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: карандаши; листы бумаги.

Процедура проведения. Участники пробуют передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного — только лишь простые линии. Их просят нарисовать счастливые линии, грустные линии, злые линии, усталые линии, тревожные линии и т. д.

Вопросы для обсуждения. Что символизирует линия? Всегда ли одна и та же линия вызывает одинаковые чувства у разных людей? Есть ли в нашей коллекции линии, которые оцениваются по-разному участниками?

Упражнение «Настроение»

Цель: тренировка навыка узнавания эмоционального состояния других участников.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: цветные карандаши, листы бумаги.

Процедура проведения. Детям за одну-две минуты предлагается нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, используя только линии, формы и различные цвета. Затем рисунки передаются соседу справа. Каждый должен внимательно посмотреть на рисунок, который оказался у него в руках, и попробовать угадать, какое настроение изображено на нем.

Вопросы для обсуждения. Легко ли было по рисунку определить настроение? Всегда ли один и тот же рисунок вызывает одинаковые чувства у разных людей?

Упражнение «Эмоции»

Цель: совершенствование навыка распознавания эмоций.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: схематическое изображение основных эмоций (см. приложение 2), ручки, листы бумаги.

Процедура проведения. Ведущий показывает заготовки и просит каждого самостоятельно определить, какая это эмоция, а ответы записать на листах. После того как все заготовленные схемы эмоций будут показаны, ведущий называет их и предлагает участникам проверить соответствие со сделанными записями.

Вопросы для обсуждения. Сколько совпадений с правильными ответами? Какие эмоции было легко узнать? Какие эмоции вызвали затруднение в определении?

Упражнение «Передаем чувства»

Цель: научиться выражать и понимать чувства.

Необходимое время: 10 минут.

Вспомогательные материалы: мяч.

Процедура проведения. Вместе с мячиком передается любому из сидящих в кругу какое-то чувство, изображаемое с помощью рук, позы, темпа, выражения лица. Тот, кто получает «чувство», отгадывает его.

Вопросы для обсуждения. Легко ли было выражать то чувство, которое ты хотел передать? Поняли ли то чувство, которое ты хотел выразить? Как приняли то чувство, которое передал? Что ты при этом чувствовал? Легко ли тебе было принимать то чувство, которое тебе передавали? Какие чувства чаще всего звучали в нашей группе? Какие чувства (почти) не выражались?

Упражнение «Имена чувств»

Цель: тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

Необходимое время: 15–20 минут.

Вспомогательные материалы: заранее подготовленные таблицы для заполнения (см. приложение 3), ручки.

Процедура проведения. Каждый подросток записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей. Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием. Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики. В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй — чувства, которые участник испытывал сегодня. Можно по 5–10-балльной

системе оценить интенсивность чувства. Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

Вопросы для обсуждения. Какие чувства ты чаще испытываешь? Кто лучше всего понимает твои чувства? Кто не понимает твоего эмоционального состояния? Почему люди иногда скрывают свои чувства? Бывает ли так, что ты скрываешь свои чувства?

Упражнение «Польза и вред эмоций»

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки.

Процедура проведения. Участники разбиваются на группы по 3–5 человек. Им предлагается исследовать позитивные и негативные стороны конкретных чувств (например, любви и лени). Для этого участники должны разделить лист бумаги на две части, в одной записать пользу чувства, а в другой — ее вред.

Вопросы для обсуждения. Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: искреннее выражение чувств, настроения и т. д.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: заранее подготовленные карточки (см. приложение 4).

Процедура проведения. Участники получают следующую инструкцию: «Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз».

Вопросы для обсуждения. Что ты чувствовал, когда продолжал фразу? Отвечал ли ты мысленно на карточки, которые достались другим участникам? Как ты думаешь, всем ли было легко откровенно продолжить полученные фразы?

Упражнение «Детские обиды»

Цель: осознание характера и продолжительности обид.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, карандаши.

Процедура проведения. Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)? Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Вопросы для обсуждения. Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Что вы понимаете под справедливыми и несправедливыми обидами?

Упражнение «Копилка обид»

Цель: создание позитивного эмоционального фона в группе.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: карандаши, листы бумаги.

Процедура проведения. Детям предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше. Еще раз подчеркивается, что умение

выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему.

Вопросы для обсуждения. Что делать с «текущими» обидами? Как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды.

Упражнение «Датский бокс»

Цель: приобретение опыта конструктивного выплеска агрессивности, способности сохранять контакт с партнером во время спора.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Ведущий обращается к группе: «Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему ты считаешь этот спор хорошим? О чем вы спорили?..»

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие так или иначе зависят друг от друга.

Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем кто-то из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Вы поняли суть игры? Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на севере. Но в нее могут играть и девочки, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно

выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поблагодарите его за честное ведение борьбы».

Вопросы для обсуждения. Насколько тебе понравилась игра? Кого ты выбирал себе в партнеры? Ты боролся пальцем изо всех сил? Когда вы играли, ты больше применял силу, хитрость или сопротивлялся? Вы с партнером оба действовали по правилам? Что ты придумал, чтобы победить? Ты толкался во всю силу или сдерживал себя? Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

2.2.2. Коммуникативный блок

Упражнение «Поздороваемся»

Цель: обеспечение возможности контакта и взаимодействия.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Это упражнение нужно делать очень быстро. Сначала все молча ходят по комнате, а потом по сигналу хлопку ведущего нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Причем «поздороваться» таким способом, который будет назван. Например, глазами... руками... плечами... ушами... носами... коленями... пятками. При этом каждый раз следует находить нового партнера.

Вопросы для обсуждения. Со всеми ли участниками ты поздоровался? Как было здороваться проще? Что чувствовали, когда здоровались руками, глазами, носами и т. д.? С кем контакт было установить легче, а с кем — сложнее?

Упражнение «Определение границ»

Цель: осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. К стоящему участнику (водящему) подходит другой человек и, постепенно приближаясь, берет его за руку, слегка сжимает ее, кладет руки на плечи, пытается обнять. Когда эти действия становятся неприятными для водящего, он говорит «стоп». Водящий участник определяет, на каком расстоянии близости ему комфортно с этим человеком, возможно, он окажется на довольно далеком расстоянии от водящего. К водящему подходят по очереди все дети. Важно устанавливать такую границу с другими детьми, чтобы не чувствовать дискомфорта, не допускать насилия над собой.

Вопросы для обсуждения. Насколько один человек может быть близко к другому? Где проходит наша граница? Насколько мы можем позволить другому подойти к себе, как ощущаем себя в этот момент?

Упражнение «Кто такие девочки? Кто такие мальчики?»

Цель: гендерные аспекты взаимодействия.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: два больших листа картона и разная бумага — цветная, гофрированная, папиросная, оберточная, журналы, старые книги.

Процедура проведения. Если в группе находятся представители обоих полов, то можно разделить на две подгруппы. Девочки создают коллаж из разных картинок на тему «Кто такие девочки?», а мальчики — на тему «Кто такие мальчики?». После создания коллажа девочки рассказывают мальчикам, а мальчики — девочкам о своих работах.

Вопросы для обсуждения. Девочки, какие качества в мальчиках вы цените? А вас, ребята, что привлекает в девочках? Хотели бы вы внести какие-то изменения в уже созданные коллажи?

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений.

Необходимое время: 10 минут.

Вспомогательные материалы: шарф или другая повязка.

Процедура проведения. Ведущий предлагает детям разбиться на пары. При этом одному из участников пары надевается повязка на глаза так, чтобы ничего не видеть («слепой»). Второй будет выступать в роли поводыря, который должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов. После выполнения упражнения участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения. Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

Упражнение «Скульптура недоверие—доверие»

Цель: развитие способности выражения и понимания различных сторон взаимодействия общающихся.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из которого другой участник — «скульптор» лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем вызываются другие добровольцы.

Вопросы для обсуждения. Какие трудности возникали при подготовке скульптуры? Что в скульптуре говорит нам о недоверии? Что можно сделать, чтоб она стала скульптурой «Доверие»? (Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.)

Упражнение «Лесенка — шкала доверия»

Цель: активизация процесса самопознания.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Дети выстраиваются по шкале — по воображаемой линии с заданными крайними точками — от безусловного доверия до полного недоверия, сами находя свое место. Когда все определили свое место, крайние участники делятся своим опытом и размышлениями — что дает и чем мешает так сильно проявленное качество. В этом им помогают «группы поддержки» — участники, которые ближе к соответствующему полюсу лестницы. После обсуждения хорошо дать возможность детям по желанию встать в другом месте шкалы и прислушаться к своим ощущениям на новом месте.

Вопросы для обсуждения. Кому, чему мы можем доверять и не доверять? В качестве примеров можно использовать конкретные ситуации: незнакомый человек просит у тебя велосипед и т. д. Всем ли знакомым людям можно доверять? Как мы понимаем, что человеку можно доверять? Меняется ли степень доверия в зависимости от ситуации и человека? Было ли в жизни что-то хорошее и что-то плохое, что тебе принесло доверие и что принесло недоверие? (Также в занятиях по теме «Доверие» могут быть использованы обсуждение песен: «Если друг оказался вдруг...», «Не вини коня, вини дорогу...», объяснение поговорок, в которых отражается позитив доверия: «С людьми мирись, а с грехами борись», «Хоть и не вдруг, да буду друг» и позитив недоверия: «Доверяй, но проверяй», «Единожды солгавший, кто тебе поверит»).

Упражнение «Паровозики»

Цель: развитие доверия.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Упражнение выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» — идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» — передает управле-

ние, «машинист» — управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

Вопросы для обсуждения. Насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает, в какую сторону? Насколько можешь доверять «машинисту» и «вагону»? Как это было — быть в роли паровоза, вагона, машиниста?

Упражнение «Взгляд»

Цель: углубление процессов самораскрытия, раскрытия другого.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: притча Носсрата Пезешкиана «Ворона и Павлин» (см. приложение 5).

Процедура проведения. Ведущий предлагает поговорить о том, на что мы обращаем внимание при знакомстве с человеком. Всегда ли первое впечатление остается неизменным? После непродолжительной дискуссии участникам рассказывается притча Носсрата Пезешкиана «Ворона и павлин».

Вопросы для обсуждения. Понравилась притча? О чем эта притча? Был ли кто-то свидетелем жизненных ситуаций, которые напоминают эту притчу?

Упражнение «Переезд»

Цель: осознание характера взаимоотношений с окружающими людьми.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, карандаши или ручки.

Процедура проведения. Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться. Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать с родителями в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а

с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения? А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Составьте два списка имен и ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны. На обдумывание ответов вам дается 5 минут. После этого участникам предлагается собраться в группы по 3–4 человека и обсудить со своими партнерами то, что сумели осознать.

Вопросы для обсуждения. Вопросы задаются по ходу упражнения (см. процедуру проведения).

Упражнение «Материализация нежности»

Цель: поиск способов расположения людей к себе.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Участников просят представить, что нежность живая. Что бы она делала с вами? Пусть каждый подумает, если бы нежность меня гладила, то как бы она это делала?.. Если бы она держала меня за руку?.. Если бы она обнимала меня?.. Если бы она смотрела мне в глаза?.. А теперь кто хочет повстречаться с нежностью? (Выбирается доброволец, если желающих нет, добровольцем может быть ведущий.) Встань в центр круга. Пусть кто-нибудь из группы будет твоей нежностью и сделает то, что ты сейчас представлял. (В центре круга появляется «нежность».) Научи свою «нежность», где должна быть ее рука, смотрит ли она в глаза, если она тебя гладит, то как движутся ее руки? Правильно ли она делает, нежность ли это? Покажи ей сам, как нужно, как ты себе представляешь нежность». Участники по очереди становятся «нежностью» друг друга. Затем в центре круга может быть другая пара.

Вопросы для обсуждения. Вопросы задаются по ходу задания (см. процедуру проведения).

Упражнение «Цветик-семицветик»

Цель: развитие способности понимания других людей.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения. Участники располагаются в кругу, психолог объявляет, что каждый может оторвать по одному лепестку. Лепестки — это участники. Первый из них встает со стула, подходит к кому-либо из играющих, кладет ему руку на плечо и говорит: «Хочу, чтобы...» (и называет желание, которое должен выполнить этот «лепесток»). Желание должно быть таким, и это подчеркивается при объяснении правил игры, чтобы тому, кого «оторвали», приятно было это желание исполнить. Если участник, на которого пал выбор, хочет исполнить желание, то он встает и говорит загадавшему желание: «С удовольствием!» Тогда загадавший желание идет на свое место под аплодисменты всех участников тренинга. Если же участник, на которого пал выбор, решил желание не исполнять, то он встает, сообщает, что сделать этого не может, и идет на место того участника, который загадывал желание, а группа провожает его неодобрительным топотом ног, а участник, загадавший желание, садится на его место. Затем следующий участник выбирает себе «лепесток» и игра продолжается.

Вопросы для обсуждения. Определяя задание, были ли вы уверены, что оно точно понравится именно этому участнику? Смогли бы вы подобрать задание для каждого участника с учетом его индивидуальных особенностей?

Упражнение «Приятный разговор»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: примеры ситуации встреч (см. приложение 6).

Процедура проведения. Ведущий говорит о том, что человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение — легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и так же непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними.

Затем участникам предлагается провести серию встреч, и каждый раз они будут встречаться с новым человеком. При встрече нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним.

Для организации встреч дети группы встают (салятся) по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (дети стоят лицом к центру круга). По сигналу ведущего все участники внешнего круга делают одновременно один или два шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагает ведущий.

Время на весь разговор, то есть на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2–3 минуты. Затем дается сигнал, и участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру.

Вопросы для обсуждения. Как вы думаете, получился у вас приятный разговор с собеседником? Все ли темы одинаково легко было обсуждать?

Упражнение «5 добрых слов»

Цель: получение обратной связи от группы; возможность сделать приятное другому человеку.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: карандаши, листы бумаги.

Процедура проведения. Участники разбиваются на подгруппы по пять человек (произвольно). Инструкция: «Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладонке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя (например: «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т. д.). Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Упражнение можно продолжить. Когда все надписи сделаны, ведущий на время собирает рисунки и зачитывает «комплименты», группа должна догадаться, кому они предназначаются. В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками, как памятку на «черный день».

Вопросы для обсуждения. Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»? Все ли достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

Упражнение «Тростинка на ветру»

Цель: приобретение опыта взаимного доверия.

Необходимое время: 10–15 минут.

Процедура проведения. Участники встают в круг очень близко друг к другу. Психолог дает следующую *инструкцию*: «Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные, поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Участник, находящийся в центре, остается там в течение одной минуты. Затем другие становятся в центр круга, хорошо, если все участники группы имеют такую возможность. В конце упражнения участники делятся своими переживаниями.

Вопросы для обсуждения. Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

Упражнение «Невербальный контакт»

Цель: формирование навыков невербального общения.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Один из участников (доброволец) должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все могут пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие добровольца должна будет определить участника, который продемонстрирует готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание это делать.

Вопросы для обсуждения. Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? Какие признаки были основополагающими при определении готовности к вступлению в контакт? Какими средствами показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось?

Упражнение «Испуганный ежик»

Цель: развитие эмпатии.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Все участники разбиваются на пары. Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в

клубок. Задача другого — пытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить доверие, чтобы он развернулся. Можно использовать вербальные и невербальные средства. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения. Что вы чувствовали, когда были ежиками, а когда были детьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях ты ведешь себя подобно ежику? Что тебе помогает установить контакт в реальных ситуациях?

Упражнение «Круг нашей жизни»

Цель: осознание значимости различных сфер жизни.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, карандаши.

Процедура проведения. Психолог чертит на доске большой круг и предлагает следующее задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня (участники чертят аналогичный круг на листах бумаги). Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями. В каждой четверти — шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет, сколько времени у него уходит на: сон; школу; друзей; домашнее задание; семью; одиночество; работу по дому; все остальное.

Вопросы для обсуждения. Довольны ли тем, как проходит день? Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге? Что легко и что трудно изменить в вашей жизни? Чего не хватило для верного отображения вашей жизни? Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

Упражнение «Диалектика»

Цель: формирование более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, на других людей.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: карточки с написанными ролями (см. приложение 7).

Процедура проведения. Выбирается какая-либо социальная роль, например ребенок, родитель, и др. Каждый участник по кругу высказывается. Первый начинает со слов: «Ребенком быть хорошо, потому что...», второй — «Ребенком быть плохо, потому что...» и т. д., чередуя хорошо–плохо по кругу.

Вопросы для обсуждения. Было ли что-то, что позволило взглянуть по-другому на заданную роль? Было ли кому-то трудно найти хорошее–плохое в заданной роли? Какие роли хотели бы обсудить еще?

Упражнение «Нападающий и защищающийся»

Цель: осознание влияния собственного поведения на других людей и влияния поведения других людей на себя.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Участники группы делятся на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой — защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, то есть «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит, как будто хочет угодить, старается, говорит вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 5 минут участники меняются ролями. Постарайтесь полностью испытать власть, авторитет «нападающего» или манипулирующую пассивность «защищающегося».

Вопросы для обсуждения. Как вы себя чувствовали в заданных ролях? Какая роль была более по душе, а какой роли было трудно следовать? Сравните сыгранные роли с действиями в реальной жизни.

Упражнение «Что такое толерантность»

Цель: дать возможность участникам сформулировать «научное понятие» толерантности; показать многоаспектность понятия «толерантность».

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: определения толерантности, написанные на больших листах (см. приложение 8).

Процедура проведения. Ведущий делит участников на группы по 3–4 человека. Каждой из групп предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана. После того как группы представят свои определения, ведущий поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Вопросы для обсуждения. Что отличает каждое определение? Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений? Какое определение наиболее удачное? Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

Упражнение «Непохожий на меня»

Цель: осознание многообразия человеческого сообщества; формирование толерантных установок по отношению к «другим».

Необходимое время: 20 минут.

Процедура проведения. Одному участнику дается задание выйти перед группой и показать с помощью жестов и мимики непохожего на него, другого человека, который значительно отличается по какому-то признаку. После того как первая демонстрация закончена, группа определяет, по какому признаку в данном случае был выбран «непохожий» человек (например, уверенность — тревожность, сила — слабость, богатство — бедность, ум — глупость). Затем показать «непохожего» на себя приглашается следующий участник, при этом задается ограничение, что нельзя повторять признак выбора «непохожего».

После демонстрации «непохожих» персонажей ведущий делает вывод о том, что люди могут отличаться друг от друга по очень большому количеству признаков и характеристик. После этого группа переходит к обсуждению.

Вопросы для обсуждения. Велика ли вероятность того, что сильно отличающийся от вас человек действительно существует? Можно ли с уверенностью сказать, что вы лучше, чем «прохожий», или наоборот?

В чем ваши сильные стороны по сравнению с непохожим на вас человеком, в чем его сильные стороны? Могли бы вы быть полезны друг другу? Каким образом вы могли бы дополнить друг друга?

Упражнение «Новенький»

Цель: развитие социальной восприимчивости, эмпатии.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения. Участникам говорят, что к ним в класс приходит «новенький». Он приехал издалека. Каждому предлагается рассказать «новенькому» о вашем городе в общих чертах и подробно остановиться на описании какого-то одного места. Затем участников просят внести предложения по оказанию содействия в эффективном вхождении «новенького» в их класс.

Вопросы для обсуждения. Почему именно это место ты хотел показать «новенькому»? Чем ты руководствовался при выработке предложений? Если бы ты оказался на месте «новенького», хотелось бы тебе подобного отношения со стороны одноклассников?

Упражнение «Кто виноват?»

Цель: показать, как чувствует себя человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков; дать возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствующему себя униженным, и отказываться от необоснованных обвинений.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: листочки с клейким краем.

Процедура проведения. Каждый человек когда-нибудь чувствовал себя незаслуженно обиженным или обвиненным как посторонними людьми, так и близкими в чем-то, чего он не совершал. В таких ситуациях все ведут себя по-разному: кто-то злится, кто-то обижается, ничего не говоря в ответ, а кто-то может достойно постоять за себя и спокойно «снять» незаслуженные обвинения. Ведущий предлагает выйти в центр круга и сесть на стул тому участнику, кто не боится быть обиженным, кто уверен в том, что справится с любым незаслуженным обвинением в свой адрес, сможет постоять за себя.

После того как доброволец вызвался, остальные участники начинают по очереди обвинять сидящего в центре круга. Например, «Ты виноват в том, что сегодня плохая погода», «... что я получил двойку», «...что мама не отпустила меня гулять». Все называют свои обвинения вслух, записывают их на листочках с клейким краем и каждый приклеивает свой листочек на одежду участника, сидящего в центре круга. Участник в центре должен при этом молчать. Наклеивание «ярлычков» происходит до тех пор, пока обвинения не иссякнут. Затем ведущий спрашивает участника в центре круга о том, что он чувствует и что ему хотелось бы сказать тем, кто незаслуженно его обвиняет. После этого предлагается поделиться своими мыслями и чувствами и остальным участникам. Вероятно, в группе должно возникнуть желание снять незаслуженные обвинения. Ведущий предлагает каждому участнику отклеить листочек с любым обвинением и оправдать «обиженного». Например, «Ты не виноват в том, что сегодня плохая погода, погода вообще не зависит от человека».

Вопросы для обсуждения. Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы незаслуженно обвиняли кого-то или сами были несправедливо обвинены в чем-то? Что случалось чаще? Изменилось ли ваше отношение к этим ситуациям после выполнения упражнения? Как, на ваш взгляд, лучше поступать в похожих ситуациях?

Упражнение «Репортаж о причинах миграции»

Цель: получение представления о причинах вынужденной миграции; развитие эмпатии и чувства сострадания.

Необходимое время: 30 минут.

Вспомогательные материалы: карточки с историями из жизни беженцев (см. приложение 9).

