

## Социально-психологический тренинг «Путь к себе»

Следи за своими мыслями — они становятся словами.  
Следи за своими словами — они становятся поступками.  
Следи за своими поступками — они становятся привычками.  
Следи за своими привычками — они становятся характером.  
Следи за своим характером — он определяет твою судьбу.  
Борис Пастернак

### Первый день

#### Занятие 1.

##### «Знакомство. Назови свое имя + визитка»

**Цель:** Знакомство друг с другом, адаптация к новой среде, осознание собственных эмоций.

##### Приветствие и знакомство с ведущим.

«Мы начинаем наше занятие с традиционной процедуры знакомства. Сейчас каждый из вас оформит свою визитку (вкладыш в бейдж), в ней он укажет свое имя», после чего каждый участник называет себя по имени, что-то рассказывает о себе (имя и положительное качество то, что вы в себе цените) упражнение проводится по кругу.

Обсуждение:

- «Что тебе больше всего нравится в себе?»
- «Трудно ли было находить в себе хорошее качество?»

##### «Снежный ком»

**Цель:** Способствовать запоминанию имен всех участников группы.

**Инструкция.** Первый участник (например, слева от ведущего) называет своё имя. Следующий - повторяет его, затем называет своё. Третий участник повторяет два имени и называет своё. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовёт по именам всю группу.

##### «Скрепки»

**Цель:** Достигнуть осознания и принятия участниками групповых правил, выявить ожидания от тренинга, сформировать осознанное отношение к занятиям.

Участники разбиваются на три подгруппы, строятся в шеренги и каждой подгруппе дается не одинаковое количество скрепок, после чего сообщается не внятная инструкция для возникновения у подростков когнитивного диссонанса:

- «ваша задача как можно быстрее передать скрепки (все скрепки передаются или по одной, не сообщается) от первого последнему, команда, которая первой передаст все скрепки, та и выигрывает»
- «ваша задача как можно быстрее передать скрепки (все скрепки передаются или по одной, не сообщается) от первого последнему и наоборот, команда, которая первой передаст, та и выигрывает»
- «ваша задача передать скрепки не поворачиваясь к стоящему сзади (все скрепки передавать или по одной не сообщается, причем команда, которая будет передавать скрепки по одной, та и выигрывает)»
- «ваша задача передать скрепки» (все скрепки передавать или по одной не сообщается, причем команда, которая будет передавать скрепки медленнее, та и выигрывает) и т.д.

Играть до тех пор, пока не возникнет у участников группы недовольство, после сесть в круг и обсудить опыт следующими вопросами:

- С чем связано недовольство?
- Что мешало играть?
- Что бы помогло в игре?
- Что бы вы изменили?

В обсуждении затронуть правила и предложить принять групповые правила.

Раздать листочки, на которых каждый из участников называет свои ожидания и приклеивает листочек к флипчарту.

Предполагается ответить на следующие вопросы:

- Что я хочу получить от тренинга?
- Что я готов для этого сделать?
- Как мне группа может помочь в этом?

##### «Встаньте те, кто...»

**Цель.** Развить внимание, наблюдательность, а также продолжить групповое знакомство.

**Ход работы.** Ведущий предлагает встать всем тем, кто...

- любит бегать
- радуется хорошей погоде
- имеет младшую сестру
- любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети. После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводятся итоги игры:

- сейчас посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д. Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру. Каждый вопрос адресуется конкретному ребёнку, если он не может ответить сам - ему помогает группа.

##### «Портрет моего Я»

**Цель:** *Способствовать осознанию подростками своих качеств.*

**Ход работы.** Каждый участник берет по листу бумаги, оформленный как рамка для фотографии и записывает на нём свои качества личности. После обсуждения на флипчарте записываются общие качества личности.

**Обсуждение:**

- Какие качества личности вы обнаружили в себе;
- В чем была сложность в работе, что давалось легко?

#### **«Опиши друга»**

**Цель.** *Развитие внимания и умения описывать то, что видел.*

Подросткам необходимо разбиться на пары, встать спинами друг к другу и по очереди описывать по памяти причёску, одежду и лицо и т.д. упражнение выполняется одновременно всеми участниками, потом они поворачиваются, сравнивают описание с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребёнок был точен.

