

ЖИТЬ В МИРЕ С САМИМ СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМИ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Н. В. Якушева*, Волгоградская обл.

Продолжение. Начало см. №№ 7, 8 (2013).

ЗАНЯТИЕ 11. Я В СВОИХ ГЛАЗАХ И В ГЛАЗАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

1 Ритуал начала занятия

2 Упражнение «Печатная машинка»

В «волшебный ящик» складывают домашние задания с законченными предложениями (не подписанные). Каждое домашнее задание зачитывают вслух, и участники стараются отгадать, кому оно принадлежит. Если участник хочет (в тех случаях, если его не узнали), он заявляет, что он автор. По желанию участник может получить «обратную связь».

3 Упражнение «Игра в мяч (воздушный шар)»

Желательно разбить учащихся на две подгруппы. Игра состоит из двух частей.

I часть. Кидающий мяч называет начало предложения из заготовленного им дома списка и говорит, как его надо закончить — в манере неуверенного, уверенного или грубого человека. Тот, кто ловит мяч, выполняет это задание и, в свою очередь, предлагает незаконченное предложение следующему. Ведущий следит, чтобы игра проходила, по возможности, в быстром темпе.

II часть. Бросающий мяч называет начало предложения (любое из предложенного ведущим или собственного списка), а тот, кто ловит, должен закончить его в одной из трёх предложенных манер. Остальные участники должны догадаться, какую манеру он избрал. Если они догадываются, то он называет своё предложение, если нет — получает штрафное очко. После трёх штрафных очков — выбывает из игры.

4 Обсуждение

- ♦ Какие чувства испытывал, выполняя это упражнение?

5 Домашнее задание

Учащимся предлагают список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие:

- ♦ Мне хорошо, когда...
- ♦ Мне грустно, когда...
- ♦ Я чувствую себя глупо, когда...

- ♦ Я сержусь, когда...
- ♦ Я чувствую себя неуверенно, когда...
- ♦ Я боюсь, когда.....
- ♦ Я чувствую себя смело, когда...
- ♦ Я горжусь собой, когда...

6 Упражнение по выбору самих учащихся

Нарисовать выражение своего лица, когда чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо, сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо.

7 Ритуал окончания занятия

ЗАНЯТИЕ 12. Я В СВОИХ ГЛАЗАХ И В ГЛАЗАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1 Ритуал начала занятия

Упражнение «Ассоциация»

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают одного участника, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?», «На какой вкус?», «На какую песню?», «На какую книгу?» и т. п.

При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задаёт оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет — уходит вновь. Если не угадал более двух раз — выбывает из игры.

2 Обсуждение

- ♦ Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?

Обсудить различия между тем, какими мы представляем самим себе, какими — другим людям.

3 Повтор упражнения из предыдущего занятия

На этот раз в «волшебный ящик» складывают предложения, законченные с точки зрения «Я в глазах других». Подробно обсуждают значения собственного представления о себе и представления других людей, их совпадения, несовпадения.

* Н. В. Якушева, педагог-психолог, МБОУ СОШ № 7 городского округа, г. Урюпинск, Волгоградская обл.

4 Упражнение «Подарок»

5 Домашнее задание

Придумать новую надпись на футболке или подтвердить старую. Кроме того, желающие могут дополнить сообщение спереди (на груди) или сзади (на спине) частным сообщением. Приводят примеры футболок с надписями на груди и на спине.

6 Ритуал окончания занятия

ЗАНЯТИЕ 13. ОБИДА

1 Ритуал начала занятия

2 Упражнение

Участники садятся в круг: у тренера в руках мяч.

Тренер. Начнём нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех и постараемся никого не пропустить.

Обсуждение «надписей на футболках», их запись. Краткий анализ, каким образом изменились надписи за время занятий. Значение «надписи на спине». Какие произошли изменения за время занятий?

3 Упражнение «Послание самому себе»

Задание: изготовить надписи «на футболке», которые можешь прочесть только ты сам, записать их.

Обсуждение

- ♦ Какую «футболку» — для себя или для других — было делать труднее и интереснее, и почему?
- ♦ Другие люди и я. Из-за чего возникают трения?
- ♦ Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

4 Упражнение «Детские обиды»

Ведущий предлагает участникам вспомнить случай из детства, когда они почувствовали сильную обиду, вспомнить свои переживания и нарисовать или описать их — в любой (конкретной или абстрактной) манере: «Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй или опиши)?»

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение

- ♦ Что такое обида?
- ♦ Как долго сохраняются обиды?
- ♦ Справедливые и несправедливые обиды и т. п.

5 Упражнение «Один рисунок на двоих»

Рефлексия. Ведущий предлагает участникам высказать свои ощущения от совместного творчества,

поделиться опытом установления взаимопонимания друг с другом: что было сделать трудно, а что — легко.