Процедура проведения. Ведущий делит участников на подгруппы по 3–4 человека в каждой и предлагает им представить себя сотрудниками международной телекомпании, которая специализируется на выпуске новостей и репортажей непосредственно с мест событий. Телекомпания получила заказ на создание серии телепередач, посвященных причинам вынужденной миграции в мире. Каждая подгруппа — это журналистская команда. Их задача — подготовить репортажи о том, как и почему люди в разных уголках земного шара становятся беженцами. Представители от подгрупп вытягивают одну из карточек. Каждая подгруппа должна осветить именно ту причину миграции, которая указана на их карточке. За материалом журналисты могут отправляться в любую точку Вселенной, а также в прошлое или в будущее. В основу репортажа могут быть положены как реальные исторические события, так и фантастические, придуманные самими участниками. Для подготовки репортажа о том, как человек становится беженцем, подгруппам дается 15 минут. Репортаж может включать интервью, когда один член группы представляет беженца, а другой — репортера. Также подгруппа может придумать «видео-сюжет» — инсценировать события, происходящие с мигрантами. В инсценировке могут быть задействованы все участники подгруппы. Важно, чтобы ведущий акцентировал внимание детей на том, что репортажи должны быть посвящены именно *причинам*, по которым люди становятся беженцами, а не их последующим злключениям. Репортаж должен главным образом отражать не то, как люди уезжают, а то, из-за чего они это делают — другими словами, события, которые происходят в их стране, и определяют

необходимость отъезда. Каждая подгруппа проводит демонстрацию подготовленного репортажа.

Вопросы для обсуждения. Какая из сцен произвела на вас наиболее сильное впечатление и почему? Удалось ли почувствовать то, как люди становятся беженцами? Если нет, то что этому помешало? Могли бы вы представить себя на месте этих людей? Что изменится в нашем восприятии мигрантов, если мы, общаясь с ними, будем знать и понимать причины их отъезда?

Упражнение «Почему люди покидают родину?»

Цель: осознание причин, по которым люди вынужденно покидают родину; повышение сензитивности по отношению к мигрантам.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: лист ватмана, фломастеры, примерный перечень причин миграции (см. приложение 10).

Процедура проведения. Ведущий проводит дискуссию, используя следующие вопросы (во время обсуждения ведущий фиксирует на ватмане важные моменты). Многие из вас хотели бы попутешествовать, «посмотреть мир», может быть, даже поехать учиться в другую страну. Но принять такое решение вы, наверное, хотели бы сами, без постороннего давления. Но как бы вы отнеслись к тому, если бы обстоятельства вынудили вас покинуть свой дом? Попробуйте представить ситуацию, которая заставила бы вас покинуть место, где вы живете сейчас. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые покинули родину не по своей воле? Рассказывали ли они вам, что заставило их оставить родные места и искать убежища на чужбине?

Не всегда люди покидают свои дома вследствие того, что их жизни угрожает непосредственная опасность. Искать себе убежища в других краях часто бывают вынуждены представители определенных групп населения. Так, талибы в Афганистане преследовали ученых и учителей. Это происходило потому, что талибы считали, будто все необходимые человеку знания содержатся

в священной книге мусульман — Коране, а все остальные знания противны воле Аллаха. Как вы думаете, по каким еще причинам люди могут подвергаться преследованиям?

Бытует мнение, что люди уезжают с насиженных мест в поисках выгоды, более легкой жизни. Согласны ли вы с этим? Давайте подумаем, так ли много они приобретают? Все понимают, что переезд из России в США ради повышения благосостояния не равнозначен бегству из дома ночью под дулами автоматов, когда у человека нет выбора. Далеко не всегда кто-то угрожает непосредственно конкретному человеку, угрозы могут присутствовать в общениях по радио и телевидению, надписях на стенах. Например, в Таджикистане в начале 90-х на стенах домов встречались надписи: «русские, не уезжайте, нам нужны рабы». Более того, может не быть прямой угрозы жизни, однако представители конкретных групп при обращении в больницы, школы, органы власти могут давать человеку понять, что у него нет никаких шансов жить в этой стране, что он здесь лишний. И тогда он встает перед выбором — оставаться на родине, где не будет ни нормальной работы для него, ни возможности учиться его детям, или уехать, покинуть родные места?

Вопросы для обсуждения. Вопросы обсуждаются во время дискуссии (см. процедуру проведения). Итогом дискуссии должен стать перечень причин, по которым люди покидают родину.

Упражнение «Сила неприязни»

Цель: понимание причин возникновения неприязни в межгрупповых отношениях, понимание силы значимости воздействия на людей негативных оценок.

Необходимое время: 45 минут.

Вспомогательные материалы: доска, бланки для записи высказываний и их оценки (см. приложение 11), карандаши.

Процедура проведения. Группа делится на две подгруппы: «беженцы» («мигранты») и «местные жители». Каждой из подгрупп дается задание в течение 3 минут придумать пять типичных вы-

сказываний, которые выражали бы неприязнь по отношению к другой подгруппе.

После этого каждая группа оценивает, насколько сильно проявляется неприязнь в каждом их высказывании — насколько сильно с их помощью можно обидеть человека из другой подгруппы (оценки даются по 10–балльной шкале). Каждая из подгрупп выписывает свои высказывания на отдельном листе так, чтобы другая подгруппа их не видела.

Затем подгруппы садятся друг напротив друга и хором (или по одному человеку от группы) произносят эти фразы. Каждая подгруппа говорит по очереди. Подгруппа, к которой обращено высказывание, каждый раз сообщает, насколько обидным, по их мнению, было высказывание, присуждая балл неприязни. Результаты (сила неприязни «чужого» высказывания) записываются на доске в двух таблицах по предлагаемой схеме (см. приложение 11).

Дальше участники подгрупп сообщают, как они ранее сами оценили, насколько обидны их высказывания — это значение записывается в соответствующую графу. После окончания и подсчета разности делается вывод о том, что со стороны обидчика неприязнь обычно воспринимается не так сильно, как со стороны того, к кому она обращена. Полученная разность представляет собой различия в оценке неприязни. Чем она выше, тем ниже оценивают авторы высказываний негативизм своих высказываний. Именно на этом поле возникают многочисленные конфликты, в которых нет ни правых, ни виноватых. Их причина — разница во взгляде изнутри и снаружи.

Вопросы для обсуждения. Расскажите о ваших чувствах в заданных ролях. Какие у вас возникли идеи, замечания? Могут ли, по вашему мнению, негативные высказывания послужить причиной конфликта? От чего может зависеть глубина и сила конфликта? Каким образом опыт, полученный в этом упражнении, можно использовать для улучшения отношений с другими людьми?

Упражнение «Вообрази»

Цель: побудить человека осознать, проанализировать свой внутренний мир и мир другого человека.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: ручки, листы бумаги.

Процедура проведения. Каждый пишет ответы на следующие вопросы:

1. Какие три предмета взяли бы с собой на необитаемый остров?
2. Если бы вас колдун превратил в животное, то в какое?
3. Ваша любимая пословица или поговорка.
4. Когда меня хвалят, я...

Лист подписывается. Ведущий собирает ответы, перемешивает их и зачитывает. Каждый участник отмечает у себя, как он думает, кто это написал. Затем, когда будут прочитаны все ответы, зачитываются имена написавших.

Вопросы для обсуждения. Легко ли было отвечать на вопросы? Какие вопросы вызвали затруднение? Всех ли отвечавших на вопросы угадал? У кого сколько совпадений? С чем связана успешность (степень знакомства, способность чувствовать другого человека)?

Упражнение «Значимые люди».

Цель: научить ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, карандаши.

Процедура проведения. Ведущий просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это не обязательно должны быть те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он знал, кто для него дороже всех. Ведущий также делает рисунок. После того как рисунки сделаны, он просит детей по очере-

ди показать рисунки и рассказать при этом об изображенных там людях.

Вопросы для обсуждения. Кто они? Чем значимы, чем дороги? Так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом? Хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности)?

Упражнение «Ассоциации»

Цель: активизация группы, предоставление возможности посмотреть на себя глазами группы.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Один из участников (доброволец) выходит из комнаты, он становится водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача — угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того чтобы отгадать, водящий задает участникам вопросы следующего типа: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т. д.), то какой?» Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например, «это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим. Важно, чтобы все участники группы могли попробовать себя или в роли водящего, или в загаданного участника.

Вопросы для обсуждения. Трудно ли было подбирать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удавалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?

Упражнение «Таможенники и контрабандисты»

Цель: сосредоточение на экспрессиях.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: ручки, листы бумаги.

Процедура проведения. Один человек играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же возвращается к остальным, то есть к таможенникам. Всего он выходит из комнаты

5 раз, а при одном из возвращений (каком — он выбирает сам) у него под одеждой должен быть прикреплен содержащий нечто конверт. Однако обыскать его они не имеют права. Они только могут задавать различные вопросы. Задача таможенников — догадаться, в какой из приходов у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения каждый таможенник записывает, при этом можно указать только два прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста играют несколько участников. Конверт может содержать приз для лучшего контрабандиста. Используя записи в таблицах, легко бывает выявить лучшего контрабандиста и лучшего таможенника.

Вопросы для обсуждения. Легко ли было понять, когда «контрабандист» пронесит конверт? На что обращали внимание при появлении «контрабандиста»? Легко ли было скрыть, что сейчас конверт у тебя? Какими средствами пользовались?

Упражнение «Я и мой мир»

Цель: осознание ребенком значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: ручки, листы бумаги.

Процедура проведения. Ведущий проводит небольшую беседу о взаимоотношениях человека с окружающим миром. Разговор ведется о разных уровнях, разной дистанции выстраиваемых отношений с людьми. Есть Я, вокруг которого находится самое ближайшее окружение. Это семья, близкие друзья. Следующая сфера взаимодействия — приятели, соседи, коллеги, одноклассники, учителя, те люди, взаимодействие с которыми для меня достаточно значимо. Следующий уровень — это те люди, которые не оказывают особого влияния на мою судьбу, обычно мы не знаем их лично. Это продавец в магазине, кондуктор в транспорте, врач, учащиеся школы. Самый дальний уровень — это те люди, о существовании которых мы редко задумываемся, например жители Африки. Затем участникам дается инструкция: «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя

середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать — ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя».

Вопросы для обсуждения. Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что наименее? Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К чему из окружения ты обращен на рисунке? Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя? Что это для тебя значит?

Упражнение «Наши вопросы»

Цель: активизация взаимопомощи.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки, коробок.

Процедура проведения. Детям предлагается написать записки с такими вопросами, которые их интересуют, но они не решаются задать их вслух, стесняются спросить. Записки не подписываются и опускаются в специальный коробок. Затем ведущий достает записки и обращается к участникам с просьбой дать на них ответ.

Вопросы для обсуждения. Как вам кажется, многих волнует эта проблема? Кто постарается дать ответ на этот вопрос? (Вопросы могут формулироваться в соответствии с заданной в записке темой. Если вопросов очень много, можно обсуждать их на последующих занятиях. Если же их очень мало, можно поставить эту коробку в какое-то определенное место и дети смогут класть в нее вопросы на других встречах.)

2.2.3. Блок личностного познания

Упражнение «Кто я?»

Цель: повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

Необходимое время: 15–20 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки и карандаши.

Процедура проведения. Упражнение выполняется в круге, в центре которого — надпись: «Кто я?» Участникам предлагается нарисовать лучики и написать то, что придет в голову. Например, «Я — мальчик». И вновь задать тот же вопрос и опять ответить на него. И так до тех пор, пока не будет ответа. После того как все написали, по очереди начинают называть и показывать один ответ. Если у кого-то закончились ответы, то он просто пропускает ход.

Вопросы для обсуждения. Кому сколько ответов удалось написать? Какие ответы назывались чаще других, а какие показались необычными? Какие ответы часто проявляются в вашем поведении, а какие редко?

Упражнение «Я бываю разным»

Цель: самораскрытие и самопознание.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: карточки с незаконченными предложениями (см. приложение 12).

Процедура проведения. Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос: «Кто я?», закончив предложения, которые написаны на карточках. Ведущий раздает участникам карточки.

Вопросы для обсуждения. Как вы думаете, почему у нас так много сторон? Какие ваши стороны помогают вам в жизни? Какие создают трудности?

Упражнение «Мое отражение»

Цель: самопознание, самораскрытие.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы:

Процедура проведения. В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь.

Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы неэгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей. Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак, сядем в круг. Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы: Что привлекательного вы видите в этом человеке? За что можно любить его? Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными — не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества. Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать.

Вопросы для обсуждения. Испытывал ли кто-нибудь сильное сопротивление, трудности в описании своего отражения? Какие качества сложнее было назвать: те, которые нравятся, или те, которые не нравятся в себе?

Упражнение «Чемодан»

Цель: формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; актуализация личностных ресурсов.

Необходимое время: 30 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, карандаши.

Процедура проведения. Один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, то есть те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, то есть о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5–7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получают свои «чемоданы».

Вопросы для обсуждения. Согласен ли ты с представленным «чемоданом»? Имеются ли в нем качества, которые попали туда случайно и не имеют к тебе прямого отношения? Может быть, ты сам хочешь добавить что-то к содержанию «чемодана»?

Упражнение «Волшебная рука»

Цель: повышение самопонимания на основе обратной связи.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги и карандаши.

Процедура проведения. Участникам группы раздаются листы бумаги, где каждый сверху пишет свое имя, а затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Вопросы для обсуждения. Легко ли было написать свои качества и качества других участников? Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

Упражнение «Волшебная палочка»

Цель: осознание своих проблем и поиск их решения.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: палочка.

Процедура проведения. Ведущий кладет на стол в центре круга волшебную палочку и объясняет, что при ее помощи можно превратиться в кого угодно и во что угодно. Любой участник может встать со своего места, взять палочку и, взмахнув ею, сказать: «Превращаюсь в..., потому что...» После того как все участники превращены, ведущий предлагает обсудить сделанный выбор.

Вопросы для обсуждения. Почему ты решил превратиться именно в это (предмет, животное и т. д.)? Все ли тебя устраивает в новом образе? Как ты думаешь, поддержали бы твой выбор близкие тебе люди?

Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»

Цель: формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения. На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом. Затем группа по очереди делится впечатлениями, которые вызвал у участников игрок, сидящий в центре.

Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем месте» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким этот человек был в раннем детстве. Какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили в школе, каким характером он отличался и т. д. Игрок, которому и о котором все это рассказывается, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает игроку, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков этот участник вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни.

И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» игроку о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через десять или через двадцать лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячее место». Он волен говорить все, что накопело к этому моменту на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения. Затем вызывается следующий доброволец.

Вопросы для обсуждения. Почему ты решился занять «горячее место»? Какие эмоции ты испытывал, когда остальные участники пытались описать твою жизнь? Как вы думаете, почему не каждый участник готов занять «горячее место»?

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Цель: развитие способности понимания себя.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки.

Процедура проведения. Ведущий предлагает написать письмо самому близкому человеку.

Кто самый близкий человек? (Участники занятия высказывают свои мнения.) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому. После написания письма зачитываются.

Вопросы для обсуждения. Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма? Важно, с какими чувствами, а не про что. Любовь — или любое другое отношение — чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах. (Во время обсуждения психологу стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя снизу вверх, кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.)

Упражнение «Робот»

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Участникам предлагается представить, что ученый создал робота — вашу копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. И знакомые могут его принять за вас.

Вопросы для обсуждения. Что в вас есть такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то, знающий ваши секреты, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас? Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы — это вы, а не ваша копия?

Упражнение «Нет, скажем недостаткам»

Цель: осознание своих ограничений: положительных и отрицательных качеств.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Ведущий предлагает собрать фигуру из всего плохого, то есть того, что вам мешает в жизни. Участники по очереди отдают на общее дело свои недостатки. Существо, получающееся в итоге, целиком состоит из качеств, черт, с которыми хотели бы расстаться члены группы. Затем путем одновременного нажатия кнопок осуществляется старт стула с сидящим на нем воплощением негативных поползновений группы в межзвездное пространство, где оно и канет навеки в пучину забвения.

Вопросы для обсуждения. Все ли отдали для создания задуманной фигуры свои нежелательные стороны? Что вы чувствовали, когда отправляли созданную фигуру в межзвездное пространство?

Упражнение «Коллаж»

Цель: активизация процесса самопознания.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, картинки из журналов и карандаши.

Процедура проведения. Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос «Кто я?». И из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, который бы отвечал на этот вопрос.

Вопросы для обсуждения. Сразу ли возник образ коллажа? Как ты думаешь, требуются ли комментарии к созданному тобой коллажу? Хотел бы ты чем-то дополнить созданный с помощью картинок образ?

Упражнение «Роза и чертополох»

Цель: формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: макет розы и чертополоха.

Процедура проведения. Одному из участников дается два предмета (роза и чертополох). Он может подойти к любому из сидящих в круге и сказать: «Я дарю тебе эту розу за то, что ты... и дарю тебе этот чертополох за то, что ты... (роза — за то качество, которое ты принимаешь в человеке, оно тебе нравится, а чертополох — за то качество, которое ты не принимаешь в нем, над которым, как тебе кажется, ему нужно поработать). Участник, получивший розу и чертополох, «дарит» их другому члену группы и т. д.

Вопросы для обсуждения. Почему ты вручил розу и чертополох именно этому участнику? Может быть, у тебя самого имеется выбранное тобой качество? Насколько полученный подарок (роза и чертополох), по твоему мнению, действительно соответствует тебе?

Упражнение «Волшебная лавка»

Цель: предоставление возможности сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях, и на обдумывании того, что хотелось бы изменить.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения. Участникам предлагается устроиться поудобнее и несколько раз глубоко вдохнуть, выдохнуть и полностью расслабиться. Затем им дается следующая инструкция: «Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем нас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы еще чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что я — продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности — все, что пожелаете. Но есть одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны

отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Я задам вопрос: «Что ты отдашь за это?» Он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-то из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил».

Вопросы для обсуждения. Действительно ли приобретенное качество позволит тебе наилучшим образом решать ряд жизненно важных задач? Как тебе кажется, многие твои сверстники хотели бы приобрести именно это качество? Почему взамен ты отдал именно это (называется какое) качество?

Упражнение «Восточный базар»

Цель: дать возможность участникам осознать свои сильные стороны.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: белые карточки с положительными качествами, заполненные участниками.

Процедура проведения. Попросите участников группы представить, что в каком-то городе существует базар, на котором продаются весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, чувство юмора, терпимость к различиям — те качества, которые они указали на своих белых карточках. Каждый из участников — торговец на этом рынке. Вы продаете свои положительные качества в обмен на какие-нибудь другие. Ваш товар разложен перед вами на лотках.

Вызывается первый участник, который может выменять у остальных продавцов по одной «вещи» (качеству), которой у него нет. Например, покупатель просит у продавца «терпения». «Продавец» спрашивает у участника, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, к кому он хочет быть терпимым. В качестве платы

он просит что-то взамен, например, «покупатель» расплачивается «чувством юмора», которого у него с избытком. Затем «покупателем» становится следующий участник.

Вопросы для обсуждения. Расскажите, пожалуйста, действительно ли позитивное качество, которое вы «приобрели», может помочь в жизни? Как вам кажется, какое из ваших качеств пользовалось особым спросом у «покупателей»? Назовите причины, по которым вы «приобрели» новое качество, почему оно показалось вам необходимым? Можете ли вы посоветовать другим, как развить у себя нужные качества?

Упражнение «Принятие себя»

Цель: повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: бланки для записи своих достоинств и недостатков (см. приложение 13), листы бумаги и карандаши.

Процедура проведения. Детям предлагается поработать с некоторыми недостатками и достоинствами. Для этого необходимо разделить лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии (5 качеств). На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам также отводится 5 минут. Следующий этап — объединение в группы по 3–4 человека и обсуждение записей. Будет луч-

ше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 10 минут.

Вопросы для обсуждения. Какие качества было легче написать? Какие вопросы чаще звучали при обсуждении написанных качеств в группах? Изменилось ли после обсуждения твое отношение к какому-либо качеству?

Упражнение «Белая ворона»

Цель: развитие способности находить и ценить индивидуальность.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Ведущий предлагает одному из участников на некоторое время стать не таким, как все. Для этого ему предстоит делать все обратное тому, что делает группа. Группа должна повторять все движения ведущего. Например, группа поднимает руки, «белая ворона» — нет, вся группа улыбается — «белая ворона» хмурится и т. д. Через некоторое время ведущий заявляет: «Это трудно — быть не таким, как все. Кто вызовется ему помочь?» Так появляются две «белые вороны». Затем их становится больше, так как ведущий постоянно провоцирует спонтанный переход участников к «белым воронам». Когда к «белой вороне» присоединяется половина участников, упражнение заканчивается.

Вопросы для обсуждения. Что ты чувствовал, когда один был «белой вороной»? Изменялось ли чувство, когда к тебе стали присоединяться другие? Почему ты решил поддержать «белую ворону»?

Упражнение «Черное и белое»

Цель: самопознание; осознание наличия положительных и отрицательных сторон в каждом человеке.

Необходимое время: 30 минут.

Вспомогательные материалы: лист ватмана, поделенный на две колонки, обозначенные сверху как «+» и «-»; фломастеры; по 5 белых и 5 черных карточек на каждого участника; черная коробочка или мешочек.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий может начать упражнение следующими словами: «В каждом из нас есть разные качества, часть из них нравится нам и окружающим, эти качества помогают нам общаться с людьми. Но не всеми чертами характера мы гордимся, есть у нас и отрицательные качества, которые часто проявляются в самый неподходящий момент. Они, естественно, не нравятся ни нам самим, ни нашим близким. Это те качества, от которых нам хотелось бы избавиться». Ведущий раздает участникам по 5 белых и 5 черных карточек и предлагает написать на каждой из них по одному своему качеству, причем на белых нужно писать те качества, которые нравятся как самому человеку, так и окружающим его людям, а на черных — те, которые ему неприятны и мешают в общении. На заполнение карточек дается 5–7 минут. Ведущий подчеркивает, что участники могут писать печатными буквами и не опасаться быть искренними при заполнении черных карточек, так как они собираются вместе и перемешиваются. Когда все заполнено, участники складывают свои черные карточки в мешочек, а белые оставляют у себя. Затем участники зачитывают свои положительные качества, при желании — рассказывают о них подробнее.

Ведущий просит кого-то из группы записывать сказанное участниками на доске или на листе ватмана в колонку со знаком «+» и их «вес» — цифру, показывающую, сколько участников приписали себе это качество, например, добрый — 5, веселый — 3 и т. д. Сам же ведущий в это время перемешивает черные карточ-

ки в мешочке и приступает к аналогичному заполнению колонки, обозначенной знаком «-». Мешочек с черными карточками ведущий сохраняет, они понадобятся в дальнейшем.

После окончания этого этапа ведущий объявляет, что записанные на доске качества можно рассматривать в целом как психологический автопортрет группы. Участники группы внимательно рассматривают списки и приступают к обсуждению.