**Обсуждение:**

- Какие возникали трудности во время упражнения, что было легко?
- Какие возникали чувства: «когда ты описывал и когда тебя описывали»?
- Насколько было точным описание?

#### **«Конкурс хвастунов»**

**Цель.** *Удовлетворение притязаний на признание, повышение самооценки детей, сплочение группы.*

**Инструкция.** Сегодня мы проведем с вами необычное упражнение — конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Будем хвастаться соседом справа. Посмотрите внимательно на своего соседа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается, какие качества личности ему свойственны. Например, так: «Нина — очень, очень умная, отзывчивая, ироничная, красивая, быстро бегаёт и т.д.». После того как будет пройден круг, победитель определяется коллективно.

**Обсуждение:**

- Какие возникали трудности во время упражнения, что было легко?
- Что понравилось больше рассказывать о соседе или слушать о себе?
- Насколько рассказ о вас совпал с реальностью?
- Какие чувства возникали?

#### **Рефлексия**

- Что сегодня было полезным?
- Что нового для себя открыли, что не замечали за собой?
- С каким чувством уходите?

**Прощание.** Заканчиваются все дни тренинга одинаковым прощанием. Эта процедура прощания объединяет участников тренинга и связывает все дни в единую программу. В первый день тренинга подросткам предлагается выработать единый для всех дней ритуал прощания, который должен содержать в себе взаимодействие (всеобщее рукопожатие, похлопывание по плечу - встать в круг и, положив руки на плечи друг другу, покачаться из стороны в сторону и т.д.).

### **Второй день**

**Цель:** *Осознание собственных эмоций и сильных сторон личности, создание условий для преодоления психологических барьеров, вызванных недостатком социального опыта, формирование уверенности в себе и своих силах, а также осознание качества личности милосердие и почему так важно быть милосердным.*

#### **Приветствие**

**Цель:** *создать условия для эмоциональной вовлеченности в работу.*

Все участники группы встают и приветствуют друг друга не стандартными способами. Например, касаясь или постукивая друг друга плечами, спинами, ступнями ног и т.д. Затем садятся в круг и отвечают на вопрос:

- Что происходило с вами после вчерашнего занятия, какие чувства наполняют вас сейчас?

#### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** *сплочение коллектива*

По кругу участники группы говорят друг другу комплименты – добрые, любезные слова.

#### **«Не подходи ко мне»**

**Цель.** *Получение опыта вторжения в собственное индивидуальное пространство, определение индивидуального пространства каждого участника.*

**Инструкция.** Участники стоят в кругу. В центр круга выходит первый подросток, остальные по очереди медленно подходят к нему. Как только один из участников приблизится к стоящему в центре на расстояние, которое вызовет у последнего чувство дискомфорта, он говорит: «Стоп!». Далее выходит второй, третий и т. д. Задача подростков запомнить, на какое расстояние можно подходить к каждому члену группы, чтобы ему было комфортно.

**Обсуждение:**

- Какие чувства испытывали во время выполнения данного упражнения, когда к вам подходили и когда вы подходили к стоящему?

- Кого я вы можете пустить на более близкое расстояние в вашем личном пространстве, а кого держите на более далекой дистанции?
- где проходит граница вашего личного пространства?

**Информационный блок:** «У каждого человека существуют индивидуальные границы — расстояние, нарушать которое разрешается только самым близким людям: родственникам, друзьям. Наверное, каждый из нас был свидетелем беседы двух людей, один из которых наступает, насакивает, рассказывая что-то, а второй отступает от него. Вот в этот момент первый нарушает индивидуальное расстояние второго. Насакивающий становится неприятен, и его информация не воспринимается. Конечно, это зависит от такта и воспитания, от культурных традиций. Индивидуальные границы определяются и той местностью, где человек живет: например, в тундре или пустыне с небольшой долей населения люди общаются на большом расстоянии и их индивидуальное расстояние также велико. В условиях скученности индивидуальное расстояние сокращается. Общаясь с другим человеком, будьте внимательны, если ваш собеседник отходит от вас при разговоре значит, вы нарушили его индивидуальное расстояние.