Вопросы для обсуждения. Как можно в целом охарактеризовать вашу группу? Согласны ли вы с тем, что каждому из вас и вашей группе в целом присущи как позитивные, так и негативные качества? О каких своих сторонах было легче писать: о сильных или слабых? Были ли сделаны какие-нибудь «открытия», увидели ли вы какие-нибудь качества, которых раньше не замечали? О каком качестве было труднее всего вспомнить? Согласны ли вы с высказыванием, что одни люди являются «сосредоточением зла и порока», а другие — «воплощением добродетели»?

Упражнение «Из минуса делаем плюс»

Цель: осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.

Необходимое время: 35 минут.

Вспомогательные материалы: черная коробочка с негативными качествами участников (см. упражнение «Черное и белое»), Позитивные эквиваленты (см. приложение 14).

Процедура проведения. Необходимо, чтобы к проведению этого упражнения ведущий был достаточно подготовлен, так как с его помощью участники группы должны сформировать позитивный взгляд на негативные качества (посмотреть на негативные качества с позитивной точки зрения). Поэтому сам ведущий должен владеть этим приемом и подготовить для работы наиболее адекватный стимульный материал — добавить по необходимости к предложенным участниками на предыдущем занятии негативным качествам такие, которые наиболее удобны и доступны для позитивной трансформации (см. приложение 14). Работа в группе

происходит в форме «мозгового штурма». Ведущий достает из черной коробочки качество, например «трусливый», и предлагает участникам группы поискать позитивные аспекты этого качества в различных жизненных ситуациях. Результатом такой групповой работы должна стать позитивная трансформация негативных качеств и нахождение их позитивных эквивалентов. Например, по отношению к качеству «трусливый» — качества «осторожный» или «осмотрительный», по отношению к качеству «жадный» — «экономный» или «бережливый». Позитивный эквивалент можно записывать на листе ватмана фломастером другого цвета. Желательно за время выполнения упражнения найти позитивные эквиваленты для 3–4 негативных качеств.

Вопросы для обсуждения. Какие трудности вы испытывали, когда пытались решить поставленную задачу? Какие чувства вы испытывали, когда удавалось найти положительные стороны негативного качества? Всегда ли негативные качества, которые мы в себе находим, действительно плохие? Как вы думаете, следует ли всегда стремиться избавиться от плохих качеств, или можно научиться их контролировать и использовать в нужной ситуации?

Упражнение «Яблоко»

Цель: повышение толерантности к другим, умение увидеть уникальность каждого.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: яблоки разных сортов.

Процедура проведения. Ведущий говорит участникам: «Часто бывает так, что мы воспринимаем какую-либо группу, например классный коллектив, как целое и редко задумываемся о том, что каждый ее представитель — совершенно уникальный и неповторимый человек. Например, нам может казаться, что «все воспитанники интерната обманщики». Однако стоит нам поближе познакомиться с конкретным человеком из этой группы, побольше узнать о нем, и его индивидуальность, неповторимость окажется

совершенно очевидной. Давайте попробуем проиллюстрировать уникальность всего существующего на практике. Вряд ли кто-нибудь из вас считает, что яблоки в лукошке полны индивидуальностей. Возьмите каждый по яблоку. Постарайтесь посмотреть на свое яблоко повнимательней, увидеть и ощутить его «особые приметы» и неповторимые признаки. На это дается 1 минута». Затем яблоки собираются и перемешиваются и складываются снова в корзину. Каждый должен найти свое яблоко и описать его.

Вопросы для обсуждения. Легко ли было найти свое яблоко? Что особенного в твоём яблоке? Смог бы ты узнать его из большего количества яблок? Можно ли только по сорту сделать заключение, что это яблоко плохое, его никто не захочет съесть? Постарайтесь теперь представить, что яблоки — это люди. Что вы можете сказать о них?

Упражнение «Я — центр воли»

Цель: повышение самопонимания.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: запись текста на магнитной пленке.

Процедура проведения. Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторите вслух или про себя: «У меня *есть* тело, но Я — *это не мое тело*. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я. Мое тело — прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно *всего лишь* инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело — *это не Я*. У меня *есть* тело, но Я — *это не мое тело*. У меня *есть* эмоции, но Я — *это не мои* эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, *своим Я*, радуюсь или горюю, успокаиваюсь или волнуюсь, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции

и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то, очевидно, что они есть *мое Я*. У меня *есть* эмоции, но *Я* — не мои эмоции. У меня *есть* интеллект, но *Я* — это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но *он* — это не мое *Я*. У меня *есть* интеллект, но *Я* — это не мой интеллект. *Я* — центр чистого самосознания. *Я* — центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, телом и всеми моими психическими процессами. *Я* — это постоянное и неизменное *Я*».

Вопросы для обсуждения. Что вы ощущали во время повторения предлагаемых фраз? Смогли ли «увидеть» свое *Я*?

Упражнение «Мы с тобой одной крови»

Цель: самоанализ.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения. Участникам напоминают историю про Маугли и делают акцент на заклинании: «Мы с тобой одной крови, ты и я!», которое позволяет другим принять и понять тебя (ты такой же, как я). Затем участники разбиваются на пары и ищут сходство друг с другом. Все пишут заголовок «Наше сходство» и начинают их перечислять (каждый в своем листе). Например, мы оба: а) добрые; б) тактичные; в) приятные в общении; г) любим слушать музыку и т. д. Это задание выполняется молча в течение 4–5 минут. Во время работы нельзя спрашивать вашего партнера о чем-либо.

После того как все закончат перечислять сходства, предлагается обменяться списками, для того чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся. После взаимного анализа

можно обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.

Вопросы для обсуждения. При написании сходства вы больше указывали на чисто физические или биографические признаки? Размышляли ли о психологических характеристиках, которые вас могут объединять? Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас всех?

Упражнение «Не могу полюбить себя»

Цель: закрепление благоприятного отношения к себе.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, карандаши.

Процедура проведения. В течение 15 минут вам предстоит составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. После выполнения задания предлагается вычеркнуть все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Поскольку подобные высказывания — лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты. Теперь отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе? Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого

человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Вопросы для обсуждения. Сколько причин было вами написано и сколько осталось после вычеркивания? Почему недостатки другого, аналогичные вашим, вы зачастую спокойнее принимаете, нежели свои?

Упражнение «Ворона и Павлин»

Цель: осознание своих позитивных качеств.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: рисунок павлина, цветная бумага.

Процедура проведения. Детям напоминается притча «Ворона и Павлин» и предлагается создать общую аппликацию «Павлин». Сам павлин нарисован заранее на отдельном листе, а дети вырезают перья. Для этого детям предоставляется цветная бумага, можно использовать яркие обертки от шоколада и т. п. Перья могут быть любого размера и формы. При этом говорится, что каждое перо должно символизировать какое-нибудь качество, способность, которую в себе ценишь, любишь. Это качество записывается на перо. Каждый участник может вырезать сколько угодно перьев. Все перья раскладываются ведущим на листе бумаги так, чтобы получился хвост павлина, затем перья прикрепляются, а в центр приклеивается сам павлин. Каждый участник может осмотреть, какие качества изображены всеми участниками. Коллективная аппликация павлина помогает детям почувствовать свою ценность и способствует сплочению.

Вопросы для обсуждения. Понравился вам созданный вами павлин? Какие три качества из представленных в павлине ты хотел бы развивать у себя в первую очередь? А каких качеств, по твоему мнению, у тебя уже достаточно и ты можешь ими поделиться?

Упражнение «Надписи на футболках»

Цель: развитие умения представлять себя.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: карандаши, листы бумаги.

Процедура проведения. При выполнении этого упражнения участники находятся в круге. Перед выполнением упражнения ведущий рассказывает о движении хиппи, о том, что хиппи имели свои традиции, привычки, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас модно носить значки с надписями и рисунками. Обладатель значка что-то сообщает окружающим его людям. Затем детям предлагается написать девиз или крылатое выражение, отражающее его внутренний мир.

Вопросы для обсуждения. Значки с какими надписями вы видели? Что могло бы быть написано на твоей футболке, кепке или на твоем значке? О чем говорит сделанная тобой надпись? Как, по твоему мнению, к ней отнесутся одноклассники, родители?

Упражнение «Паспорт»

Цель: повышение самопонимания.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: карандаши, листы бумаги.

Процедура проведения. Перед проведением упражнения с детьми проводится беседа о документах, о паспорте. В беседе поднимаются следующие вопросы. Зачем существуют паспорта? Что в нем записано? Почему паспорт надо бережно хранить? Такое обсуждение особенно важно проводить с подростками, так как зачастую, получив паспорт, они его тут же теряют. Упражнение заключается в том, что дети рисуют свой «паспорт» и заполняют его. Для этого они сами выбирают формат бумаги. Дети могут скрепить бумагу степлером и сделать книжечку, оформить в виде альбома с бантиком или свернуть бумагу в виде свитка и т. д. Сведения, которые вносятся в паспорт, могут быть различны. Это, как обычно, ФИО, год и место рождения, «фотография», а остальные сведения заполняются по собственному желанию каждого. Это может быть адрес или рисунок своего дома, состав своей семьи, место работы, до-

машные животные, увлечения и т. п. Затем дети показывают друг другу свои паспорта, делятся впечатлениями.

Вопросы для обсуждения. Столкнулись ли вы с какими-либо сложностями при выполнении данного задания? Что нового узнали из паспортов членов группы?

Упражнение «Мой секрет»

Цель: самораскрытие участников группы.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки.

Процедура проведения. Участникам предлагается на листочке бумаги написать свой секрет, но не подписываться, а сложить записку и положить ее в общую кучу в середине комнаты. Затем каждый ребенок по очереди выбирает записку и читает ее вслух группе, будто это его собственный секрет. При этом он может спросить у участников, что ему делать с этим секретом. Например, что можно предпринять, чтобы не бояться темноты?

Вопросы для обсуждения. Испытывал ли ты какое-либо замешательство при написании своего секрета? Что ты чувствовал, когда зачитывали твой секрет?

Упражнение «Маяк»

Цель: ощутить внутреннюю силу.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Участникам предлагается занять удобное положение, закрыть глаза, расслабиться. Затем психолог медленно читает следующий текст: «Представьте маленький скалистый остров вдали от земли. На вершине острова возвышается маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддержи-

вает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет».

Вопросы для обсуждения. Что вы ощущали во время этого упражнения? Смогли ли ощутить внутренний свет?

Упражнение «Дерево»

Цель: находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, карандаши.

Процедура проведения. Наше Я — одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда — в нем звучит голос обиды, иногда — проявление собственного самолюбия, иногда — это голос озарения и творческой фантазии. А бывает — это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле. Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается слоями, так же как земная кора. Совершим такую экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек — внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста.

Другая веточка — Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я. Другая веточка — Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка — ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его. Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности. Пожалуйста.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить

корни. Изобразите в масштабе (будьте самокритичны!) ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора — весь набор ваших фундаментальных качеств. Пожалуйста. Нарисуйте это дерево вашего Я. Затем каждый представляет свой рисунок.

Вопросы для обсуждения. Все ли твои качества отражены на дереве? Какую часть кроны было проще изобразить? Как ты думаешь, кто-то из твоих близких хотел бы внести коррективы в твой рисунок?

2.2.4. Блок социально активного поведения, совладающего поведения

Упражнение «Преодоление»

Цель: осознание своих проблем и поиск их решения.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, карандаши.

Процедура проведения. Ведущий говорит: «Жизнь — это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности. А теперь мы выслушаем всех и особое внимание уделим способам преодоления препятствий. Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление». У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей».

Вопросы для обсуждения. Есть ли у тебя свой способ преодоления трудностей? Обращаешься ли ты в трудные минуты к кому-то за помощью?

Упражнение «Агрессия в корзине»

Цель: отработка навыков преодоления агрессии.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: бумага, карандаши, корзина для бумаг.

Процедура проведения. Участников просят нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они питают агрессивные намерения, или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, всем предлагается одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину для бумаг, предусмотрительно взятую на тренинг.

Вопросы для обсуждения. Что ты чувствовал во время исполнения рисунка? Изменилось ли твое самоощущение после того, как ты разорвал и выбросил рисунок?

Упражнение «Неприятная ситуация»

Цель: повышение уверенности.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения. Сначала участникам тренинга предлагается придумать по одной ситуации, в которой он чувствовал бы себя очень неудобно. Из всех предложенных ситуаций следует выбрать три-четыре таких, которые интересны, оригинальны и в то же время могут встретиться любому участнику тренинга. Предложите кому-нибудь из группы, кто поартистичнее, сыграть роль злобной продавщицы или дантиста-вымогателя, предложите кому-нибудь сыграть роль жертвы, а всем остальным участникам тренинга отведите роли присутствующих при инциденте. Главные герои могут обращаться к ним, а они соответствующим образом реагировать. Разыграйте эту сцену, устройте обсуждение на тему: как следовало себя вести в этой ситуации. Затем предложите вновь разыграть эту же сценку, только продавщица в этот раз должна быть любезной, а покупатель в ответ на каждый ее дружеский жест или слово должен реагировать как на оскорбление. Затем вновь проводится обсужде-

ние. Затем — третий вариант игры: продавец любезен, а покупатель, бывшая невинная жертва, хамит как может. И — обсуждение.

Вопросы для обсуждения. Какими общими чертами обладает неприятная ситуация? Можем ли мы изменить силу воздействия на нас конкретной ситуации?

Упражнение «Что такое адаптация»

Цель: дать возможность участникам сформулировать «научное понятие» адаптации; показать многоаспектность понятия «адаптация».

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: определения адаптации, написанные на больших листах (см. приложение 15).

Процедура проведения. Ведущий делит участников на группы по 3–4 человека. Каждой из групп предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение адаптации. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью адаптации. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана. После того как группы представят свои определения, ведущий поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Вопросы для обсуждения. Что отличает каждое определение? Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений? Какое определение наиболее удачное? Можно ли дать одно определение понятию «адаптация»?

Упражнение «Эмблема адаптации»

Цель: развитие фантазии, экспрессивных способов выражения процесса адаптации.

Необходимое время: 20 минут.

Вспомогательные материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

Процедура проведения. На предыдущем этапе участники выработали собственные определения адаптации, ознакомились с уже существующими. Ведущий отмечает, что обсуждение проходило на интеллектуальном, абстрактном уровне. Следующее упражнение позволит подойти к этому понятию с другой стороны — участникам предстоит создать эмблему адаптации. Участники разбиваются на группы по 3 человека. Им предлагается нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах... (процесс рисования занимает 5–7 минут). После завершения работы каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что изображено в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем.

Вопросы для обсуждения. На что вы ориентировались при создании эмблемы и подбора лозунга? Можно ли выделить наиболее удачную эмблему? Почему?

Упражнение «Мои права»

Цель: осознание своих прав.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, карандаши, список прав детей, предложенный К. Д. Заслофф (см. приложение 16).

Процедура проведения. Ведущий спрашивает, с чем связано уверенное и неуверенное поведение. Задача этого разговора — подвести школьников к понятию прав человека, от соблюдения которых зависит его уверенность в себе. Затем детям предлагается, разбившись на 3–4 группы, написать «Декларацию о правах подрастающего».

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит критерии, на

основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать вместе с ведущим или же он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся: а) твои права не должны ущемлять права других людей; б) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой группой разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем психолог зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль постоянного председателя «Конституционной комиссии»...

Ведущий говорит о том, что такие права составляли многие люди, и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, который разработал К. Д. Заслофф.

Вопросы для обсуждения. Испытывали ли вы сложности при составлении прав? Согласны ли вы с теми правами, которые предложил К. Д. Заслофф? Заявляя о своих личных правах, надо ли помнить, что они есть и у всех остальных людей? Нужно ли учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши?

Упражнение «Странные сказки»

Цель: осознание многообразия видения разными людьми одной и той же ситуации.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Ведущий говорит участникам следующее: «Все вы слышали высказывание „сколько людей, столько и мнений”. Действительно, по поводу одной и той же проблемы точки зрения разных людей могут значительно отличаться, и зачастую вопрос „А какая же из них — правильная?” попросту не имеет однозначного ответа, поскольку каждое мнение по-своему вер-

но. Давайте представим, как может звучать всем известная сказка, рассказанная от лица разных персонажей». Участникам предлагается рассказать сказку «Колобок» от имени одного из персонажей: например, бабушки, дедушки, печки, в которой пекли Колобок, окошка, на котором его остужали, дорожки, по которой катился Колобок, зайца, волка, медведя, лисы и т. п. Можно взять за основу и другие сказки. Участникам группы можно предоставить возможность самим придумать персонажи, от лица которых они могли бы вести рассказ.

Вопросы для обсуждения. Почему получились отличающиеся друг от друга рассказы? От лица какого персонажа ты хотел бы еще раз рассказать сюжет сказки?

Упражнение «Мое поведение»

Цель: развитие умения различать уверенное и неуверенное поведение.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: 2 куклы, надеваемые на руку.

Процедура проведения. Ведущий объясняет правила упражнения: «Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек». Ведущий от имени куклы предлагает определенную ситуацию. (Примеры предлагаемых ситуаций: незаслуженно поставили двойку; хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять; не принимают в игру; хочешь познакомиться со сверстником и т. д.) Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Вопросы для обсуждения. Какие трудности возникли при выполнении задания? Чем они были вызваны? Что характерно для уверенного поведения? Попробуйте дать определение уверенному и неуверенному поведению.

Упражнение «Зеркало»

Цель: обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Дети образуют два круга — внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды — тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем — отгадывают.

Вопросы для обсуждения. Какие позы, мимика чаще демонстрировались, почему? Какие легче было «прочитать», почему?

Упражнение «Именно сегодня»

Цель: укрепление своего устойчивого Я.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: памятки с текстом Д. Карнеги «Именно сегодня» (см. приложение 17).

Процедура проведения. Приводим текст зарядки позитивного мышления, которую рекомендует Д. Карнеги. Она получила название «Именно сегодня».

Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, пробуждающих нас из состояния полусна, в котором пребывают многие. Но еще больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые бы каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом самая суть здоровой психологии. Беседуя с самим собой каждый день, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

Вопросы для обсуждения. Со всеми пунктами памятки вы согласны? Или хотели бы внести в нее изменения, дополнения? Может, у кого-то уже есть свои формулы самопринятия, саморазвития?

Упражнение «Ответ»

Цель: развитие умения различать уверенное и неуверенное поведение.

Необходимое время: 10 минут.

Вспомогательные материалы: список ситуаций (см. приложение 18).

Процедура проведения. Перед выполнением упражнения с участниками обсуждается, как они понимают отличие уверенных ответов, неуверенных и агрессивных. Ведущий подытоживает и представляет примеры подобных ответов. Заранее ведущий составляет список сложных ситуаций, в которых гипотетически могут оказаться участники. Например: «Друг просит у тебя книгу, а ты сам взял ее только сегодня. Ты говоришь...» Группе предлагается первая ситуация из списка, выбираются три добровольца, которые демонстрируют неуверенный, агрессивный и уверенный ответы в данной гипотетической ситуации. В следующей ситуации участвуют другие три члена группы. В дальнейшем можно использовать одну ситуацию для одного человека, чтобы он попробовал ответить неуверенным, агрессивным и уверенным ответами в данной ситуации.

Вопросы для обсуждения. Какие ответы получились у участников? Каковы вербальные и невербальные компоненты каждой из проигранных моделей поведения?

Упражнение «Другой акцент»

Цель: осознание собственного влияния на других людей.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает о различных способах вербального реагирования на партнера по общению: «Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Например, после того как вы предложили партнеру принять участие в каком-либо деле, он говорит, что ему не совсем ясно, о чем идет речь. Вы можете отреагировать двумя принципиально разными способами. Первый из них, который обычно используют некомпетентные в общении люди, выглядит примерно так: «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»). Второй способ реакции на возникшую ситуацию, который используют опытные в общении люди, — это: «Извините, я плохо выразил свою мысль» (читай в скобках: «Я сегодня действительно не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»). Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнера и тем самым ставим его в неловкое положение. Эти слова как бы подчеркивают, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе, который обсуждается, и т. д. Ваш партнер может сделать и другие мрачные выводы. Второй вариант ответа снимает с вашего партнера значительную долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то, что с первого раза не все получилось так, как вы хотели». Затем участникам предлагается потренироваться в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого сначала приводится несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнера (желательно, чтобы это были примеры из личной практики участников, которые

они часто слышат при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми). После этого акцент переносится в ответе на себя, т. е. прорабатываются ответы второго варианта, который более эффективен при ведении диалога.

Вопросы для обсуждения. Почему вторая тактика более эффективна? Как бы вы себя чувствовали, если бы к вам собеседник применил первую тактику? Что вы чувствовали, когда высказывание первой тактики меняли на высказывание второй?

Упражнение «Рассерженные шарики»

Цель: развитие навыка выражать гнев безопасным, «дозированным» образом.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: надувные шарики.

Процедура проведения. Участников просят надуть шарики и завязать их, объясняя, что шарик может символизировать тело, а находящийся в нем воздух — чувства раздражения и гнева. Затем спрашивают детей (после того, как они завяжут шарики), может ли сейчас воздух входить в шарик и выходить из него и что случается, когда эти чувства переполняют человека? А если человек переживает раздражение и гнев, может ли он оставаться спокойным и мыслить трезво?

После этого детям предлагается прыгнуть на шарик, чтобы шарик взорвался... Можно ли такой способ выражения гнева рассматривать как вполне безопасный, а если нет, то почему? (Некоторые дети пугаются, когда шарики взрываются. Обсудите с ними, что может означать этот страх. Объясните детям, что если шарик — это человек, то взрывающиеся шарики могут означать какой-либо агрессивный поступок, например нападение на другого человека. Спросите их, можно ли считать такой способ выражения гнева «безопасным».)

Детям вновь предлагается надуть еще один шарик. На этот раз они не должны его завязывать; они лишь крепко держат шарики, не давая воздуху выходить наружу. Шарик по-прежнему симво-

лизирует человека, а воздух внутри него — чувства раздражения и гнева. (Предложите детям выпустить из шарика немного воздуха и затем вновь крепко его зажать. Обратите внимание детей на то, что шарик уменьшился. «Взорвался ли он, когда вы выпускали из него воздух? Можно ли такой способ выражения чувства гнева считать более безопасным? Остался ли в результате этого шарик целым?» Следует подчеркнуть тот факт, что шарик остался целым и невредимым, не взорвался и никого не испугал. Подобным же образом, когда мы выражаем гнев контролируемым способом, он никому не причиняет вреда.)