*Примечание.* Ведущему также следует пройти через эту процедуру, чтобы быть на равных с ребятами, не стоит лукавить и разрешать подходить на расстояние неприятное вам».

### «Границы моей личности»

**Цель:** Осознать психологические границы и уметь их защитить.

Участникам дается задание нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы.

Ведущий предлагает подумать и написать ответы на вопросы, а после их обсудить:

- Где проходит граница твоего личного пространства?
- Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?
- Кого можешь пустить на более близкое расстояние в своем личном пространстве?
- Что вы чувствовали, когда нарушали вашу психологическую границу?
- Как вы можете защитить свою психологическую границу?

**Информационный блок:** С раннего детства мы начинаем приспосабливаться к жизни в обществе и ощущать его правила, законы, ожидания. Очень отчетливо это начинает чувствоваться при поступлении в школу. Здесь завязывается множество социальных контактов, но возникает и множество проблем: необходимо налаживать отношения с товарищами и педагогами, вырабатывать эффективные стратегии поведения. В вашем возрасте у школьников особенно остро встает вопрос о соответствии ожиданиям сверстников и некоторых значимых взрослых. Они стремятся попасть в определенную компанию сверстников, иметь определенных друзей и готовы иногда для этого пойти на жертвы. Для того чтобы быть готовыми к возможному давлению со стороны окружающих, и знать способы самозащиты в подобных случаях необходимо знать свои психологические границы.

### «Слепец и поводырь»

**Цель:** *Получение опыта ответственности и доверия.*

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия (стулья, столы и других участников).

Упражнение направлено на получение опыта ответственности, беспомощности и доверия партнеру. Участники могут в разной степени доверять разным членам группы.

Обсуждение:

- Какие возникали сложности в процессе упражнения?
- Какие чувства испытывали, когда были поводырем и слепцом?
- Как вел вас твой поводырь?
- Как было лучше быть ведомым или ведущим?
- Доверяете ли вы людям и как вы понимаете, что можно доверять?
- Какой приобрели опыт?

### Дискуссия «Милосердие»

Жизнь нуждается в милосердии,  
Милосердием мы бедны.  
Кто-то злобствует, кто-то сердится,  
Кто-то снова в тисках беды.  
Жизнь нуждается в сострадании  
Наши души – как топоры...  
Слишком многих мы словом ранили,  
Позабыв, что слова остры.  
А.Дементьев

**Цель:** *Определение понятия милосердие.*

В американском городе Сиэтле в 1998 году проходила олимпиада для людей с ограниченными возможностями – паралимпийская олимпиада. Во время забега на дистанции стало плохо спортсмену, и он упал. В забеге принимало участие

9 спортсменов. Каждый из них приехал на олимпиаду с надеждой победить, завоевать медаль для своей страны. Но когда спортсмены увидели, что их соперник упал, они прекратили бег, вернулись к нему, подняли его на руки и понесли к финишу. Все 9 спортсменов одновременно пересекли финишную черту.

- Ребята, как, вы думаете, отреагировали на это болельщики на трибунах?
- Какие качества личности, заставили отказаться участников забега от личных целей?
- Как вы думаете, какое решение приняли судьи по отношению к спортсменам? («Судьи приняли решение, что каждый из 9 спортсменов достоин золотой медали в этом забеге. Ведь они прошли испытание не только на физическую силу и выносливость, но и на милосердие»)

- Ребята, как вы понимаете, что значит быть милосердным человеком? Что значит само понятие «милосердие»?
- Какое слово у вас ассоциируется с милосердием? (Милосердие – это сострадание, бескорыстная искренняя помощь нуждающимся).

➤ В чем оно может проявляться? (в оказании материальной и моральной поддержки, всевозможной помощи. Например, помогать старикам и немощным, отдавать нуждающимся ненужную одежду и обувь, участвовать в сборе еды для нуждающихся, никогда не проходить мимо лежащих на земле людей, проявлять уважение и любовь к своим ближним – это так же посильная материальная помощь, всепрощение и благодарение.