Вопросы для обсуждения. Вопросы задаются по ходу упражнения (см. процедуру проведения).

Упражнение «Необычные ситуации»

Цель: пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему на самом деле могут привести изменения, к которым люди неосознанно стремятся.

Необходимое время: 40 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки.

Процедура проведения. Ведущий дает инструкцию: «Даже когда наша жизнь протекает вполне благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, что мы стремимся реализовать давно поставленные цели и забываем скорректировать их в соответствии с происходящими внутри нас изменениями. Жизнь вынуждает нас более обстоятельно задумываться над происходящим и подвергать наши цели пересмотру... Я хочу дать вам возможность пережить в воображении несколько необычных ситуаций.

Представьте себе, что вы внезапно попали в крайнюю нужду. Что вы будете делать? Что из вашего имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными и какой ценой? Какие новые возможности откроет для вас бедность? В чем может заключаться ваш шанс? Опишите, как вы будете действо-

вать в такой ситуации, как будете себя чувствовать, о чем думать. У вас есть на это 10 минут...

А теперь представьте себе, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Что вы сделаете прежде всего? Какие возможности это для вас откроет? Напишите, что вы будете в этой ситуации делать, какие будете строить планы. Для этого у вас есть еще 10 минут...

И наконец, представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше? В течение 10 минут записывайте то, что придет вам в голову.

Теперь задумайтесь на время о том, что вам хочется — возможно, уже давно, а может быть, лишь с недавних пор — изменить в своей жизни. Какие цели представляются вам важными? Как вы могли бы изменить свои жизненные планы? Запишите свои соображения. В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели — цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий».

Вопросы для обсуждения. Что вы будете делать в крайней нужде? Какие новые возможности откроет для вас бедность? Что вы сделаете в первую очередь после получения огромного состояния?

Упражнение «Принцип»

Цель: развитие уверенности в себе.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения. Участникам предлагается все свои цели, все свои желания высказывать только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...», поскольку отрицательное высказывание лишь выражает эмоции и не ведет к конструктивному действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Сначала предстоит выяснить, что именно каждый участник на самом деле хотел бы изменить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче. (На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград —

от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем, настолько глубоко похороненных в человеке, что он не осознает их и чувствует лишь непонятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что хочет высказать человек (даже себе), и уныло повторяющий: «Это нереально... Не говори глупостей... Все будет над тобой смеяться».)

Затем предлагается высказать желание в указанной положительной последовательности.

Вопросы для обсуждения. Сколько желаний вы хотели бы выразить в жизнеутверждающей форме? Можете сделать это сейчас? Легко ли было выполнить задание? Возникали ли внутренние цензоры, мешающие легко высказать желаемое в какой-либо из форм?

Упражнение «Волшебная таблетка»

Цель: преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению, понимание своих возможностей в реализации намеченной цели.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки.

Процедура проведения. Ведущий дает участникам инструкцию: «У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?»

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки. К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли».

Вопросы для обсуждения. Вопросы задаются по ходу упражнения (см. процедуру проведения).

Упражнение «Релаксация 1»

Цель: физическое и психологическое расслабление.

Необходимое время: 10–15 минут.

Вспомогательные материалы: магнитофон, запись на магнитной ленте.

Процедура проведения. Участникам предлагается найти спокойное место, чтобы никто не мешал, и устроиться поудобнее (на стуле, кресле...), освободившись от туго облегающей, стесняющей одежды. Затем дается инструкция:

«Когда начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для вас. Важно знать, что для глубокого и полного вдоха необходимо заполнить воздухом нижние доли легких. При таком вдохе живот не втягивается, а выпячивается. Потренируйтесь отдельно, чтобы уловить правильное ощущение.

Во время выполнения упражнения напрягайте мышцы настолько сильно, чтобы вы чувствовали напряжение мускулатуры, не испытывая, однако, при этом боли и дискомфорта.

Подключите воображение, мысленным взором «просматривайте» все свое тело и отмечайте состояние мышц. Обратите внимание на то, как вы будете ощущать свои мышцы до и после упражнения». После инструктажа включается запись. Текст записи:

«Сядьте удобно; руки лежат на животе или бедрах или покоятся вдоль тела... Закройте глаза... Сконцентрируйтесь на звуках моего голоса... Посторонние звуки воспринимаются все равно-

душнее... Вам ничто не мешает... Вы расслабляетесь, насколько можете...

Сделайте глубокий вдох и выдох... Сосредоточьте внимание на своем дыхании... Вы дышите в удобном для вас ритме, но стараетесь выдох делать чуть продолжительнее, чем вдох... Дыхание спокойное и равномерное... Внутренним взором следите, как воздух попадает в ноздри и проходит в легкие... При вдохе живот и грудная клетка расширяются, при выдохе сужаются... Следите за своим дыханием... (пауза).

Теперь сконцентрируйтесь на ваших ступнях и икрах... Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь, продолжая касаться пальцами ног пола, поднимите обе пятки так высоко, как только это возможно... выше, еще выше... еще чуть-чуть... Задержитесь в таком положении, почувствуйте напряжение... А теперь расслабьте ноги, пусть они мягко упадут на пол... Почувствуйте совсем другое ощущение в икрах и стопах, это ощущение расслабления... Возможно, вы ощущаете тяжесть, легкое покалывание в ногах... Приятное тепло разливается по стопам и икрам...

Теперь, продолжая пятками касаться пола, носки ног поднимите как можно выше... выше, еще выше... еще... Задержитесь в таком положении, почувствуйте напряжение... А теперь расслабьтесь... Почувствуйте, как расслабляются мышцы, ощутите приятное тепло и покалывание... Получите удовольствие от расслабления.

Мышцы нижней части ног становятся мягкими, тяжелыми, теплыми, расслабленными... (пауза).

Теперь сосредоточьте свое внимание на мышцах бедер... Вытяните ноги перед собой, выпрямите их... Напрягите мышцы бедер сильнее, еще сильнее... еще немного... Задержите ноги в таком положении... Почувствуйте напряжение... А теперь расслабьте, пусть ноги мягко упадут на пол. Ощутите, как мышцы бедер расслабляются, становятся теплыми и тяжелыми...

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы «зарываετε» ноги в пол, как в песок. Упирайтесь ногами в пол, сильнее, еще сильнее... еще чуть-чуть... Задержитесь

в таком положении... А теперь расслабьтесь. Почувствуйте приятное тепло, разливающееся по ногам, возможно, легкое покалывание... Насладитесь чувством расслабления... Ноги стали тяжелыми, мягкими, теплыми, расслабленными... (пауза).

Вдохните и напрягите мышцы ягодиц... сильнее, еще немного... Почувствуйте, как мышцы становятся напряженными и твердыми... Теперь свободно выдохните и расслабьте мышцы... Почувствуйте знакомое тепло и тяжесть... Мышцы становятся тяжелыми и мягкими, расслабляются... (пауза).

На вдохе прогнитесь в пояснице, ощутите напряжение... На выдохе — расслабьтесь... Почувствуйте, как напряжение уходит из этой области... (пауза).

Теперь, вдохнув, напрягите мышцы брюшного пресса... еще сильнее, еще немного... Почувствуйте напряжение... Выдохните и расслабьтесь... Ощутите приятную тяжесть расслабления... (пауза).

Теперь напрягаем мускулатуру грудной клетки... Глубоко вздохните («неправильно», только верхней частью легких, так, чтобы напряглись мышцы грудной клетки)... Задержитесь и почувствуйте напряжение... А теперь выпустите воздух и расслабьтесь... Почувствуйте, как напряжение уходит из этой области... Дыхание ровное и спокойное...

Теперь перейдем к рукам... Обратите свое внутреннее внимание на кисти рук... Сожмите оба кулака так сильно, насколько возможно... еще, еще немного... Почувствуйте напряжение... А теперь расслабьте кисти... Почувствуйте, как по ним разливается приятное тепло... Возможно, вы ощутите легкое покалывание в кончиках пальцев...

А сейчас одновременно растопырьте пальцы обеих рук как можно шире... еще, еще... ощутите напряжение... И расслабьте... Мышцы становятся мягкими, тяжелыми... Кисти рук расслабляются, вы чувствуете приятное тепло... (пауза).

Тепло поднимается выше, к плечам... Напрягите мышцы плеч, стараясь поднять их как можно выше... Еще выше...

Теперь отведите плечи вперед, потом назад, почувствуйте напряжение... И расслабьтесь... Насладитесь приятным чувством тяжести и тепла.

Почувствуйте, какими тяжелыми и расслабленными стали ваши руки... (пауза).

Теперь медленно отклоните голову назад, напрягите мышцы шеи... Почувствуйте напряжение шейных мышц... А теперь верните голову в исходное положение, расслабьте шею... Ощутите, как уходит напряжение... Медленно подвигайте головой вперед, вправо, влево, в исходную точку... Теперь полностью расслабьтесь... Голова находится в удобном, спокойном и расслабленном положении. Почувствуйте, как напряжение уходит из области шеи... (пауза).

Перейдем к лицу... Обратите мысленный взор на свое лицо... Теперь напрягите лицевую мускулатуру: сожмите губы, нахмурьте брови, почувствуйте напряжение... И расслабьтесь... Теперь улыбнитесь настолько широко, насколько возможно, при этом поднимая брови... Ощутите напряжение... И расслабьтесь... Почувствуйте, как расслабляются все мышцы лица, какими они становятся тяжелыми и мягкими... Ощутите лицом мягкое приятное тепло... Только в области лба сохраняется легкая приятная прохлада... Представьте, какое спокойное и умиротворенное у вас сейчас выражение лица... Запомните это ощущение... (пауза).

Почувствуйте, каким тяжелым и расслабленным стало все ваше тело... Нигде нет никакого напряжения, мышцы мягкие, тяжелые и расслабленные... Приятное тепло «заливает» вас, как мягкая волна... Окиньте внутренним взором все ваше тело... Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза, ниже, на щеки... Тяжесть расслабления охватывает нижнюю часть лица... шею... спускается к плечам... рукам... захватывает грудную клетку, живот, спину... Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней... Все тело тяжелое и расслабленное... Насладитесь этим приятным чувством (пауза 1—2 минуты)...

А теперь, после расслабления и отдыха, мы можем постепенно вернуться в окружающий мир. Я прошу вас снова сосредоточить

внимание на дыхании. Вы дышите в удобном для вас ритме, но стараетесь вдох делать чуть продолжительнее, чем выдох... С каждым вдохом вы чувствуете новый прилив энергии, наполняющей все ваше отдохнувшее тело... Я буду медленно считать до десяти, и с каждым счетом вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело — свежим и энергичным... Когда я досчитаю до 10, вы откроете глаза и почувствуете прилив бодрости и желания действовать...

Один — почувствуйте, как теплой энергией наполняются ваши ноги, два — ощутите прилив сил в руках, три — с каждым вдохом вы ощущаете прилив сил и энергии во всем теле, четыре — сознание ясное, пять — настроение хорошее, бодрое, шесть — вы замечательно расслабились и отдохнули, семь — вы полны сил и энергии, восемь — вам хочется потянуться всем телом, девять — глубоко вздохните, десять — откройте глаза!»

Текст, записанный на пленке, произносится медленно и четко. В последующем, когда хорошо будут освоены все элементы, можно обходиться без внешней инструкции. Паузы между предложениями составляют 4–6 секунд, при переходе от одной части тела к другой — от 10 до 30 секунд. Каждый этап упражнения можно выполнять по несколько раз.

Вопросы для обсуждения. Следовали ли вы инструкции или испытывали какие-либо затруднения при выполнении данного задания? Изменилось ли ваше общее состояние после выполнения упражнения? В чем именно проявляются новые ощущения?

Упражнение «Релаксация 2»

Цель: уменьшение напряжения и тревоги.

Необходимое время: 10 минут.

Вспомогательные материалы: релаксационная музыка.

Процедура проведения. Психолог предлагает участникам сесть поудобней, при этом обе ноги должны опираться о пол всей ступней. Затем он начинает следующий ниже текст.

«Закройте глаза. Дышите свободно через нос. Сосредоточьте внимание на ваших мускулах и почувствуйте, как они становятся немного более расслабленными с каждым выдохом. Делайте это в течение двух-трех минут.

Теперь представьте себе, что с каждым вдохом вы воспринимаете энергию и здоровье. Каждый раз, когда вы выдыхаете, вы освобождаетесь от напряжения и стресса. Делайте это две-три минуты.

Теперь вспомните какое-нибудь приятное и красивое место, которое вы посещали в прошлом. Представьте себе, что вы теперь там. Позвольте вашему сознанию отдохнуть там, в этом месте.

Когда другие мысли посещают вашу голову, наблюдайте за ними, позволяйте им войти и наблюдайте, как они снова выходят. Вы видите, что мысли приходят и легко выходят сами по себе. Даже неприятные и беспокоящие мысли выходят, если вы не сосредоточиваетесь на них.

Вы прекрасно отдыхаете в приятном месте. Вспоминайте, как оно выглядит, какие там звуки, какие у вас там были чувства. Позвольте другим мыслям приходиться и уходить, скользя по поверхности вашего сознания.

По прошествии 5–6 минут попрощайтесь с этим приятным местом, но помните, что вы вернетесь в него снова.

Вздохните глубоко и откройте глаза».

Вопросы для обсуждения. Следовали ли вы инструкции или испытывали какие-либо затруднения при выполнении данного задания? Изменилось ли ваше общее состояние после выполнения упражнения? В чем именно проявляются новые ощущения?

Упражнение «Расслабление 3»

Цель: совершенствование умений эффективного расслабления.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень приятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает

мышечное напряжение. И возникает очередное «чертовое колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Участникам предлагается последовательно выполнить ряд заданий. Изо всех сил напрячь сразу все мышцы. Сохранить это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохнуть и вместе с очень медленным выдохом снять это напряжение. Пусть тело обмякнет. Затем нужно откинуться на спинку кресла или дивана и посидеть несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно. Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Вопросы для обсуждения. Ощутили ли вы контраст между различными состояниями мышечного тонуса? Появилась ли легкость в теле и некоторая отрешенность от мира? Сколько раз возникло желание повторить данное упражнение?

2.3. Мини-лекции

Мини-лекция «Что мы знаем об эмоциях?»

На отдельные факты и явления, на все, что нас окружает, мы реагируем не бесстрастно, а относимся ко всему определенным образом. Радость, печаль, гнев, грусть, страх, удивление — все это разнообразные эмоции, выражающие наше отношение к действительности. Все мы в различные моменты своей жизни то радуемся, то огорчаемся, то негодуем или восхищаемся, кого-то любим и проч.

Термин «эмоции» (от латинского *emovere* — потрясаю, волну) означает неравнодушное отношение к различным событиям и ситуациям в жизни.

Эмоции не возникают сами собой, без причины, их истоки — в потребностях человека. Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других — такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

В эмоциях проявляется непосредственное переживание в данный момент. Высшей формой развития эмоций являются *чувства* по отношению к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают, что одновременно испытывают гнев и ненависть по отношению к любимому человеку.

Изменение общего эмоционального фона мы называем *настроением*. Настроение может длиться долго — неделями, месяцами. У каждого человека есть так называемый *общий*, характерный именно для него тон обычного настроения. Про одного говорят «жизнерадостный человек», хотя он может быть иногда в печальном или подавленном настроении, другого воспринимают как мрачного, недовольного, хотя он может быть и радостным, и оживленным. Речь идет о решительном преобладании у данного человека того или иного настроения. И хотя любое настроение всегда имеет причину, мы не всегда можем объяснить, почему у нас то или иное настроение, то есть причина его возникновения может быть непонятна.

Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка — и все становится ясно.

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это — ваше настроение. А как вы думаете, какими вас видят друзья, одноклассники, родители?

Учтите, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, вы должны управлять своим настроением, своим эмоциональным состоянием, а не оно вами.

Эмоции выражают обобщенную оценку ситуации. Для создания оптимального эмоционального состояния необходимы:

- правильная оценка значимости события;
- достаточная информированность по данному вопросу, событию;
- наличие продуманных запасных стратегий поведения. В этом случае может быть снижена значимость события, что помогает готовиться к следующему событию. Не случайно в глубокой древности на Востоке люди просили в своей молитве: «Господи, дай мне мужество, чтобы справиться с тем,

что я могу сделать, дай мне силы, чтобы смириться с тем, что я не могу сделать, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Когда человек находится в состоянии сильного возбуждения, успокаивать его бывает бесполезно, лучше помочь ему разрядить эмоцию, дать ему выговориться до конца. После того как человек выговаривается, его возбуждение снижается, и в этот момент появляется возможность разъяснить ему что-либо, успокоить его. Для экстренного понижения напряжения может быть использовано общее расслабление мускулатуры; мышечное расслабление несовместимо с ощущением беспокойства. Методы релаксации, аутогенной тренировки очень полезны, когда нужно быстро привести себя в спокойное хорошее состояние.

Важный способ снятия напряжения — это активизация чувства юмора. Смех приводит к падению тревожности, расслаблению мышц и нормализации сердцебиения.

Мини-лекция «Умеем ли мы правильно общаться?»

Что значит «быть общительным (коммуникабельным)»? Быть коммуникабельным в узком смысле — быть склонным к общению с людьми, быть инициативным в этом общении, уметь и хотеть говорить. Коммуникабельных и охотно, инициативно вступающих в общение с людьми называют *экстравертами*. Некоммуникабельных — *интровертами*. Коммуникабельным в широком смысле слова можно назвать вообще отзывчивого человека, реагирующего активно на окружающий его мир, стремящегося к познанию и деятельности совместно с другими.

Попробуем схематично описать процесс общения. Во-первых, в коммуникативный акт (КА), то есть в общение, входят сами коммуниканты (общающиеся). В нормальном случае их должно быть не менее двух. Во-вторых, коммуниканты должны совершать само действие, которое мы называем общением, то есть нечто делать (говорить, жестикулировать, позволять «считывать» со своих лиц

определенное выражение, свидетельствующее, например, об эмоциях, переживаемых в связи с тем, что сообщается). В-третьих, сообщение характеризуется каким-то содержанием, какой-то формой и каким-то смыслом.

Необходимо, далее, определить в каждом КА *канал связи*. При разговоре по телефону таким каналом являются органы речи и слуха; в таком случае говорят об аудио-вербальном канале, проще — о *слуховом канале*. Форма и содержание письма воспринимаются по *зрительному* (визуально-вербальному) каналу. Рукопожатие — способ передачи дружеского приветствия по *кинетику-тактильному* (двигательно-осязательному) каналу. Если же мы по костюму узнаем, что наш собеседник, допустим, узбек, то сообщение о его национальной принадлежности пришло к нам по *визуальному* каналу (зрительному), но не по визульно-вербальному, поскольку словесно (вербально) нам никто ничего не сообщал.

В качестве важного компонента КА выступают *мотивы* участников общения, то есть их цели и намерения. Учитель, допустим, хочет, на уроке сообщить нечто учащимся, чтобы они это нечто усвоили. Бывает, что кое-кто из учеников не хочет в это же время усваивать это нечто. Тогда говорят о «ножницах» в интенциях (намерениях). Общение в таких случаях либо затрудняется, либо приходит к нулевому результату.

Наконец, всем хорошо известно, что человек в КА может говорить одно, а думать другое, то есть лжет или просто о чем-то умалчивает из каких-то (не обязательно плохих) побуждений. В целом ряде случаев можно обнаружить диссоциацию (то есть рассогласование) формы и содержания сообщения. Мы с вами часто говорим что-нибудь вроде: «по глазам вижу, что неправда», «говорит о веселом, а у самого губы дрожат», «ничего не рассказывает, а сам все ходит, места себе не находит — что-то его тревожит. Спросишь — «все в порядке, а на деле...».

Следовательно, если мы хотим, чтобы нас поняли правильно, надо, чтобы и форма, и содержание, и смысл того, что мы намерены сообщить и сообщаем, гармонично сливались бы друг с дру-

гом, не внося элементов диссоциации. И каналы связи при этом должны быть свободными от «шума». Разговаривая, нехорошо отварачиваться, заниматься посторонними делами (например, листать книгу), нельзя, одним словом, «зашумлять» канал связи. Естественно, что надо выбирать оптимальную громкость голоса (говорить достаточно громко, но не оглушать), оптимальную *дистанцию общения*.

Плохой почерк — не такой уж безобидный недостаток, если подумать, что он может помешать адресату легко и правильно понять написанное письмо. А вы сами разве не испытывали раздражения, разбирая с трудом чьи-то каракули?

Чтобы общение (диалог) состоялось, необходимы два условия.

Первое — признание права собеседника иметь свое настроенное, мнение, позицию и считаться с этим настроением, мнением, позицией. Каждый человек имеет право на своеобразие и неповторимость внешности и манер, своих настроений, мнений, позиций, всех проявлений своей индивидуальности, но каждый выбирает меру самовыражения себя. Общению, созданию общности, одинаково мешают и отсутствие ограничений, и слишком жесткие ограничения самовыражения. Мера открытости, мера разделения своих переживаний, впечатлений, мнений, смыслов, мера обмена этими переживаниями, мнениями, смыслами — главное условие появления диалога.

Второе — раскрытие собственного Я, соответствие в общении себе самому, своей уникальности.

Естественное и искреннее информирование другого о том, что происходит внутри нас, каковы наши намерения, что мы ожидаем от другого, что мы знаем о нем — это необходимый момент организации общения. Для появления общности важно научиться сообщать собеседнику о собственных впечатлениях. Ведь собеседнику надо помочь в осознании того, как его действия отзываются в нас (эту информацию называют *обратной связью*).

Старайтесь принимать другого таким, какой он есть, во всей его уникальности. Относитесь уважительно к своему собеседнику.

Не пытайтесь навязывать ему свои оценки, впечатления, мнения, особенно начинающиеся со слов «всегда», «все», «езде», «никогда», «нигде» или сравнений: «Ты оделась, как эта...» Пусть собеседник сам отбирает необходимую ему информацию, исходящую от вас.

В общении с собеседником будьте терпеливы и сохраняйте спокойствие. Не делайте заранее выводов, тем более не приписывайте собеседнику скрытые мотивы или отрицательное отношение. Думаем мы быстрее, чем говорим, поэтому очень часто мы перестаем вслушиваться, «забегая вперед». Уверенные, что все поняли, делаем притворную маску слушателя, а сами ищем аргументы в свою защиту или в свою пользу. Мы не замечаем, что у нас меняется выражение лица, поза, жесты. Такое притворство оскорбляет собеседника.