### **Информационный блок:**

**«Кто полон милосердия, тот непременно храбр, кто храбр необязательно милосерден»./Конфуций/**

«Милосердие» - это способность человека сочувствовать, сопереживать, соучаствовать в делах других людей. Оно позволяет видеть горе другого человека и помогать ему. Оно позволяет ответственно и с любовью относиться к братьям нашим меньшим. Оно позволяет прощать своего обидчика, и не только прощать, но и помогать ему в трудную минуту. Сердце такого человека становится как бы зрячим, он чувствует чужую боль, как свою собственную.

### **Рефлексия**

- Что сегодня было полезным сегодня?
- Что для себя открыли, что не замечали за собой ранее?
- С каким чувством уходите?

### **Прощание.**

### **Третий день**

**Цель:** Содействие в осознании своих ресурсов, развитие такого качества личности как милосердие и умение отстаивать конструктивно свое мнение.

#### **Приветствие.**

**Цель:** создать условия для эмоциональной включенности в работу.

Все участники группы встают и приветствуют друг друга не стандартными способами, например плечами, спинами, ступнями ног и т.д. Затем садятся в круг и отвечают на вопрос:

- Что происходило с вами после вчерашнего занятия, какие чувства наполняют вас сейчас?

#### **«Пожелание»**

**Цель:** Активизировать участников на активность в процессе тренинга; разогрев группы.

Материал: мяч

Ведущий: «Давайте начнем нашу работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодняшний день».

**Групповая дискуссия:** «Какими качествами нужно обладать, чтобы вам верили и прислушивались к вашему мнению».

**Цель.** Актуализация опыта и знаний, умение осознавать свои ресурсы.

Подросткам предлагается вспомнить ситуации, когда им приходилось отстаивать свое мнение.

- Какими способами убеждения они пользовались?
- Как воспринимали их окружающие?
- Удалось ли доказать свою точку зрения?
- Какими качествами должен обладать человек, чтобы убедить оппонентов?

**Примечания.** Очень хорошо, если ребята сами назовут агрессивное поведение во время диалога. Если этого не произойдет, то следует сказать, что нередко, убеждая, люди ведут себя несколько агрессивно или напористо.

### **Ролевая игра «Отстаивание своего мнения»**

**Цель:** Развитие умения отстаивать свое мнение.

**Инструкция.** Вызываются два добровольца, распределяются роли «учителя» и «ученика» и дается вводная ситуация: учитель поставил несправедливую оценку.

Вызвавшиеся разыгрывают ситуацию. Группа наблюдает и отмечает, где «ученик» совершил ошибку. Как можно отстаивать свою позицию, чтобы учитель это принял?

Обсуждение:

- Что происходило с телом «ученика» и «учителя» (Подсказками являются: напряжение мускул, расположение тел, позы, интонации голоса, мимика и т.д.).
- Что случилось, есть ли моменты из-за чего вы почувствовали себя ущемленными? («Ученик» подавлен преимуществом «учителя», сверстники дразнят.)
- Какими способами «ученик» может отстаивать свои права? (Например, выбрать правильное место и время, уметь выслушать ответное мнение, вежливо сказать о своем мнении.)

### «Доверительное падение»

**Цель:** формирование доверия к участникам группы.

Ведущий: «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный, так как участники, 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? Все остальные поднимите руки на уровне груди. Когда он падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Падающему завязывают глаза.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда был в центре круга?
- Доверяли ли другим?
- Что вы чувствовали, когда ловили падающих?
- С какими трудностями столкнулись?
- Что было для вас приятным?

### «Добрые слова»

**Цель:** Содействие в развитии такого качества личности как милосердие.

Участники группы передают мяч называя при этом добрые слова: мир, любовь, единство, уважение, нежность милосердие, сострадание и т.д.

Обсуждение:

- Какие чувства возникали в процессе упражнения?
- Возникали ли сложности?