К *привычкам слушания* можно отнести:

1. Активную позу («не развальясь», «не лежа», «не согнувшись» и т. п.), ясное лицо, «живые глаза».

2. Внимание к говорящему. Для этого должна быть внутренняя свобода от своих нужд, мнений, симпатий.

К *умениям слушания* относятся:

1. Умение внимательно молчать и быть пассивным собеседником.

2. Умение активно слушать. Подчиняй свой разговор раскрытию собеседника, задавая «открывающие вопросы» для снятия напряжения, формулируя уточняющие вопросы, отражая чувства свои и собеседника, резюмируя и подводя итог общению.

3. Умение оценивать ситуации, где требуется пассивный, а где активный слушатель, и быть ими в нужный момент.

Об этих умениях есть очень хорошая книга: *Атватер И.* Я вас слушаю. — М.: Экономика, 1984.

Взгляните на свой внешний вид, учитесь искусству управлять производимым впечатлением. Попробуйте посмотреть на себя глазами собеседника, «двойника». Важно давать верную и точную информацию о своем лице и принимать информацию о лицах дру-

гих, о лицах, в которых отражаетесь вы. Только в зеркале другого человека можно лучше увидеть себя.

Общаясь, умей поставить себя на место собеседника. Это очень ценное качество в людях — психологи называют его «*способностью к рефлексии*». Благодаря этой способности люди осознают (знают) о том, слышат ли их, понимают ли. В случае необходимости они умеют изменить тон, перестроить свое сообщение композиционно, дать понятные примеры, задать наводящий вопрос, подбодрить, то есть помочь избавиться от состояния неловкости, стеснительности, неуверенности.

Мини-лекция «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»

В начале работы с группой ведущий должен завести с участниками разговор, который бы помог выявить и уточнить те проблемы каждого из них, которые касаются его неуверенности в себе. Ведущий будет побуждать участников к тому, чтобы они оценивали свое поведение и приводили примеры из своей жизни, когда они вели себя уверенно или неуверенно. Ведущий должен терпеливо разъяснять членам группы, что такое уверенное поведение и чем оно отличается от неуверенного и агрессивного. Ему следует всячески подчеркивать отрицательные стороны неуверенного поведения и важность тех дополнительных возможностей, которые появляются в жизни благодаря уверенности в себе, включая возможность осуществлять контроль над своей жизнью. Уверенность в себе ведет к росту самоуважения.

Неуверенный в себе человек сдерживает в себе чувства из-за высокой тревожности, постоянного чувства вины или из-за того, что у него недостаточно социальных навыков. Агрессивный человек нарушает права других, навязывая им свою волю, унижая их и оскорбляя. Агрессивность исключает взаимное уважение, поскольку подразумевает удовлетворение потребностей агрессора за счет потери самоуважения теми, на кого направлена агрессия. Раз-

личия между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением проясняются в ходе обсуждения группой конкретных ситуаций.

Для того чтобы преодолеть свою тревогу, избавиться от чувства неполноценности и научиться вести себя уверенно, члены тренинговой группы прежде всего должны усвоить, что уверенное поведение вполне нормально. Положительный пример уверенного поведения должен прежде всего подавать ведущий тренинга. Существует *список основных прав человека*, составленный Келли, которые поддерживают его уверенность в себе:

- право на одиночество;
- право на независимость;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получить то, за что уплачено;
- право иметь права, то есть действовать уверенно;
- право отвечать отказом на просьбу, не считая себя при этом эгоистичным и не чувствуя вины;
- право обращаться с любыми просьбами;
- право делать ошибки и отвечать за них;
- право не самоутверждаться.

Членам группы надо показать, что уверенность в себе не следует путать с бесчувственностью и ограничивать ее выражением только отрицательных эмоций. Важным условием развития уверенности в себе является способность к выражению положительного, заботливого отношения к другим. Членам группы надо сказать и то, что право на уверенность в себе не означает необходимости быть уверенным при любых обстоятельствах. Уверенное поведение связано с высокой самооценкой. Те, кто, отстаивая свои права и удовлетворяя свои потребности, не способны вести себя уверенно (сохраняя при этом уважение к чужим потребностям), склонны ощущать себя беспомощными и даже никчемными. Работу всех психокоррекционных групп объединяет стремление участников к свободе выбора. *Уверенное поведение* — это только одна составляющая зрелости и самореализации.

Другой подход к описанию уверенного поведения предлагают Ланге и Якубовский, которые выделили *шесть способов выражения уверенности*. Базовый способ подразумевает прямое сообщение о собственных чувствах, мыслях, мнениях или правах, например, «Я хочу уйти сейчас же» или «Ты мне очень нравишься». Эмпатический способ выражения уверенности предполагает осознание позиции и чувств другого человека и сообщение о собственной позиции, например: «Я знаю, что тебе хочется пойти со мной, но в этот раз я хочу быть там один». При способе выражения уверенности по нарастающей сначала делают заявления, требующие минимальных внутренних усилий, но они становятся все более категоричными каждый раз, когда уже продемонстрированная уверенность не приносит результатов. Такую форму могут иметь просьбы вести себя потише, обращенные к беспокойному соседу в кинозале. Конфронтация в качестве способа выразить уверенность в правильности своей позиции применяется в отношениях с теми людьми, чьи дела расходятся со словами. Конфронтация включает напоминание оппоненту о том, какие намерения он высказал прежде, описание того, что он сделал реально, и, наконец, пожелания на будущее. Например: «Из ваших слов я понял, что сегодня вы будете при деньгах. Теперь вы опять говорите, что денег у вас нет. Мне хотелось бы знать, почему их нет и когда они будут». Монологический способ выражения уверенности предусматривает описание действий другого человека, их последствий, собственных чувств в связи с этими действиями и собственных пожеланий. Этот способ может быть особенно полезен, когда надо выразить отрицательные эмоции, например: «Вчера вечером ты опять не помыл посуду. И вот сегодня я прихожу домой вместе с гостем и вижу гору грязной посуды. Представляешь, как мне было неудобно. Я хочу, чтобы свою часть работы по дому ты делал вовремя».

В группе уверенность и настойчивость должны проявляться в подходящий для этого момент и с достаточным тактом, чтобы приобретаемое с их помощью влияние не носило характер агрессивности.

Мини-лекция «Кодекс поведения в конфликте»

Двенадцать правил¹

1. Дай партнеру «выпустить пар».

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока этого не случится, договориться с ним трудно или невозможно. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно.

Если человек агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями. Представьте, что вокруг вас оболочка, через которую не проходят стрелы агрессии.

2. Потребуй от партнера спокойно обосновать претензии.

При этом скажи, что будешь учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отменяй, спрашивая: «То, что вы говорите, относится к фактам или мнению?»

3. Сбивай агрессию неожиданными приемами.

Например, спроси доверительно у партнера совета, задай неожиданный вопрос совсем о другом, но значимом для него. Напомни о том, что вас связывало в прошлом и было очень приятным. Скажи комплимент, вырази сочувствие... Главное, чтобы твои просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание твоего разъяренного партнера.

4. Не давай партнеру отрицательных оценок. А говори о своих чувствах.

Не говори: «Вы меня обманываете», лучше: «Я чувствую себя обманутым».

5. Попроси сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий.

Проблема — это то, что надо решить. Отношение к человеку — это фон или условия, в которых приходится ее решать. Определи

¹ Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. М.: Российское педагогическое агентство, 1995. С. 136–137.

вместе с партнером проблему и сосредоточься на ней. Не позволяй эмоциям управлять тобой.

6. Предложи партнеру высказать свои соображения по решению возникшей проблемы и свои варианты решения.

Не ищи виновных и не объясняй создавшееся положение. А ищи выход из него. Не останавливайся на первом приемлемом варианте решения, а создавай спектр вариантов. Потом из него выберите лучший.

При поиске путей решения проблемы помни, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Ты и партнер должны быть удовлетворены взаимно. Вы оба должны стать победителями.

Если не смогли договориться о чем-то, то ищи объективную меру для соглашения (нормативы, факты, инструкции и т. п.).

7. В любом случае дай партнеру возможность «сохранить свое лицо».

Не позволяй себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевай его достоинства. Он этого не простит, даже если уступит нажиму. Не затрагивай его личность. Давай оценку только его действиям.

8. Отражай как эхо смысл его высказываний и претензий.

Чаще спрашивай: «Правильно ли я вас понял?», «Вы хотели сказать именно это?» Эта тактика устраняет недоразумения, и, кроме того, она демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает агрессию.

9. Держись как на острие ножа в позиции «на равных».

Держись в позиции спокойной уверенности, она удерживает партнера от агрессии, помогает обоим не «потерять лицо».

10. Не бойся извиниться, если чувствуешь, что виноват.

Во-первых, это обезоруживает партнера, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

11. Оформи принятую договоренность и оговори взаимоотношения на будущее.

Обязательно подпиши те договоренности, которые удалось достичь на этой встрече.

12. Независимо от результата разрешения противоречия старайся не разрушить отношения.

Вырази свое уважение и расположение партнеру и выскажи сожаление по поводу возникших трудностей. И если ты сохранишь отношения и дашь партнеру возможность «сохранить лицо», ты не потеряешь его как будущего партнера или клиента. Найти нового, надежного, неконфликтного — задача не из легких.

Мини-лекция «Что такое толерантность?»

Человеческая цивилизация насчитывает много тысячелетий. И принято считать, что все усилия человека должны быть направлены на построение гуманного общества, в котором все люди могли бы жить в мире. Однако мы с вами стали свидетелями страшных событий, которые происходят как у нас в стране, так и за рубежом: это чеченский конфликт, террористические акты в США в сентябре 2001 года, военные действия в Ираке и другие события, заканчивающиеся гибелью людей.

Получается, что в мире значительно расширились возможности распространения культа силы и насилия. А это, в свою очередь, повлекло за собой увеличение количества нервно-психических расстройств, участились случаи неадекватной агрессивности, немотивированной жестокости и нетерпимости.

Невольно возникает вопрос: Что нужно сделать, чтобы остановить нарастающую волну агрессивности? Может быть, начать с себя? Вспомнить те моменты, когда мы были несправедливы по отношению к другим, обидели их или нагрубили им? Почему это происходит? Оказывается, у всех нас в разной степени развита толерантность по отношению к собственному окружению. Что же такое толерантность?

Современные представления о толерантности или, точнее, признание ее как фактора, укрепляющего гражданский мир и даю-

щего защиту от несправедливости, было во многом подготовлено деятельностью философов XVI–XVII веков. Самым последовательным защитником толерантности был Вольтер. Он рассматривал толерантность как всеобщую ценность и основополагающий компонент мира и согласия между религиями, народами и другими социальными группами. И впервые (26 августа 1789 года на Учредительном собрании во Франции) идея толерантности была положена в основу Декларации прав человека и гражданина.

В последние десятилетия все чаще призывают к толерантности. 16 ноября 1995 года была принята «Декларация принципов толерантности». Этот день объявлен Международным днем толерантности. Благодаря усилиям ЮНЕСКО в последние десятилетия понятие «толерантность» стало международным термином, важнейшим ключевым словом в проблематике *мира*.

На разных языках Земли слово «*толерантность*» имеет сходное значение. В английском языке толерантность — «готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь», во французском — «уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов». В китайском языке быть толерантным — значит «позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других». В арабском толерантность — «прощение, снисхождение, мягкость, снисходительность, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим», в персидском — «терпение, выносливость, готовность к примирению».

Итак, *толерантный человек* может поставить себя на место другого человека, понять, что он чувствует. Толерантный человек стремится разобраться в причинах разногласий, найти оптимальное решение, позволяющее обеим сторонам получить максимальное количество выгод. Он признает мир в его многообразии и готов понять любую точку зрения. Толерантный человек уверен: все, что происходит с ним, зависит в большей степени от него, а не от обстоятельств. Поэтому толерантный человек не обвиняет окружающих во всех своих бедах. Он постоянно работает над собой,

стремится к совершенствованию. Толерантный человек доверяет сам себе и другим людям. Он доверяет миру вокруг него.

В отличие от толерантного человека, *интолерантный* основывается на убеждении, что его группа, его взгляды, его образ жизни стоят выше остальных. Мир интолерантного человека ограничен его собственными мыслями и переживаниями. Он считает, что происходящие события от него не зависят. Он не властен над судьбой и склонен во всем обвинять других. Интолерантный человек делит мир на две части — черное и белое. Причем к белому он всегда причисляет себя. У него не просто отсутствует чувство солидарности, а он вообще не принимает другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе и поступает иначе. Интолерантный человек постоянно ждет, что случится что-то ужасное. Он живет так, как будто над ним нависло ощущение постоянной угрозы.

Итак, мы можем сказать, что есть два пути развития личности: интолерантный и толерантный. Интолерантный путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружающих, постоянным ощущением опасности, потребностью в жестком порядке, любви к авторитетам. Другой путь — путь человека свободного, хорошо знающего себя и поэтому признающего других. Позитивное отношение к себе в этом случае соседствует с доброжелательным отношением к окружающим людям и миру в целом.

Деление людей на толерантных и интолерантных достаточно условно. Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и интолерантные поступки. Но давайте все-таки стремиться к развитию у себя толерантности, поскольку толерантное государство, толерантное общество начинается именно с толерантного человека, отдельной толерантной личности.

Мини-лекция «Что такое стресс и как его победить?»

Что такое стресс? Может быть, вы уже слышали это слово. В переводе с английского оно означает «давление», «напряжение».

Стресс — состояние телесного и душевного напряжения, возникающее у человека в трудных ситуациях.

Каждый человек в тот или иной период ощущает стресс. Тот, кто день и ночь работает, слишком много волнуется или несчастлив, понимает, что все время находится в стрессовом состоянии. Даже самые беззаботные из людей иногда испытывают стресс. Это в полной мере относится к вашим знакомым. Да и к вам самим тоже. Правда?

В обиходной речи, когда говорят, что человек «испытывает стресс», обычно имеют в виду чрезмерный стресс, или *дистресс*, подобно тому как выражение «у него температура» означает, что у него повышенная температура, то есть жар. Обычная же теплопродукция — неотъемлемое свойство жизни. Поэтому определенная степень стресса может быть даже полезной, так как играет мобилизующую роль и способствует приспособлению человека к изменяющимся условиям.

Полная свобода от стресса означает смерть. Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс. Его сердце продолжает перекачивать кровь, кишечник — переваривать вчерашний ужин, а дыхательные мышцы обеспечивают движения грудной клетки. Мозг не полностью отдыхает в периоды сновидений. Иначе говоря, в умеренных дозах стресс необходим для жизни. Он повышает жизнестойкость и активность человека. Но длительный и сильный стресс вреден для здоровья. При длительном стрессе страдают и ваше тело, и ваша душа. Могут возникнуть как физиологические нарушения (головные боли, бессонница, частые простуды, боли в мышцах, расстройства пищеварения, высыпания на коже, изменение веса, усталость, проблемы с аппетитом), так и психологические нарушения (тревожность, резкие перемены настроения, раздражительность, слезы, тоска, неуверенность в себе, одиночество, обидчивость, нежелание общаться, потеря смысла жизни).

Современный человек подвержен различным стрессам. В случаях информационных перегрузок, когда человек не справляется с

возникшей перед ним задачей и не успевает принимать решение в условиях жесткого ограничения во времени, возникает *информационный стресс*. Напряженность может усилиться, если принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, в случаях неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров. *Эмоциональный стресс* человек переживает еще более остро, чем стресс информационный, поскольку он разрушает его глубинные установки, связан с возникающими разногласиями в процессе общения, с обидами и разочарованиями. *Культурный стресс* встречается, как правило, в тех случаях, когда естественная реакция в том или ином случае «запрещена» культурными традициями, сложившимися в обществе, или нормами трудовой этики. *Стресс бездеятельности* возникает в том случае, когда человеку, настроенному на активное действие, оказывается нечего делать. Им овладевает скука.

Известный канадский физиолог Ганс Селье выделил основные стадии развития стресса. На первой фазе стресса — *мобилизации* — человек собирает свои силы, чтобы справиться с проблемой. На второй фазе продолжается успешное *сопротивление* вредным воздействиям. Но это сопротивление не может быть бесконечным. При длительном напряжении организм теряет защитные силы. Если неблагоприятная ситуация сохраняется, наступает третья фаза — *истощение*.

Если вовремя не помочь себе, то постоянное напряжение может привести к серьезным заболеваниям — таким как гастрит, язва желудка, бронхиальная астма, инфаркт, инсульт, нарушение обмена веществ, гипертония. Поэтому очень важно научиться разбираться в причинах своего стресса, понять его природу. Это первый шаг, который позволит вам уменьшить вредоносное воздействие стресса на ваше тело и душу.

Следует научиться определять, сколько времени и до какого уровня воздействия можно выдержать стресс, не снижая своей успешности и даже ее повышая. Необходимо также чувствовать,

в какой момент стресс может разрушить внутреннее равновесие, снизить уверенность в себе и заблокировать контроль над собой и ситуацией. Важно также найти свои индивидуальные способы защиты от разрушающего (деструктивного) стресса и практиковать их во время возникновения стрессовых ситуаций на работе и в жизни.

Сейчас в аптеках можно купить витамины «от стресса». Они помогут, но ненадолго. Гораздо больший эффект принесет обращение к собственным силам.

Существует много способов, позволяющих уменьшить стресс. Вы можете выбрать то, что вам больше подходит. Выбирая *способ борьбы со стрессом*, помните о следующих трех моментах, наиболее важных для вас.

1. Одновременно заботьтесь и о теле, и о душе.
2. Стремитесь снимать напряжение как можно чаще.
3. Будьте среди людей.

Среди простых, но эффективных способов борьбы со стрессом можно выделить следующие. Во-первых, это движение (быстрая ходьба, плавание, бег, спокойная прогулка на свежем воздухе и т. п.). Во-вторых, особое внимание необходимо уделить дыханию — самому доступному способу преодоления стресса, позволяющему быстро расслабиться, снять напряжение. Сосредоточение на дыхании не требует много места и времени. Если вы встревожены, взволнованы, возбуждены, несколько раз сделайте резкий вдох и медленный глубокий выдох. Медленно, спокойно и глубоко подышите. Считайте до пяти, когда делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. «Пальчик к пальчику»: прижмите друг к другу кончики большого и указательного пальцев каждой руки, глубоко вдохните через нос, почувствуйте напряжение, затем отпустите пальцы и, расслабляясь, медленно выдохните. В-третьих, не забывайте о правильном питании. Питание — залог хорошего самочувствия. Даже при очень стесненных обстоятельствах можно следить, чтобы в пище содержались необходимые компоненты, и соблюдать некоторые простые рекомендации: употребляйте в пищу больше

сырых овощей, фруктов, включайте в рацион продукты, богатые кальцием, — творог, кефир, уменьшите количество жирной пищи, ешьте меньше соленого и сладкого, не употребляйте алкоголь.

Мини-лекция «Что такое адаптация?»

Эмоциональное напряженное состояние, так же как и эмоциональное расслабление, хорошо знакомо любому человеку. Напряженность не обязательно связана с внешним миром. Она может возникать и при мысленном воспроизведении действий и их возможных последствий. Психическая напряженность может вырастать как бы из ничего, в условиях, когда не наблюдается никаких действий. Но ее последствия — реальные изменения в состоянии человека. Напряженность может быть связана с ожидаемой или актуализировавшейся неудачей, нехваткой чего-то, с неудовлетворенной потребностью, ощущением близкой опасности и т. п. Во всех этих случаях напряженность окрашена в темные тона, эмоционально неприятна, заставляет искать выход из ситуации, грозящей неприятностями. Назовем ее негативной напряженностью.

Иной тип напряженности возникает, когда человек хочет и может достичь некой цели, ощущает близость ее, располагает для этого необходимыми средствами (или так считает). В этом случае будут преобладать положительные эмоции в предчувствии счастливого финала. Такую напряженность можно считать позитивной.

Итак, напряженность как психическое состояние индивида существует до тех пор, пока существуют потребности в чем-то (иногда в форме квазипотребности) или намерения сделать что-то. Уровень напряженности понижается, когда потребности или намерения удовлетворены.

Итак, мы всегда стремимся удовлетворить наши желания, потребности. Однако они не могут быть реализованы по принципу Иванушки-дурачка, которому стоило сказать, лежа на печи: «По щучьему велению, по моему хотению...», как все тут же получалось

само собой. В реальной жизни нужно прикладывать усилия, учитывать особенности окружающей среды, интересы других людей и т. д. Иначе говоря, человек должен искать путь эффективного взаимодействия со средой, то есть адаптироваться в конкретных условиях.

Понятие *адаптация* произошло от латинского слова *adaptatio* — приспособление. Важнейшая задача адаптационного процесса — это проблема не просто выживания человека, а его развития, совершенствования. Социально-психологической адаптированностью называется состояние взаимоотношения личности и социального окружения, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно включается в ведущую деятельность, удовлетворяет основные социогенные потребности, идет навстречу ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней социум, переживает состояние самоутверждения и свободы выражения творческих способностей.

В проблемных ситуациях, не связанных с переживанием препятствий на пути достижения цели, адаптация осуществляется с помощью конструктивных механизмов (познавательных процессов, целеобразования, целеполагания, конформного поведения). Конструктивные механизмы позволяют адекватно реагировать на изменение социальных условий жизни, используя возможность осуществлять оценку ситуации, анализ, синтез и прогноз событий, антиципацию последствий деятельности. М. И. Бобнева выделила следующие механизмы адаптации:

- социальное воображение — способность понимать свой опыт и определять свою судьбу, мысленно помещая себя в реальные рамки данного периода развития общества, и осознавать свои возможности;
- социальный интеллект — способность усматривать и улавливать сложные отношения и зависимости в социальной среде;
- реалистичную направленность сознания;
- ориентировку на должное.

Иными словами, адаптация предполагает, что, во-первых, происходит приобретение знаний, умений и навыков, компетентности и мастерства и, во-вторых, изменяется психическая организация человека — когнитивные (сенсорные, перцептивные, мнемические и др.) и личностные (мотивация, целеполагание, эмоции и др.) процессы.

В ситуации, где ощущается наличие внешних и внутренних барьеров, адаптация осуществляется с помощью защитных механизмов. *Защитные механизмы* представляют собой систему адаптивных реакций личности, позволяющую снижать тревожность, обеспечивающую целостность «Я-концепции» и устойчивость самооценки благодаря удержанию соответствия между представлениями об окружающем мире и представлениями о себе. Встречаются следующие способы психологической защиты:

- отрицание — игнорирование травмирующей информации;
- регрессия — возвращение к онтогенетически более ранним, инфантильным стратегиям поведения (плаксивость, демонстрация беспомощности);
- формирование реакции — замена неприемлемых импульсов, эмоциональных состояний на противоположные (враждебность заменяется мягкостью, скупость расточительностью и т. д.);
- вытеснение — устранение из сферы сознания болезненных событий (обычно осуществляется в форме забывания);
- подавление — более сознательное, чем при вытеснении, избегание травмирующей информации;
- проекция — приписывание другим людям свойств, качеств, причин поведения, в которых отказывается признаться себе;
- идентификация — отождествление с реальным или вымышленным персонажем с целью приписывания себе желаемых качеств;
- рационализация — оправдание тех или иных поступков, интерпретация событий с целью снижения их травмирующего влияния на личность;

- сублимация — преобразование энергии инстинктивных влечений в социально приемлемые способы деятельности (художественное творчество, изобретательство, профессиональную деятельность);
- юмор — снижение напряжения с помощью апелляции к юмористическим выражениям, рассказам, анекдотам.

Наряду с адаптацией существует явление *дезадаптации*. Деадаптацией называется процесс, который приводит к нарушению взаимодействия со средой, усугублению проблемной ситуации и сопровождается межличностными и внутриличностными конфликтами. Причинами возникновения состояния дезадаптированности являются:

- пережитый психосоциальный стресс, вызванный проблемами в семье, разводом, хроническими заболеваниями и др.;
- пережитые экстремальные ситуации — травматические ситуации, в которых человек участвовал непосредственно как свидетель, если они были связаны с восприятием смерти или реальной ее угрозы, тяжелых травм и страданий других людей (или своей собственной), испытывая при этом интенсивный страх, ужас, чувство беспомощности (подобные ситуации вызывают особое состояние — посттравматическое стрессовое расстройство);
- неблагоприятное включение в новую социальную ситуацию или нарушение устоявшихся взаимоотношений в группе.

Состояние дезадаптированности может сопровождаться отклонениями в поведении личности. Это может быть как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность, так и заторможенность, депрессия. Среди признаков, характерных для дезадаптивного поведения детей, в научной литературе выделяют: агрессию по отношению к людям и вещам, повышенную возбудимость и конфликтность, постоянные фантазии, чувство собственной неполноценности, упрямство, неадекватные страхи, сверхчувствительность, неспособность сосредоточиться на работе, неуверенность в принятии решения, частые эмоциональные расстройства, чувство

своего отличия от других, лживость, уединенность, чрезмерную угрюмость и недовольство, завышенную или заниженную самооценки, побеги из школы или дома и т. д.

Таким образом, процесс адаптации выступает, с одной стороны, как средство защиты личности, с помощью которого ослабляются и устраняются внутреннее психическое напряжение, беспокойство, дестабилизационные состояния, возникающие у человека при взаимодействии его с другими людьми, обществом в целом, а с другой стороны, как фактор развития, совершенствования человека. А потому в тех случаях, когда человек испытывает затруднения в адаптации, ему необходимо помочь справиться с возникающими трудностями. С этой целью разрабатываются специальные программы, в которые входит отработка всех форм общения, моделирование и закрепление правильного поведения, обратная связь, позитивная коррекция, подкрепление и обобщение.

2.4. Методики экспресс-диагностики

Умеем ли мы слушать¹

Слушать, слышать, понимать... Умение слушать — важная составляющая коммуникативной стороны общения, повышающая эффективность общения. Неумелое слушание приводит к потере части передаваемой информации, искажает смысл этой информации.

Ниже приводится тест для самопроверки навыков слушания. Проверим:

Отметьте крестиком номера тех утверждений, в которых описаны ситуации, вызывающие у вас неудовлетворение, досаду или раздражение при беседе с любым человеком.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.

¹ Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения. Практикум. Новосибирск: Новосибир. ун-т; М.: Совершенство, 1997. С. 60–62.

3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время беседы, и я не уверен, слушают ли меня.
4. Разговор с таким партнером, который не смотрит в лицо во время беседы, часто вызывает чувство пустой траты времени, так как создается впечатление, что он не слушает меня.
5. Собеседник постоянно суетится: карандаш и бумага занимает его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги.
7. Собеседник постоянно отвлекает меня своими вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни высказывал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник постоянно пытается отвергнуть меня.
10. Собеседник «передергивает» смысл моих слов и вкладывает в них иное содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонними делами: играет ручкой, протирает стекла очков и т. п., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой. Слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет различные истории, шуточки и анекдоты.

22. Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.
23. Когда я обращаюсь к нему при встрече, он бросает все дела и смотрит внимательно на меня.
24. Собеседник ведет себя так, словно я мешаю ему делать что-то очень важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?».

Обработка результатов тестирования

Подсчитайте долю отмеченных ситуаций в процентах от общего числа.

Если она колеблется в пределах от 70 до 100% (18 и более утверждений) — вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

Если она колеблется в пределах от 40 до 70% (10–17 утверждений) — вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям собеседника, и вам еще не хватает некоторых достоинств хорошего слушателя: избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимания на манере говорить, не притворяйтесь, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

Если отмеченные ситуации колеблются в пределах от 10 до 40% (4–9 утверждений) — вас можно считать хорошим собеседником, но иногда вы отказываете партнеру в полном понимании. Постарайтесь вежливо его высказывания повторить, дайте ему раскрыть свою мысль полностью. Приспосабливайте свой темп мышления к его речи, и можете быть уверены, что общаться с вами будет еще приятнее.

Если вы набрали 0–10% (до трех высказываний) — вы отличный собеседник, вы умеете слушать, ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Ведущая репрезентативная система

У каждого человека есть своя ведущая репрезентативная система, с помощью которой он получает наибольшее количество информации, ориентируется в окружающем мире, проявляет свое отношение к происходящему в мыслях, словах, чувствах, поступках. Общение происходит успешно, если собеседники могут согласовывать свои репрезентативные системы, вести общение на «одном языке».

Данная методика¹ позволяет более четко определить, какая репрезентативная система является для вас ведущей.

Инструкция. Для каждого из утверждений поставьте определенный ранг, например, цифру — ранг 1 перед предложением, которое, вы считаете, лучше всего описывает вас (больше всего вам подходит), затем ранг 2 — перед предложением, которое подходит вам более всего после первого, и так до четырех.

Вопрос Ответ/ранг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I												
II												
III												
IV												

1. Я скорее всего скажу:
 - I — важные решения — это дело чувств
 - II — важные решения зависят от моего настроения
 - III — важные решения зависят от моей точки зрения
 - IV — важные решения — это дело логики и ума
2. Тот скорее окажет влияние на меня
 - I — у кого приятный голос
 - II — кто хорошо выглядит
 - III — кто говорит разумные слова

¹ Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1997. С. 659–662.

- IV — кто оставляет у меня хорошие чувства
3. Если я хочу узнать, как вы поживаете
- I — я посмотрю на вашу внешность
- II — я проверю, что вы чувствуете
- III — я прислушиваюсь к звукам вашего голоса
- IV — я обращаю внимание на то, что вы говорите
4. Для меня легко
- I — модулировать полноту звуков в стереосистеме
- II — сделать выводы по поводу значимых проблем в интересующем меня вопросе
- III — выбрать суперкомфортабельную мебель
- IV — найти богатые комбинации красок
5. I — Мне очень легко понять смысл новых фактов и данных
- II — Мои уши всегда настроены на звуки в окружающей действительности
- III — Я хорошо чувствую одежду, облегчающую мое тело
- IV — Когда я смотрю на комнату, я описываю ее в ярких красках
6. Если люди хотят узнать, как я поживаю
- I — им следует узнать о моих чувствах
- II — им следует посмотреть, как я одет
- III — им следует послушать, что я говорю
- IV — им следует прислушаться к интонациям моего голоса
7. Я предпочитаю:
- I — услышать факты, о которых вы знаете
- II — увидеть картины, которые вы нарисовали
- III — узнать о ваших чувствах
- IV — послушать интонации вашего голоса, звуки происходящих событий
8. I — Когда я вижу что-то, я верю этому
- II — Когда я слышу факты, я верю им
- III — Я верю, когда чувствую что-то
- IV — В зависимости от того, что я слышу, я верю этому или нет
9. I — Обычно я хорошо чувствую настроения своей семьи

- II — Я могу нарисовать лица, одежду, маленькие видимые детали, касающиеся моей семьи
- III — Я знаю, что именно думают члены моей семьи по поводу наиболее важных вопросов
- IV — Я хорошо различаю интонацию голосов членов моей семьи
10. I — Я учусь понимать какие-то вещи
- II — Я учусь делать какие-то вещи
- III — Я учусь слушать новое
- IV — Я учусь видеть новые возможности
11. Когда я думаю о принятии важного решения, я скорее
- I — приду к выводу, что важные решения принимаются с помощью чувств
- II — приду к выводу, что важные решения принимаются в зависимости от моего настроения
- III — приму те, которые я вижу наиболее отчетливо
- IV — приму их с помощью логики и разума
12. I — Мне легко вспомнить, как звучит голос моего друга
- II — Мне легко вспомнить, как выглядит мой друг
- III — Хорошая мысль — вспомнить, что говорил мой друг
- IV — Мне легко вспомнить, как я чувствую своего друга

Обработка результатов

1-й шаг

Вопрос Ответ/ранг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I	К	А	В	А	Д	К	Д	В	К	Д	К	А
II	А	В	К	Д	А	В	В	Д	В	К	А	В
III	В	Д	А	К	К	Д	К	К	Д	А	В	Д
IV	Д	К	Д	В	В	А	А	А	А	В	Д	К

А — аудиальная репрезентативная система

В — визуальная репрезентативная система

К — кинестетическая репрезентативная система

Д — «думающий, анализирующий, логический, компьютерный

тип»

2-й шаг

Репрезентативная система/ Вопросы/ранги ответов	В	К	А	Д
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Всего: сумма				
Итого: ведущая репрезентативная система				

Та репрезентативная система, которая наберет наименьшую сумму рангов, будет являться наиболее важной, ведущей системой для человека. Та репрезентативная система, которая наберет наибольшую сумму рангов (часто была на 3-м, 4-м месте по значимости), является слабо выраженной и малозначимой для человека.

Оценка коммуникабельности

Чтобы оценить свою коммуникабельность, полезно задать себе следующие вопросы:¹

1. Умеете ли вы так поздороваться или о чем-то спросить, чтобы человеку было приятно ответить вам?
2. Способны ли вы вызвать интерес и чувство доверия?

¹ Дорович А. Б. Общение: Наука и искусство. М.: Яуза, 1996.

3. Если с вами грубы, находите ли вы ответную реакцию помимо собственной грубости? Есть ли у вас способность спокойно осадить грубияна, сделать его поневоле вежливее?
4. Умеете ли вы вовремя пошутить, разрядить накаленные страсти?
5. Умеете ли вы прервать разговор, но так, чтобы собеседник не обиделся на вас?
6. Умеете ли вы отказать в чьей-то просьбе, но не вызывать при этом враждебности?
7. Умеете ли вы попроситься, но так, чтобы вас хотели видеть еще раз? Следует проанализировать, в каких ситуациях вы чувствуете себя скованно, неуверенно: при публичном выступлении, попадании в общество малознакомых людей, беседах с начальством, при знакомстве с представителями другого пола и т. д. Что в этих ситуациях вас смущает: отсутствие общей темы разговора, косноязычие, тягостные паузы, боязнь покраснеть или показаться неумным и т. д.

Тест В. Ф. Ряховского для оценки общего уровня общительности¹

Инструкция. Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Рядом с каждым вопросом напишите один из трех вариантов ответа: «да», «нет» или «иногда» (в колонке «Ответ»). Отвечайте быстро, долго не задумываясь над вопросом.

Вопросы	Ответ	Балл
1. Вам предстоит ordinaria встреча или деловая встреча. Выбывает ли вас ее ожидание из колеи?		
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?		
3. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?		

¹ Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пособие. М.: ВЛАДОС, 1995. С. 281–283.

Вопросы	Ответ	Балл
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?		
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?		
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?		
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?		
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?		
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?		
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?		
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?		
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?		
13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?		
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в спор?		
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?		
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?		
	Σ =	

Обработка и оценка результатов. Каждому ответу присваивается следующий балл: «да» — 2 балла, «иногда» — 1 балл, «нет» —

0 баллов. Проставьте баллы в соответствующей колонке, просуммируйте их и по классификатору определите, к какой категории людей вы относитесь.

Классификатор к тесту

30–32 балла. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25–29 баллов. Вы замкнуты, не разговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством — в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19–24 балла. Вы, в известной степени, общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14–18 баллов. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9–13 баллов. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться

по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете себя заставить не отступать.

4–8 баллов. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 балла и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа — не для вас. Людям — и на работе, и дома, и вообще повсюду — трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье — такой стиль жизни не проходит бесследно.

Оценка уровня конфликтности личности

Понятие конфликта применяется к достаточно обширному классу ситуаций, начиная от семейных ссор и служебных разногласий и заканчивая вооруженными столкновениями.

Конфликтная ситуация всегда характеризуется противоречием, возникающим между людьми по значимым для них аспектам взаимодействия и нарушающим их нормальное взаимодействие, а потому вызывающим со стороны участников конфликта определенные действия по разрешению возникшей проблемы в своих интересах.

Все многообразие конфликтных ситуаций может быть вызвано как характеристиками конфликтных ситуаций, так и особенностями личности ее участников.

Для определения степени выраженности конфликтности личности воспользуемся следующей методикой¹.

При ответе на вопросы теста из трех предлагаемых вариантов ответа выберите один и запишите его. Например: 1а, 2б, 3в и т. д.

Вопросы

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?
 - а) нет,
 - б) когда как,
 - в) да.
2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно, и ненавидят?
 - а) да,
 - б) ответить затрудняюсь,
 - в) нет.
3. Кто вы в большей степени?
 - а) пацифист,
 - б) принципиальный,
 - в) предприимчивый.
4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?
 - а) часто,

¹ Андреев В.И. Деловая риторика: практический курс для творческого саморазвития, делового общения, полемического и ораторского мастерства. Казань, 1993.

- б) периодически,
 - в) редко.
5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?
- а) разработал бы программу работы коллектива на год вперед и убедил бы коллектив в ее целесообразности;
 - б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами;
 - в) чаще бы советовался с людьми.
6. В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?
- а) пессимизм,
 - б) плохое настроение,
 - в) обида на самого себя.
7. Характерно ли для вас стремление отстаивать традиции вашего коллектива?
- а) да,
 - б) скорее всего да,
 - в) нет.
8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше сказать горькую правду в глаза, чем промолчать?
- а) да,
 - б) скорее всего да,
 - в) нет.
9. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего стараетесь изжить в себе:
- а) раздражительность,
 - б) обидчивость,
 - в) нетерпимость критики других.
10. Кто вы в большей степени?
- а) независимый,
 - б) лидер,
 - в) генератор идей.
11. Каким человеком считают вас ваши друзья?
- а) экстравагантным,
 - б) оптимистом,

- в) настойчивым.
12. Против чего вам чаще всего приходится бороться?
- а) несправедливости,
б) бюрократизма,
в) эгоизма.
13. Что для вас наиболее характерно:
- а) недооцениваю свои способности,
б) оцениваю свои способности достаточно объективно,
в) переоцениваю свои способности.
14. Что вас приводит к столкновению и конфликту с людьми чаще всего?
- а) излишняя инициатива,
б) излишняя критичность,
в) излишняя прямолинейность.

Вопросы	Оценочные баллы ответов	Суммарное число баллов	Уровни развития конфликтности
1	а) 1 б) 2 в) 3	14–17	1 — очень низкий
2	а) 3 б) 2 в) 1		
3	а) 1 б) 3 в) 2		
4	а) 3 б) 2 в) 1	18–20	2 — низкий
5	а) 3 б) 2 в) 1	21–23	3 — ниже среднего
6	а) 2 б) 3 в) 1		
7	а) 3 б) 2 в) 1	24–26	4 — чуть ниже среднего
8	а) 3 б) 2 в) 1	27–29	5 — средний
9	а) 2 б) 1 в) 3		
10	а) 3 б) 1 в) 2	30–32	6 — чуть выше среднего
11	а) 2 б) 1 в) 3	33–35	7 — выше среднего
12	а) 3 б) 2 в) 1	36–38	8 — высокий
13	а) 2 б) 1 в) 3	39–42	9 — очень высокий
14	а) 1 б) 2 в) 3		

Тест «Осознанность жизненных целей»¹

Методика состоит из двух шкал.

Шкала А — «отношение к жизни» — направлена на выявление уровня осознанности личности при формировании жизненных

¹ Сборник психологических тестов / Сост. Е. Карапешта. Киев: Хибатура, 1992.

целей и ее ответственности за их достижение. Шкала состоит из 6 вопросов: 1, 3, 5, 7, 9, 11.

Шкала Б — «структурированность свободного времени» — показывает, как глубина и осознанность жизненных целей человека проявляются через структуру использования свободного времени. Шкала состоит из 6 вопросов: 2, 4, 6, 8, 10, 12.

Тест в целом способствует осознанию личностью уровня сформированности своих жизненных целей, возможного противоречия между глубиной жизненных целей и способами использования свободного времени и помогает выбрать направление дальнейшего самосовершенствования личности.

Существенно, что при гармоничном развитии личности балльные оценки по обоим шкалам связаны обратной зависимостью: при высоких баллах по шкале Б — низкие показатели шкалы А, и наоборот.

Значимые нарушения обратной зависимости могут свидетельствовать о дисгармоничном развитии личности, кризисном периоде жизни, внутреннем конфликте... В этом случае требуется дополнительное исследование личности для локализации источника противоречия и направленной работы по гармонизации.

Вопросник

Инструкция. Внимательно прочитайте вопрос и решите, какой из ответов — «да», «иногда», «нет/никогда» — вам подходит. Запишите его в регистрационный бланк.

1. Посвящаете ли вы свое свободное время тому, чтобы укрепить отношения с людьми?
2. Читаете ли вы «легкую» литературу (фантастику, комиксы, приключения)?
3. Читаете ли серьезную литературу?
4. Занимаетесь ли дома работой, которая связана с вашей профессией?
5. Занимаетесь ли домашними делами, повседневными бытовыми заботами?

6. Имеете ли вы хобби, которое поглощает ваше свободное время?
7. Занимаетесь ли спортом ради собственного удовольствия (так сказать, в индивидуальном порядке)?
8. Используете ли свое свободное время для работы, которая является для вас источником дополнительной прибыли?
9. Бываете ли в кино, театрах, на концертах, в музеях?
10. Бываете ли в ресторанах, кафе, на вечеринках и танцах?
11. Занимаетесь ли общественной работой?
12. Любите ли бить баклуши?

Регистрационный бланк

1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9		10	
11		12	

Обработка результатов

За каждый ответ начисляется определенное число баллов: за ответ «да» — 0 баллов, за ответ «иногда» — 1 балл, за ответ «нет/никогда» — 2 балла. Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале отдельно.

Интерпретация результатов для испытуемых

Шкала А

0 — 5 баллов. У вас разносторонние интересы; четкое представление о том, что значит жить интересно; у вас есть определенная цель в жизни, к которой вы идете довольно решительно.

6 — 9 баллов. Ваши запросы несколько занижены; вы часто беретесь за вещи, которые не доводите до конца; ваш досуг проходит без какой бы то ни было пользы для вас.

10 — 12 баллов. Для вас, к сожалению, характерно поверхностное отношение к жизни; возможности своего свободного времени вы используете плохо, часто скучаете, советы других воспринимаете с раздражением. Следует подумать об изменении привычек.

Шкала Б

0 — 5 баллов. Вы явно отдаете предпочтение развлечениям, свое свободное время проводите несерьезно.

6 — 9 баллов. Вы любите работать, но человек вы довольно замкнутый, свободное время проводите в одиночестве, занимаясь своими любимыми делами. Советуем больше общаться с людьми.

10 — 12 баллов. Все ваше внимание сконцентрировано на определенной жизненной программе. Но вы тратите себя не только на нее, а и на другие дела.

Тест на определение уровня стресса¹

Вы можете самостоятельно оценить у себя уровень стресса. Чтобы это сделать, отметьте, происходит ли с вами в последнее время следующее (ДА или НЕТ):

Посчитайте, сколько раз вы ответили «ДА».

1. Я плохо сплю (с трудом засыпаю, просыпаюсь по ночам, встаю с ощущением усталости)	ДА	НЕТ
2. Я часто чувствую усталость	ДА	НЕТ
3. Я испытываю возбуждение, не могу усидеть на месте	ДА	НЕТ
4. У меня часто возникает чувство тяжести в желудке или расстройство желудка	ДА	НЕТ
5. Я легко раздражаюсь	ДА	НЕТ
6. Мне трудно сосредоточиться	ДА	НЕТ
7. Я могу расплакаться без особой причины	ДА	НЕТ
8. Я утратил надежду на лучшее	ДА	НЕТ
9. У меня возникают боли в различных частях тела по неизвестным причинам	ДА	НЕТ

¹ Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности /Под ред. Г. У. Солдатовой. М.: Смысл, 2002.

10. У меня то пропадает аппетит, то я не могу насытиться	ДА	НЕТ
11. Я не могу сдерживать гнев	ДА	НЕТ
12. Я часто испытываю беспокойство и тревогу	ДА	НЕТ

Если вы набрали:

4 и меньше — у вас средний уровень стресса: вы сами можете справиться со своими проблемами, если не будете забывать о том, что необходимо вовремя отдыхать и уметь расслабляться.

От 5 до 8 — у вас выраженный стресс: вы испытываете значительные психические перегрузки, не можете по-настоящему расслабиться. Обратите внимание на свое состояние, возможно, наши рекомендации будут вам полезны и вы справитесь со стрессом самостоятельно.

От 9 до 12 — у вас сильный стресс: вы находитесь на грани нервного срыва. Попробуйте воспользоваться изложенными здесь рекомендациями. Возможно, Вам потребуется профессиональная психологическая помощь.

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) ¹

Опросник САН предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. В своей основе эти состояния имеют фон или уровень активации нервной системы, при котором реализуются те или иные поведенческие акты, определяющие эффективность любой (в том числе, разумеется, и учебной) деятельности.

Инструкция. Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше

¹ Основы психологии: Практикум / Сост. Л. Д. Столяренко. Ростов н/Д: Феникс, 1999.