### «Художник»

**Цель:** Содействие в развитии такого качества личности как милосердие.

Давайте выполним следующее упражнение. Подросткам раздают карточки с заданиями

Нарисуйте любовь, дружбу, доброту, милосердие. (пока рисуют, звучит медитативная музыка)

Разделитесь на пары и обсудите, что у вас получилось:

- Какие цвета вы выбрали и почему, расскажите о своих ассоциациях и чувствах возникших в процессе выполнения упражнения?
- Зачем, по вашему мнению, нужны любовь и милосердие? («Для того, чтобы всем было легче жить, общаться друг с другом, чтобы общение приносило радость»).

### «Проблемные ситуации»

**Цель:** Содействие в развитии такого качества личности как милосердие.

«Подумайте, как можно проявить милосердие в жизни?»

Разбор проблемных ситуаций (работа в подгруппах). Каждая группа получает одну проблемную ситуацию.

- Во дворе рядом с домом уже несколько дней висит пустая кормушка.
- Подросток, возвращаясь из школы, увидел как старушка задыхаясь, еле шла с огромным пакетом продуктов...
- По дороге в столовую Сергей торопился и толкнул Аню.
- Татьяна торопилась в школу. Вдруг она увидела первоклассника, который на перекрестке не решался перейти улицу.
- Петр помог другу и сделал за друга домашнее задание, потом дал списать контрольную.
- У сестры была грязная одежда, а старший брат постоянно ее чистил.
- Возвращаясь из школы на стадионе была драка среди школьников.

Обсуждение в кругу:

- Как можно поступить в той или иной ситуации?
- Какие чувства возникают при решении той или иной ситуации.

Вывод: Помощь необходимо оказывать только тем, кто в ней реально нуждается. Человек, совершая добрые дела, не должен брать взамен что-то, т.е. совершать добрые дела нужно просто так из добрых побуждений.

### «Добрые дела»

**Цель:** Содействие в развитии такого качества личности как милосердие

«По очереди напишите на листе бумаги.

- Как вы можете проявить милосердие?

Обсуждение:

- Что лично вы сделали или сделаете, в чем выражается ваше милосердие?
- Какие чувства испытываете когда проявляете милосердие?

«Золотое правило нравственности» — общее этическое правило, которое можно сформулировать как «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Известна и отрицательная формулировка этого правила: «не делайте другим того, чего не хотите себе». «Чтобы поверить в добро, надо начать делать его». Я вижу, что вы очень милосердны и великодушны и всегда придете на помощь нуждающемуся.

### Рефлексия

- Что было полезным за три дня тренинга?
- Что для себя открыли, что не замечали за собой ранее?
- С каким чувством уходите?

**Прощание через метафору.** Слова ведущего.

«У одного крестьянина был сын, который стал обижать других. Он грубил окружающим, отказывал в помощи нуждающимся, ранил друзей и родных словом и делом. Испытав все способы влияния, отец придумал следующее: после каждого проступка сына вбить один гвоздь в столб забора.

Прошло некоторое время, и на столбе не осталось живого места – весь он был утыкан гвоздями. Эта картина так поразила воображение мальчика, что он решил исправляться. Тогда отец стал вытаскивать по одному гвоздю за каждый день без грубости. И вот наступил день, когда последний гвоздь был вытасчен. Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору

- Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде, на мальчика это произвело ошеломляющее впечатление, и он горько заплакал.

- Что ты плачешь? – спросил его отец. – Ведь гвоздей больше нет?

- Гвоздей-то нет, а дырки остались, - ответил сын.

Когда говоришь или делаешь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется»

То есть каждое действие имеет свои последствия и вам выбирать, как действовать в своей жизни.

### **Список литературы:**

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. – СПб.: Питер, 2006. – 271 с. – (Эффективный тренинг).
2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебн. пособие для вузов / . – М.: Ось-89, 2005. – 256 с.
3. Ежова, Н. Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги / . – Изд. 2-е. – Ростов н /Д.: Феникс, 2006. – 250 с. – (Психологический практикум)
4. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : учебн. пособие для вузов / . – М.: Академия, 2003. – 256 с.
5. Петровская, Л. А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / . – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216с.
6. «Инновационные возрастные программы социальной реабилитации, направленные на формирование мотивационно-ценностных устремлений детей и подростков разных возрастных групп» Москва 2010г.