состояние, и отметить цифру (обвести ее кружком), которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Обработка данных

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Ключ

Самочувствие — сумма баллов на вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов на вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов на вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0—5,5 балла.

Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия примерно равны. А вот по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Тест школьной тревожности Филлипса¹

Тест школьной тревожности Филлипса состоит из 58 вопросов и направлен на изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Вопросы могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «ДА» или «НЕТ».

Инструкция. «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

¹ Альманах психологических тестов. М.: КСП, 1996. С. 165–171.

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь делать ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

При обработке учитываются ответы, не совпадающие с ключом. Подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.

2. Число несовпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Ключ к тесту Филлипса:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 –
 11 + 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 – 19 – 20 +
 21 – 22 + 23 – 24 + 25 + 26 – 27 – 28 – 29 – 30 +
 31 – 32 – 33 – 34 – 35 + 36 + 37 – 38 + 39 + 40 –
 41 + 42 – 43 + 44 + 45 – 46 – 47 – 48 – 49 – 50 –
 51 – 52 – 53 – 54 – 55 – 56 – 57 – 58 –

Факторы	№ вопросов
1. <i>Общая тревожность в школе</i> — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58. S = 22
2. <i>Переживание социального стресса</i> — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками)	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44. S = 11
3. <i>Фрустрация потребности в достижении успеха</i> — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата.	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 38, 41, 43. S = 13
4. <i>Страх самовыражения</i> — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрация своих возможностей.	27, 31, 34, 37, 40, 45. S = 6
5. <i>Страх ситуации проверки знаний</i> — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.	2, 7, 12, 16, 21, 26. S = 6
6. <i>Страх не соответствовать ожиданиям окружающих</i> — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.	3, 8, 13, 17, 22. S = 5

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.	9, 14, 18, 23, 28. S = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения.	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47. S = 8

Тест «Уверенность в себе»

Для оценки уверенности в себе детям старших классов можно предложить тест Райдаса.

Инструкция

Вам будет предложено 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Примерьте, пожалуйста, эти утверждения к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия в баллах.

А именно:

- 5 — очень характерно для меня, описание очень верное;
- 4 — довольно характерное для меня, скорее да, чем нет;
- 3 — отчасти характерно, отчасти не характерно;
- 2 — довольно не характерно для меня, скорее нет, чем да;
- 1 — совсем не характерно для меня, описание не верно.

*1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.

*2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.

3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.

*4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.

*5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».

6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, зачем это.

7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.

8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.

*9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.

10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.

*11. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекательной женщине (мужчине).

*12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.

*13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.

*14. Я стесняюсь возвратить покупку.

*15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.

*16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.

*17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.

18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.

*19. Я избегаю спорить и торговаться о цене.

20. Сделав что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.

21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.

22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.

*23. Мне часто трудно ответить «нет».

*24. Я склонен сдерживать проявление своих эмоций, а не устраивать сцены.

25. Я жалуюсь на плохое обслуживание и беспорядок.
- *26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.
27. Если в театре или на лекции (уроке) мне мешают разговорами, я делаю замечание.
28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получает отпор.
29. Я всегда высказываю свое мнение.
- *30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.

Ключ

1. Найдите сумму баллов для вопросов, не отмеченных звездочкой (номера 3, 5, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29).
2. Найдите сумму для отмеченных звездочкой вопросов (номера 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30).
3. Прибавьте к первой сумме число 72 и вычтите вторую сумму.

Результат

- 0–24 — очень не уверен в себе;
25–48 — скорее не уверен, чем уверен;
49–72 — среднее значение уверенности;
73–93 — уверен в себе;
97–120 — слишком самоуверен.

Исследование самооценки и уровня притязаний по методике Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан¹

Основано на прямом оценивании (шкалировании) ребенком ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемому предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у себя этих ка-

¹ Основы возрастно-психологического консультирования /Под ред. А. Г. Лидерса. М.: Изд-во МГУ, 1991. С. 24–25.

честв (показатель самооценки) и уровня развития этих же качеств, который бы удовлетворял данного испытуемого (показатель уровня притязаний).

Испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание (см. приложение 19).

Обработка результатов проводится по шести шкалам (первая, тренировочная, — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемого получают количественную характеристику (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определяется:

а) уровень притязаний (расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

б) высота самооценки — от «0» до знака «-»;

в) величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Определяется средняя величина каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация уровня притязаний и уровня самооценки

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Норма			
	низкий	средний	высокий	очень высокий
Уровень притязаний	менее 60	60–74	75–89	90–100
Уровень самооценки	менее 45	45–59	60–74	75–100

Уровень притязаний. Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальным является сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, свидетельствующий об оптимальном представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно свидетельствует о нереалистическом, некритическом отношении испытуемых

к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он является индикатором неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки. Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) свидетельствует о реалистической (адекватной) самооценке. Количество баллов от 75 до 100 свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости, неумении правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивая себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество ниже 45 баллов указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствие способностей и тому подобное позволяет не прилагать никаких усилий.

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даимонда

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни — переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подхо-

дядий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» — это ко мне совершенно не относится;
- «1» — мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» — не решаюсь отнести это к себе;
- «4» — это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» — это на меня похоже;
- «6» — это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник ДПА

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.

17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженно доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.

39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом — не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.

62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг — не справлюсь, а вдруг — не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.

86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с друзьями.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Стараются полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Бланк для ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели

«Адаптация» $A = a / (a+b) * 100\%$	«Самопрятие» $S = a / (a+b) * 100\%$
«Принятие других» $L = 1,2a / (1,2a+b) * 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = a / (a+b) * 100\%$
«Интернальность» $I = a / (a+1,4b) * 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = 2a / (2a+b) * 100\%$

№	Показатели	№ высказываний	Нормы
1	А Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68–170) 68–136
	В Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68–170) 68–136
2	А Лживость –	34, 45, 48, 81, 89	(18–45) 18–36
	В +	8, 82, 92, 101	
3	А Принятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22–52) 22–42
	В Непринятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14–35) 14–28
4	А Принятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12–30) 12–24
	В Непринятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14–35) 14–28
5	А Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14–35) 14–28
	В Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14–35) 14–28

6	A	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13	(26–65) 26–52
	B	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18–45) 18–36
7	A	Доминирование	58, 61, 66	(6–15) 6–12
	B	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87,	(12–30) 12–24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10–25) 10–20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

2.5. Упражнения завершающей части

Упражнение «Наши руки»

Цель: закрепление умений эффективного общения.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Ведущий встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа: «Мне очень приятно было работать с вами!» Затем поднимается один из участников и тоже говорит что-нибудь типа: «Спасибо, всем спасибо», и кладет свою руку на руку тренера. Таким же образом поступают и другие участники. Когда правые руки будут все задействованы, в дело вступают левые, таким образом, каждый член тренинговой группы говорит два раза за упражнение.

После того как речи сказаны и руки соединены, тренер говорит всем «до свидания», и группа расходится.

Упражнение «Фото на память»

Цель: упрочение благоприятного климата для межличностных отношений.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: фотоаппарат.

Процедура проведения. Психолог объявляет занятие оконченым, но просит не расходиться. Он предлагает всем выйти на улицу, если это позволяет погода, или прямо в комнате сделать групповую фотографию. Все рассаживаются в два-три ряда, делается несколько снимков на память.

Упражнение «Отождествление»

Цель: совершенствование умений самовыражения.

Необходимое время: 5–7 минут.

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам поудобнее сесть, закрыть глаза и мысленно увидеть лес, рядом с лесом — озеро, на берегу которого стоит гостиница, в которой проводится тренинг, услышать крик чайки и почувствовать прохладный вечерний ветер и т. д. (Любая картинка на выбор каждого участника.) Затем предлагается мысленно дополнить эту картину и отождествить себя с одним из персонажей картины, с одним из элементов картины, почувствовать себя на его месте. И в тот момент, когда это начинает удаваться, встать и покинуть тренинговый зал, сообщив всем, с кем же отождествил себя каждый участник. Например, один из членов тренинговой группы встает и уходит со словами: «Я туча. Я уплываю за горизонт», кто-то продолжает: «Я лилия. Я сложила лепестки и погрузилась в воду вместе с закатом» и т. д.

Упражнение «Цветок чувств»

Цель: осознание своих чувств.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: разноцветные «лепестки», ручки.

Процедура проведения. Ведущий говорит: «На нашем занятии было много всего и много разных чувств было у нас. Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии». (Детям предлагаются разноцветные «лепестки» — какого цвета им хочется.) «На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня». Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы.

Упражнение «Групповая картина»

Цель: стимулирование творческого потенциала участников.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Группа по кругу вербально «рисует картину». Тема может быть как определена заранее, так и спонтанно возникать в процессе «рисования».

Каждый участник по кругу говорит, что он в этот момент рисует на холсте (дерево, дом и проч.). Затем он как бы передает «картину» следующему. При этом участник, получая картину, каждый раз говорит, что уже на ней «нарисовано», и только потом рассказывает, что «нарисует» он сам. Упражнение заканчивается после прохождения круга.

Упражнение «На бис»

Цель: проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы; обмен чувствами и впечатлениями.

Необходимое время: 30 минут.

Вспомогательные материалы: доска, маркеры.

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам вспомнить и назвать упражнения, которые им больше всего запомнились и понравились в ходе тренинга. Участники называют упражнения, а ведущий записывает сказанное ими на доске. Затем участники выбирают «любимое» упражнение (одно или несколько) с помощью голосования, которое затем можно провести.

Упражнение «Формула любви к себе»

Цель: закрепление благоприятного отношения к себе.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Ведущий предлагает всем вспомнить известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом птичкой, потом кем-то еще... Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом. Поэтому важно не забывать каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назвать свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других». Все повторяют фразу.

Упражнение «Я к вам пишу...»

Цель: закрепление дружеских отношений между членами группы.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки.

Процедура проведения. Психолог поясняет суть задания.

Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия — как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова

не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

Упражнение «Пишущая машинка»

Цель: упрочение благоприятного климата для отношений.

Необходимое время: 7 минут.

Процедура проведения. Участникам дается инструкция: «Давайте представим себе, что все мы — большая пишущая машинка. Каждый из нас — буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и т. д. (Тренер распределяет буквы.) Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социально-психологическая адаптация детей и подростков сегодня становится все более актуальной темой. В последние годы в молодежной среде отмечается увеличение таких негативных проявлений, как повышенная конфликтность, агрессивность, жестокость, неприятие другого, «непохожего» на тебя самого, а также тревожность, одиночество, боязнь быть отвергнутым ближайшим социальным окружением и т.п. Эти и подобные им изменения в сознании и поведении подрастающего поколения можно рассматривать как индикаторы трудностей процесса адаптации в новой социальной среде.

В категорию лиц, подверженных социальным и психологическим рискам, попадают и дети мигрантов. Как показывает практика, для подавляющего большинства мигрантов встреча с новой культурной средой сопровождается глубоким психологическим потрясением, стрессом, так называемым культурным шоком. Среди основных признаков культурного шока в научной литературе выделяют психическое напряжение, чувство потери или лишения привычного образа жизни (друзей, статуса, профессии, собственности), путаницу в ценностных ориентациях и собственной идентичности, чувство отверженности представителей новой культуры или отвержения ими, чувство неполноценности от неспособности «совладать» с новой средой.

Следовательно, внимательное отношение к проблеме адаптации подрастающего поколения, организация им своевременной поддержки и помощи со стороны взрослых будут способствовать профилактике отклоняющегося поведения, развитию адаптацион-

ного потенциала молодежи, их коммуникативной компетентности и способности понять и принять другого, «непохожего».

Предлагаемая программа предназначена специально для решения вопросов повышения эффективности социально-психологической адаптации детей и подростков из семей мигрантов.

Разнообразие подобранных упражнений, как показывает опыт, поможет психологу не только в создании тренингов для детей, но и в организации системы мероприятий, направленных на повышение психологической грамотности и коммуникативной компетентности учителей и других работников образования, работающих с детьми-мигрантами; а также налаживании благоприятного эмоционально-психологического климата в образовательных учреждениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Альманах психологических тестов. — М.: КСП, 1996. — 400 с.
- Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. — СПб.: Питер, 2003. — 272 с.
- Арутюнян Л., Мосесов Г., Оганесян М. Дети беженцев: проблема социальной адаптации // Миграция и информация; под ред. Ж. Зайончковской. — 2000. — С. 104–121.
- Ахола Т. Краткосрочная позитивная психотерапия / Т. Ахола, Б. Фурман. — СПб.: Речь. — 220 с.
- Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. — Л., 1988.
- Бойков В. Э. Социальные аспекты миграции населения / В. Э. Бойков. — М., 2007. — С. 75–79.
- Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения / В. Ю. Большаков. — СПб.: Социально-психологический центр, 1996. — 316 с.
- Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия / Ф. Бурнард. — СПб.: Питер, 2001. — 236 с.
- Ван Ментс М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр / М. Ван Ментс. — СПб.: Питер, 2001. — 305 с.
- Вачков И. Основы группового тренинга / И. Вачков. — М.: Ось-89, 2000. — 247 с.
- Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. — М.: Эксмо, 2002. — 272 с.
- Гриценко В. В. Тренинг оптимизации процесса социально — психологической адаптации вынужденных мигрантов: Учеб.-методич. пособие / В. В. Гриценко, В. В. Константинов. — Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. — 56 с.
- Гриценко В. В., Молчанова Н. В. Социально-психологическая адаптация подростков в условиях трудовой миграции их родителей // Вопросы психологии. — 2010. — № 4.

- Гриценко В. В., Шустова Н. Е. Особенности социально-психологической адаптации детей переселенцев в российском обществе // Психологический журнал. — 2004. — Т. 25. — № 3. — С. 25–33.
- Дж. Смит Мануэль. Тренинг уверенности в себе / Дж. Смит Мануэль — СПб.: Речь, 2000. — 244с.
- Джонсон Д. У. Тренинг общения и развития / Пер. с англ. / Д. У. Джонсон. — М.: Издательская группа «Прогресс», 2000. — 248 с.
- Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. — СПб.: Изд-во «Речь», 2004. — 256 с.
- Калманович Д., Ллойд Б. Портативная студия: арт-терапия и политический конфликт // Практикум по арт-терапии. — СПб.: Питер, 2000. — С. 382–422.
- Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личного духа / Пер. с англ. / Д. Калшед. — М.: Академический Проект, 2001. — 368 с.
- Келли Г. Тренинг принятия решения / Г. Келли, Р. Армстронг. — СПб.: Питер, 2001. — 224 с.
- Козлов В. И. Основные проблемы этнической экологии // Советск. этнография. — 1983. — №3.
- Комарова О. Д., Степанов В. В. Исторические этапы адаптации русских переселенцев // Русские старожилы Азербайджана. — М., 1990.
- Копытин А. И. Практикум по арт-терапии / А. И. Копытин. — СПб., 2000.
- Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас. — М.: Академический Проект, 2000. — 240 с.
- Лебедева Н. М. Исследование психологической природы межгрупповой (межэтнической) толерантности // Психологические проблемы общественного развития. — М., 1992.
- Лебедева Н. М. Социальная психология этнических миграций / Н. М. Лебедева. — М., 1993.
- Лебедева Н. М. Эмпирическое исследование психологической адаптации группы к иной природной среде (на примере русских старожилых Закавказья) // Духовная культура и этническое самосознание. — Вып.1. — М., 1990.
- Лебедева Н. М. Межкультурный диалог: Тренинг этнокультурной компетентности / Н. М. Лебедева, О. В. Лунева, Т. Г. Стефаненко, М. Ю. Мартынова. — М.: Изд-во РУДН, 2003. — 268 с.

- Лебедева Н. М., Стефаненко Т. Г., Лунева О. В. Межкультурный диалог в школе: В 2 кн. Кн. 1. Теория и методология / Н. М. Лебедева, Т. Г. Стефаненко, О. В. Лунева. — М.: Изд-во РУДН, 2004. — 195 с.
- Лебедева Н. М., Стефаненко Т. Г., Лунева О. В. Межкультурный диалог в школе: В 2 кн. Кн. 2. Программа тренинга / Н. М. Лебедева, Т. Г. Стефаненко, О. В. Лунева. — М.: Изд-во РУДН, 2004. — 300 с.
- Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 256 с.
- Лютлова Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютлова, Г. Б. Моница. — СПб.: Изд-во «Речь», 2001.
- Макарова Е. Г. Преодолеть страх, или Искусствотерапия. М.: Школа-Пресс, 1996.
- Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе / Г. Макмахон. — М.: Эксмо, 2002. — 245 с.
- Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — М.: Совершенство, 1998. — 208 с.
- Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. А. М. Татлыбаевой / А. Маслоу. — СПб.: Евразия, 1999. — 478 с.
- Мудрик А. В. Социальная педагогика. — М.: Издательский центр «Академия», 1999.
- Пезешкиан Н. Основы позитивной психотерапии / Н. Пезешкиан. — Архангельск, 1993. — 281 с.
- Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт / Пер. с англ., нем. / Н. Пезешкиан. — М.: Смысл, 1993. — 332 с.
- Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М.: Изд-во МГУ, 1982. — 168 с.
- Поздняков В. П., Ключникова Л. В. Социально-психологическая адаптация мигрантов (на примере немцев, выехавших из России и стран СНГ в Германию) // Этническая психология и общество / Отв. ред. Н. М. Лебедева. — М., 1997. — С.335—340.
- Посохова С. Т., Солдатов А. Ю. Аутоадаптация: подход к проблеме. // Психологические проблемы самореализации личности / Под. ред. Е. Ф. Рыбалко. — СПб, 2000. — С. 172—181.
- Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. — 2-е изд., доп. и перераб. / А. С. Прутченков. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 640 с.

- Прутченков А. С.* Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / А. С. Прутченков. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995. — 140 с.
- Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г. У. Солдатовой. — М.: Смысл, 2002. — 479 с.
- Рогов Е. И.* Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пособие / Е. И. Рогов. — М.: ВЛАДОС, 1995. — 529 с.
- Роджерс К.* Взгляд на психотерапию: Становление человека / К. Роджерс. — М.: Прогресс, 1998. — 480 с.
- Рудестам К.* Групповая психотерапия. — 2-е международн. изд. / К. Рудестам. — СПб.: Питер, 2001. — 384 с.
- Сидоренко Е. В.* Мотивационный тренинг./ Е. В. Сидоренко. — СПб.: Речь, 2000. — 234 с.
- Смид Р.* Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. / Р. Смид. — М.: Генезис, 1999. — 235 с.
- Смит Д.* Тренинг уверенности в себе / Д. Смит. — СПб.: Речь, 2004. — 244с.
- Солдатов Г. У., Шайгерова Л. А.* Групповая работа с вынужденными мигрантами: тренинги толерантности, позитивного взаимодействия и социокультурной адаптации // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / Под ред. Г. У. Солдатовой. — М., 2001. — С. 208–224.
- Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А.* Групповая работа с вынужденными мигрантами: тренинги толерантности, позитивного взаимодействия и социокультурной адаптации // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / Под. ред. Г. У. Солдатовой — М., 2001. — С.208–224.
- Солдатова Г. У.* Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для детей и подростков / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. Д. Шарова. — М.: Генезис, 2000. — 112 с.
- Солдатова Г. У.* Позволь другим стать другими: тренинг толерантности для подростков по преодолению мигрантофобии / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, А. В. Макарчук, О. Е. Хухлаев, А. И. Щепина. — М.: МГУ им. М. В. Ломоносова, 2002. — 120 с.

- Стефаненко Т. Г.* Этнопсихология: Учебник для вузов. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Аспект Пресс, 2003.
- Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е. Г. Трошихиной. — СПб.: Речь, 2001. — 216 с.
- Фигдор Г.* Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой / Г. Фигдор. М., 1995.
- Филиппова Е. И.* Миграция русского населения из государств Нового Зарубежья в Псковскую область и особенности переселенцев: Автореф. дис... канд. ист. наук. — М., 1995.
- Филиппова Е. И.* Роль культурных различий в процессе адаптации русских переселенцев // Идентичность и конфликт в постсоветских государствах. — М., 1997. — С. 134—150.
- Фопель К.* Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. / К. Фопель. — М.: Генезис, 2002. — 336 с.
- Фопель К.* Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. — М.: Генезис, 2001. — 240 с.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
- Фрейнкман-Хрусталева Н. С., Новиков А. И.* Эмиграция и эмигранты: История и психология. — СПб., 1995.
- Хухлаев О. Е.* Арт-терапия в работе с детьми вынужденных мигрантов // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / Под ред. Г. У. Солдатовой. — М.: Смысл, 2001. — С. 264–279.
- Хухлаев О. Е.* Групповая работа по преодолению страхов у детей вынужденных мигрантов // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / Под. ред. Г. У. Солдатовой. — М.: Смысл, 2001. — С.246–263.
- Шарова О. Д.* Стратегии поведения детей вынужденных мигрантов в ситуации межкультурного взаимодействия // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / Под. ред. Г. У. Солдатовой. — М.: Смысл, 2001. — С.102–111.
- Шевцова И. В.* Тренинг личностного роста / И. В. Шевцова. — СПб.: Речь, 2003. — 144 с.
- Ясперс К.* Ностальгия и преступление // Собр. сочинений по психопатологии: В 2 т. — М.; СПб., 1996. — Т.1. — С.8–122.

- Adler P.* The transitional experience: An alternative view of culture shock // *J. of Humanistic Psychology*. 1975. Vol. 15.
- Berry J. W.* Immigration, acculturation and adaptation // *Applied Psychology: An international review*. 1997. Vol. 46 (1). P. 5—34.
- Berry J. W.* Immigration, Acculturation and Adaptation. Ontario, 1996.
- Berry J. W., Portinga Y. H., Segall M. H., Dasen P. R.* Cross-cultural psychology: Research and applications. Cambridge etc.: Cambridge University Press, 1992.
- Bochner S.* The Social Psychology of Cross-Cultural Relations // *Cultures in Contact* / Ed. by S. Bochner. Oxford Pergamon Press, 1982. P. 5—44.
- Brislin R. W.* Orientation programs for cross-cultural preparation // *Perspectives on Cross-Cultural Psychology*. New York: Academic Press, 1979.
- Cochrane R.* Mental illness in England, in Scotland and in Scots living in England // *Social Psychiatry*. 1980. V. 15. P. 9—15.
- Cohen S., Noberman H.* Positive events & social supports as buffers of life change stress // *J. of Applied Social Psychology*. 1983. Vol. 13. P. 99—125.
- Cultures in Contact: Studies in Cross-Cultural Interaction* / Ed. Bochner S. Oxford, Pergamon, 1982.
- Eriksson E. H.* Identity, Youth and Crisis. New York, 1968.
- Feather N., Rudzitis A.* Subjective assimilation among Latvian adolescent. // *International Migration*. 1974. Vol. 12. P. 71—87.
- Feather N., Waseiluk G.* Subjective assimilation among Ukrainian migrant // *Australian and New-Zeland. J. of Sociology*. 1973. Vol. 9. P. 16—31.
- Folkman S.* Personal Control and Stress and Coping processes: a theoretical Analysis // *J. of Person, and Soc. Psychology*. 1984. V. 46. (4). P. 839—852.
- Furnham A., Bochner S.* Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. L. & New York, 1986.
- Garza-Guerrero I. C.* Culture chock: Its Mourning and the Vicissitudes of Identity // *Journal of American Psychoanalytical Association*, No 22, 1974.
- Hofstede G.* Culture's Consequences: International Differences in Work-related values. Beverly Hills, Ca: Sage, 1984.
- Krupinski J.* Psychological maladaptation in ethnic concentrations in Victoria, Australia // *Cultures in Colision*. Adelaide, 1975.
- Oberg K.* Culture chock: Adjustment to new cultural environments // *Practical Anthropology*. 1960. Vol. 7.

- Richardson A.* British immigrants and Australia: a psychological inquiry. Canberra, 1974.
- Shaltuk G. M.* Between two cultures: a study of the social adaptation of foreign students to an American academic community. Cornell University, Uthaca. New York, 1965.
- Taft R.* Coping with unfamiliar cultures // *Studies in Cross-Cultural Psychology*. L., 1978. V. 1.
- Triandis H. C.* Culture and social behavior. New York etc.: McGraw-Hill, 1994.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примерный перечень тем занятий тренинга, направленного на оптимизацию социально- психологической адаптации детей и подростков мигрантов

Занятие № 1. Знакомство.

Занятие № 2. Кто Я?

Занятие № 3. Моя индивидуальность.

Занятие № 4. Чувства и ожидания.

Занятие № 5. Как справиться с плохим настроением.

Занятие № 6. Уверенное и неуверенное поведение.

Занятие № 7. Я в своих глазах и в глазах других людей.

Занятие № 8. Все мы такие разные.

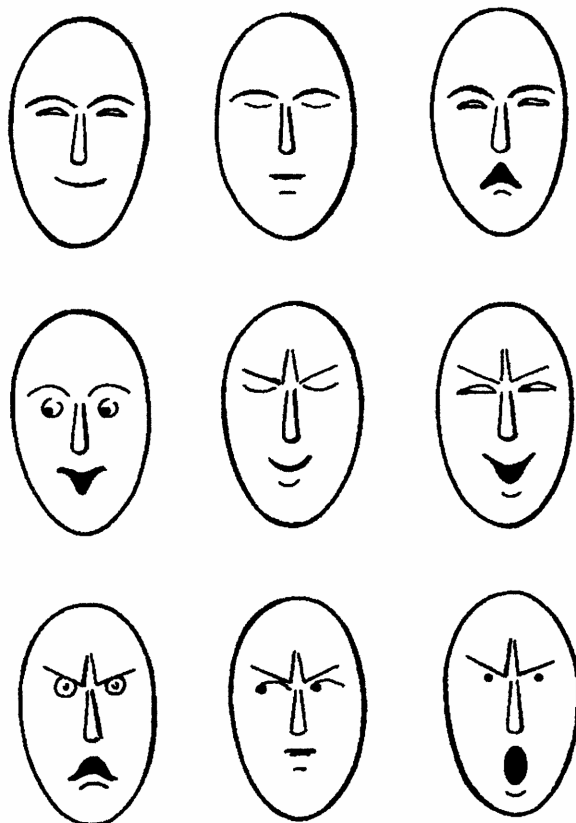
Занятие № 9. Мы и они: точки пересечения.

Занятие № 10. Мои права и права других людей.

Занятие № 11. Завершение. Подведение итогов тренинга.

Приложение 2

Материалы для карточек
с изображением состояний
к упражнениям «Отгадай» и «Эмоции»



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица для заполнения к упражнению «Имена чувств»

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
Обычно						
1.						
2.						
3.						
и т. д.						
Сегодня						
1.						
2.						
3.						
и т. д.						

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примерное содержание карточек к упражнению «Откровенно говоря»

- «Откровенно говоря, когда я иду в школу...»
- «Откровенно говоря, я скучаю, когда...»
- «Откровенно говоря, мне очень трудно забыть...»
- «Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...»
- «Откровенно говоря, мне до сих пор...»
- «Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...»
- «Откровенно говоря, мне радостно, когда...»
- «Откровенно говоря, мне очень хочется...»
- «Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...»
- «Откровенно говоря, я всей душой ненавижу...»
- «Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня...»
- «Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку...»
- «Откровенно говоря, когда я болею...»

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Притча Носсрата Пезешкиана «Ворона и Павлин» к упражнению «Взгляд»

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная Ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал Павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я — все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Примеры ситуаций встреч к упражнению «Приятный разговор»

А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые».

Б. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

В. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами».

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Примеры карточек с ролями к упражнению «Диалектика»

- Ребенок
- Взрослый
- Мальчик
- Девочка
- Учитель
- Ученик

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Определения толерантности к упражнению «Что такое толерантность?»

Красочно напишите эти определения на листах ватмана: на одной стороне «Толерантность — это...», а на другой стороне определения. Перед началом занятия прикрепите эти листы на доску или на стены так, чтобы на лицевой стороне было написано «Толерантность — это...». После выступлений представителей подгрупп поверните их другой стороной.

Определения толерантности:

1. Сотрудничество, дух партнерства.
2. Готовность мириться с чужим мнением.
3. Уважение человеческого достоинства.
4. Уважение прав других.
5. Принятие другого таким, какой он есть.
6. Способность поставить себя на место другого.
7. Уважение права быть иным.
8. Признание многообразия.
9. Признание равенства других.
10. Терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению.
11. Отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Карточки с историями из жизни беженцев к упражнению «Репортаж о причинах миграции»

1. «В поисках лучшего будущего»

Двадцатилетняя Фария с ее маникюром искрящегося голубого цвета, уверенной улыбкой и почти безупречным американским английским опровергает большинство привычных представлений об афганских женщинах. Когда талибы захватили ее родной город, она вместе со своей семьей бежала в Пакистан, где они присоединились к миллионам других афганских изгнанников. Зачастую беженцы теряют все, но одним из парадоксов афганского кризиса является то, что огромное число девочек смогли за границей, главным образом, в Пакистане и Иране, получить образование, чего они были бы лишены дома.

В самом Афганистане при режиме талибов лишь немногие тайно посещали занятия в подпольно организованных классах, но сегодня сотни тысяч детей хлынули во вновь открывшиеся школы. Многие традиционные семьи в сельских районах не хотели, чтобы их дочери учились, но сегодня и это укоренившееся предубеждение, похоже, меняется. Ведь даже деревенские старейшины требуют, чтобы мальчики и девочки ходили в школу. «Неграмотные люди подобны слепым, — сказал один подросток. — Я надеюсь, что люди (в Афганистане) не захотят и дальше оставаться слепыми».

Мишель Браун и Вероника Мартин. Обучая Фарию // Беженцы, журнал УВКБ ООН. — 2002. — Т. 1. — № 126. — С. 28–29.

2. *«Спасаясь, он сам оторвал то, что осталось от его руки...»*

Алие К., портной, отец семерых детей, был схвачен мятежниками во время нападения на его деревню Сереколья в мае 1998 г. Повстанцы сожгли деревню дотла, а потом, связав вместе Алие и парня из соседней деревни, повели их в лес к своему лагерю. Вскоре партизаны решили отсечь ему левую руку. «Их было трое, — вспоминает Алие, — один держал меня на мушке, другие рубили». Они положили его руку на пень, и после четырех ударов ножом она повисла на обрывках кожи и мышечной ткани. Мятежники во главе с молодым командиром по кличке Москит поранили и правую руку Алие, а затем, избив его и второго парня, прогнали их из лагеря. Как и во многих других случаях подобных зверств, совершаемых в Сьерра-Леоне, мятежники не говорили, для чего им понадобилось калечить Алие. Но ему дали письмо, обращенное к нигерийским войскам, поддерживающим гражданское правительство, в котором, вероятно, объяснялись их цели. Алие пробирался через заросли, его раны кровоточили. Перевязать их было нечем. В конце концов он оторвал то, что осталось от левой руки, и выбросил в кустарник, потому что «она мешала ему бежать». Он нашел свою семью, и в поисках убежища они отправились пешком в соседнюю Гвинею. Рану ему обработали, только когда он добрался до местной больницы.

Уилкинсон Р. Мы простим... мы никогда не забудем // Беженцы, журнал УВКБ ООН. — 2001. — Т. 1. — № 118. — С. 8.

3. *«Тяжелое испытание»*

Ачол Куол было 7 лет, когда она вместе с матерью и четырьмя братьями бежала из своей деревни на юге Судана из-за ожесточенных боевых действий, которые велись между повстанцами и правительственными войсками. Сначала с огромными трудностями они добрались до Эфиопии, затем вернулись в Судан, после чего направились на юг, в Кению, и этот путь занял несколько лет.

«У нас почти не было воды, мы питались лишь листьями и плодами растений, — вспоминает девочка. — Несколько девочек съели львы».

Другая девочка, Адеу, вспоминает, как они переправлялись через реку Гило на границе между Суданом и Эфиопией. «Помню, меня держали два моих дяди, которые помогали мне перебраться на другой берег. Одного из них смыло, и больше я его никогда не видела. Позже мне рассказали, что его съел крокодил, как и некоторых других людей, которые пытались переправиться через реку». Суданские подростки, мальчики и девочки, добрались до лагеря беженцев Какума в Кении в начале 90-х гг.

Ниабера Э. Львы, крокодилы-людоеды и голод // Беженцы, журнал УВКБ ООН. — 2002. — Т. 1. — №126. С. 8–9.

4. «Домой в Россию»

Обычная русская семья жила на одной из центральных улиц, как им самим казалось, самого красивого города — Душанбе. Но после того как на глазах у спрятавшейся в кусты на остановке матери озверевшая толпа в халатах перевернула автобус с одетыми в европейские одежды людьми и буквально разорвала на части несколько женщин, оказавшихся без платков на головах, стало понятно, что счастливое время кончилось.

Затем начались погромы. Толпы полупьяных мужчин и подростков ходили по русским квартирам, грабя и насилая, а зачастую и убивая их хозяев. А днем по улице проходила толпа с криками «Маши», квартиры наши!», напоминая русским о том, что время их в этой стране истекло. Уходя на работу, муж точно не знал, вернется ли он обратно домой, да и любой выход за покупками в магазин был похож на «маленький подвиг».

Ну а потом отъезд: контейнеры, стоящие месяцами на запасных путях, взятки бесчисленным чиновникам, у которых главный аргумент — это автомат, разбитый вагон в поезде, подозрительно останавливающийся на каждом полустанке, а то и в степи («а может, бандиты?») и наконец... долгожданная Россия.

Из материалов фонда «Гражданское содействие» (сайт «Гражданское содействие»)

5. «Друг к другу „в гости”»

Одного из их соседей расстреляли 29 марта 1999 г., сразу же после того, как сербские войска захватили деревню Жегра. К тому времени, как Митант Зимани с мужем и детьми удалось бежать в горы, у подножия которых располагалась деревня, были убиты еще 14 жителей Жегры. Семья шла 30 часов, пока не оказалась в безопасности в республике Македония.

По ту сторону границы их приютила семья македонских албанцев Мюрсели, а через три месяца они вернулись в родную деревню.

Прошло два года, и в Македонии сложилась напряженная ситуация, пришла очередь семьи Мюрсели покинуть свой дом и в поисках безопасности бежать в Косово, они прошли через горы тем же маршрутом, что и Митант Зимани. Теперь обе семьи мечтают о том, чтобы ходить к другу к другу в гости по случаю праздников, а не войны.

Платя добром за добро // Беженцы, журнал УВКБ ООН. — 2001. — Т. 3. — № 124. — С. 11.

6. «Под бомбами»

Милана жила в Грозном и, как все обычные дети, ходила в школу, пока не началась война. Три месяца девочка 11 лет сидела вместе со своей мамой под бомбежками в подвале, не выходя на улицу. Многие из соседей и родственников, которые тоже спасались рядом, не возвращались после того, как они покидали подвал в поисках съестного или воды. Однажды к ним бросили гранату, и девочка чудом осталась жива, получив несколько осколочных ранений. Только через месяц девочка смогла получить медицинскую помощь. После этого семья Миланы решила покинуть Грозный, однако в России их тоже ждало мало хорошего. Отец не мог устроиться на работу, а ее не принимали в школу и дразнили соседские дети.

Из материалов фонда «Гражданское содействие» (сайт «Гражданское содействие»)

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Материал для карточек к упражнению «Почему люди покидают родину?»

1. Преследования по расовым или национальным признакам.
2. Преследования по религиозным убеждениям.
3. Преследования по политическим взглядам.
4. Преследования из-за принадлежности к определенной социальной группе.
5. Война, боевые действия и полицейские «спецоперации».
6. Отсутствие возможностей прокормить себя и свою семью.

Приложение 11

Примеры возможных высказываний к упражнению «Сила неприязни»

Таблица 1. *Высказывания мигрантов в адрес местных жителей*

№	Высказывание	Оценка неприязни высказывания по мнению «мигрантов»	Оценка неприязни высказывания по мнению «местных»	Сила неприязни
1	Вам очень хорошо живется	6	5	-1
2	Вы нас унижаете	6	8	2
3	Вы сами ничего не умеете	4	7	34
	Итого:			4

Таблица 2. *Высказывания местных жителей в адрес мигрантов*

№	Высказывание	Оценка неприязни высказывания по мнению «местных»	Оценка неприязни высказывания по мнению «мигрантов»	Сила неприязни
1	Вас никто сюда не звал	5	6	1
2	Вы все время ходите грязные	7	9	2
3	Вы глупые	4	8	4
	Итого:			7

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Карточки с незаконченными предложениями к упражнению «Я бываю разным»

- Я словно птичка, потому что...
- Я превращаюсь в тигра, когда...
- Я могу быть ветерком, потому что...
- Я словно муравей, когда...
- Я — стакан воды...
- Я чувствую, что я — кусочек тающего льда...
- Я — прекрасный цветок...
- Я чувствую, что я — скала...
- Я сейчас — лампочка...
- Я — тропинка...
- Я словно рыба...
- Я — интересная книжка...
- Я — песенка...
- Я — мышь...
- Я словно буква «О»...
- Я — макаронина...
- Я — светлячок...
- Я чувствую, что я — вкусный завтрак...

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

Бланк для записи своих достоинств и недостатков к упражнению «Принятие себя»

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Приложение 14

Список негативных качеств и примеры их возможных позитивных эквивалентов к упражнению «Из минуса делаем плюс»

Жадный — Экономный
Агрессивный — Активный
Вспыльчивый — Темпераментный
Лицемерный — Дипломатичный
Навязчивый — Общительный
Высокомерный — Гордый
Бесхарактерный — Покладистый
Ехидный — Остроумный
Упрямый — Настойчивый
Хитрый — Находчивый
Педантичный — Аккуратный
Трусливый — Осторожный

ПРИЛОЖЕНИЕ 15

Список определений адаптации к упражнению «Что такое адаптация?»

Красочно напишите эти определения на листах ватмана: на одной стороне «Адаптация — это...», а на другой стороне определения. Перед началом занятия прикрепите эти листы на доску или на стены так, чтобы на лицевой стороне было написано «Адаптация — это...». После выступлений представителей подгрупп поверните их другой стороной.

Определения адаптации:

1. Это взаимное приспособление людей друг к другу благодаря взаимному уважению и самоуважению.
2. Это процесс знакомства с новым коллективом, постепенное вхождение в него.
3. Это готовность человека включиться в новую для него группу.
4. Это принятие и реализация такого решения, которое помогает человеку справиться с трудностями.
5. Это способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию.
6. Это процесс, в ходе которого человек получает возможность удовлетворять важные потребности в среде своего обитания.
7. Это баланс между желаниями и возможностями.
8. Это такие взаимоотношения, в ходе которых люди без конфликтов продуктивно осуществляют ту или иную деятельность, удовлетворяют свои потребности.
9. Это процесс приспособления индивида в новых условиях.
10. Это процесс формирования человеком стратегий преодоления стрессовой ситуации.

Приложение 16

Список прав детей, предложенный К. Д. Заслофф, к упражнению «Мои права»

«У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право».

К. Д. Заслофф приводит следующие права.

Вы имеете право:

- 1) иногда ставить себя на первое место;
- 2) просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- 3) протестовать против несправедливого обращения или критики;
- 4) иметь свое собственное мнение и убеждения;
- 5) совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- 6) предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- 7) говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
- 8) не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- 9) побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
10. на свои собственные чувства — независимо от того, понимают ли их окружающие;

- 11) менять свои решения или избирать другой образ действий;
- 12) добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- 1) быть безупречным(ой) на все 100%;
- 2) следовать за толпой;
- 3) любить людей, приносящих вам вред;
- 4) делать приятное неприятным людям;
- 5) извиняться за то, что были самим собой;
- 6) выбиваться из сил ради других;
- 7) чувствовать себя виноватым за свои желания;
- 8) мириться с неприятной ситуацией;
- 9) жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- 10) сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- 11) делать больше, чем вам позволяет время;
- 12) делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- 13) выполнять неразумные требования;
- 14) отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- 15) нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- 16) отказываться от своего Я ради кого бы то или чего бы то ни было.

ПРИЛОЖЕНИЕ 17

Текст Д. Карнеги «Именно сегодня» к упражнению «Именно сегодня»

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу, обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь привыкнуть к ним.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.

4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придираться к людям или пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу.

8. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

9. Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

ПРИЛОЖЕНИЕ 18

Примерные ситуации к упражнению «Ответ»

1. Друг просит у тебя книгу, а ты сам взял ее только сегодня. Ты говоришь...

2. У тебя день рождения. Ты приглашаешь гостей. К тебе подходит одноклассник, которого ты не собирался приглашать, и говорит, что хочет прийти к тебе на праздник. Твой ответ...








3. Во время контрольной работы ты помог однокласснику. Однако свое задание выполнил не полностью. В результате ты получил оценку на балл ниже одноклассника. Твои мысли, чувства и действия.

4. В твоём присутствии твои знакомые плохо отзываются об однокласснике, к которому ты не испытываешь аналогичных чувств. Ты...

ПРИЛОЖЕНИЕ 19

Бланк теста Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейна

Инструкция: «Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.п. Уровень развития каждого качества, стороны личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, верхняя — наивысшее. Ниже нарисованы семь таких линий. Они обозначают: 1) здоровье, 2) ум, способности, 3) характер, 4) авторитет у сверстников, 5) умение много делать своими руками, умелые руки, 6) внешность, 7) уверенность в себе. Под каждой линией написано, что она обозначает. На каждой линии черточкой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств Вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

						
Здоровье	Ум, способности	Характер	Авторитет у сверстников	Умелые руки	Внешность	Уверенность

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1 Теоретико-методологические основы социально-психологического тренинга	7
1.1. Теоретические подходы к исследованию проблемы адаптации мигрантов к новой среде	7
1.2. Особенности социально-психологической адаптации детей из семей мигрантов	22
1.3. Методические рекомендации по построению программы тренинга	29
1.4. Технология построения занятий тренинга	34
1.5. Руководство по проведению тренинга.	38
Глава 2 Рабочие материалы ведущего для проведения тренинговых занятий	42
2.1. Упражнения вводной части	42
2.2. Упражнения основной части занятий	56
2.2.1. Блок осознания эмоций	56
2.2.2. Коммуникативный блок	63
2.2.3. Блок личностного познания	85
2.2.4. Блок социально активного поведения, совладающего поведения	107
2.3. Мини-лекции	126
Мини-лекция «Что мы знаем об эмоциях?»	126
Мини-лекция «Умеем ли мы правильно общаться?»	129
Мини-лекция «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»	133
Мини-лекция «Кодекс поведения в конфликте».	136
Мини-лекция «Что такое толерантность?»	138
Мини-лекция «Что такое стресс и как его победить?»	140
Мини-лекция «Что такое адаптация?»	144

2.4. Методики экспресс-диагностики	148
Умеем ли мы слушать	148
Ведущая репрезентативная система	151
Оценка коммуникабельности	154
Тест В. Ф. Ряховского для оценки общего уровня общительности	155
Оценка уровня конфликтности личности	158
Тест «Осознанность жизненных целей»	161
Тест на определение уровня стресса	164
Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)	165
Тест школьной тревожности Филлипса	167
Тест «Уверенность в себе»	172
Исследование самооценки и уровня притязаний по методике Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан	175
Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даимонда	177
2.5. Упражнения завершающей части	184
Заключение	189
Список литературы	191
Приложения	198

**Гриценко Валентина Васильевна,
Шустова Наталья Евгеньевна**

Социально-психологическая адаптация детей из семей мигрантов

*Издание не подлежит маркировке
в соответствии с п. 1 ч. 2 с. 1 ФЗ № 436-ФЗ*

**Редактор Л. И. Милецкая
Корректор Л. И. Шитова
Компьютерная верстка А. П. Сильванович
Оформление обложки П. Родькин**

Подписано в печать 08.07.15. Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 14,0.
Уч.-изд. л. 14,18. Гарнитура «Миньон». Печать офсетная.
Бумага офсетная. Тираж 700.

ООО «Издательство «ФОРУМ»
Москва, ул. Измайловский Вал., д. 30, стр. 4.
Тел.: (495) 963-18-55, (499) 785-02-43
E-mail: forum-knigi@mail.ru
<http://www.forum-books.ru>

Отдел продаж «Издательства «ФОРУМ»
1Москва, ул. Измайловский Вал., д. 30, стр. 4.
Тел.: (495) 963-18-55. E-mail: forum-ir@mail.ru

Книги издательства «ФОРУМ» также можно приобрести:

Отдел продаж «ИНФРА-М» (оптовая продажа)
127282, Москва, ул. Полярная, д. 31в, стр. 1
Тел.: (495) 280-15-96. Факс: (495)280-36-29
E-mail: books@infra-m.ru

Отдел продаж «Книга-почтой»
Тел.: (495) 280-15-96 (доб. 246)