6 Домашнее задание

Закончи предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуй выражение лица обиженного человека. Подумай и запиши или нарисуй, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

7 Ритуал окончания занятия

ЗАНЯТИЕ 14. ОБИДА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1 Ритуал начала занятия

2 Упражнение

Участники группы садятся в круг.

Тренер. Начнём сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем, Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, что создаёт чувство группы, объединяет её для дальнейшей работы.

3 Обсуждение домашнего задания

Желающие зачитывают окончание предложения «Я обижаюсь, когда...», а ведущий спрашивает, у кого ещё подобные ситуации вызывают обиду. Подчёркивается, что названные ситуации обидны для большинства людей и об этом надо помнить, когда ты обижаешь других.

4 Упражнение «Как выразить обиду и досаду»

Обсуждение домашнего задания: как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди. Затем из «волшебного ящика» все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половинках записаны: а) роль «обидчика»; в чём состоит обида; б) роль «обиженного»; как он реагирует на обиду, как ведёт себя (уверенно, неуверенно, грубо).

Задача — соединить открытку вместе (найти свою половину) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчёркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчёркнутым, акцентированным поведением. Предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценки с куклами или без них, указывая, что кукла — это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской.

Сложность в том, что половинок с ролью «обидчика» в три раза меньше, чем с ролью «обиженного». В результате должны получиться группки по 4 человека, в чём ребята убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости

можно добавить роли «обиженного»: например, людей с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т. п.



Даётся 10–15 минут на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку. После каждого выступления проигрываются «удачные» и «неудачные» способы (т. е. дети в шаржированной форме изображают наиболее яркую черту своей роли — например, неуверенный начинает дрожать или плакать, а грубый — кричать). После того как все выступили, проводят обсуждение: о чём говорят те или иные формы поведения. Составляют и записывают на доске и в дневниках эффективные или эффективные способы выражения обиды, досады.

5 Упражнение по выбору самих учащихся

6 Домашнее задание

Последить за собой в перерыве между занятиями: как ты реагируешь на обиду. Описать это или нарисовать (в конкретной или абстрактной манере).

7 Ритуал окончания занятия

ЗАНЯТИЕ 15. ОБИДА (окончание)

1 Ритуал начала занятия

2 Упражнение

Участники садятся по кругу.

Тренер. Сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т. д. Кто-то из нас начнёт счёт, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и т. д. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счёта надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6 (например 16), то, произнося это число, вы должны будете встать (можно усложнить упражнение, заменив вставание на хлопок без произнесения числа). Если кто-то из нас ошибётся, то он выбывает из игры, но при этом остаётся сидеть в кругу. И мы все должны быть очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть.

Это упражнение очень динамично, особенно в том случае, если условия упражнения модифицируются непосредственно в ходе его выполнения. Упражнению можно придать более конкурентный

характер, введя условия выхода за круг тех, кто сделал ошибки. В этом случае ошибающимся дают инструкцию — внимательно наблюдать за продолжением упражнения и стараться понять причины и характер ошибок. Упражнение способствует мобилизации внимания, даёт возможность участникам осознать их регулятивные ресурсы, создаёт условия для их тренировки.

3 Упражнение

Учащиеся вновь собираются по группам. В группах обсуждают, что чувствует обидчик, когда ему отвечают уверенно, неуверенно или грубо. Затем каждая группа предлагает свои варианты для всех.

Обсуждение

- ♦ В чём смысл реакции на обиду?
- ♦ Стремление «сохранить лицо» и «чувство реванша».
- ♦ Какой цели стремится достичь человек, выказывающий обиду?

4 Упражнение «Копилка обид»

Школьникам предлагают нарисовать или описать «копилку» и поместить в неё все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. На выполнение этого задания даётся 8–10 мин. После этого проводят обсуждение: «Что делать с этой копилкой?». Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Ведущий поддерживает предложения разорвать её и предлагает сделать это. После этого обрывки складывают в какой-нибудь подходящий сосуд и торжественно сжигают.

Обсуждение

- ♦ Что делать с «текущими» обидами?

Ещё раз подчёркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и т. п. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо, следя, как по мере удаления она становится всё меньше и меньше.

Обсуждение

- ♦ Как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды.

5 Домашнее задание

Понаблюдать за окружающими, как разные люди реагируют на обиду. Проанализировать, достигают ли они этой реакцией цели и какой; что они дают.

5 Упражнение «Моя активность»*

6 Ритуал окончания занятия

* Психокоррекционная работа со старшеклассниками. / О. Н. Рудякова. — Волгоград, 2008. — С. 74.

ЗАНЯТИЕ 16. КАК СПРАВИТЬСЯ С РАЗДРАЖЕНИЕМ, ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ?

1 Ритуал начала занятия

2 Упражнение

Тренер. Представим себе, что все мы — большой арифмометр. Считаем так: кто-то из нас назовёт число, следующий, сидящий рядом (будем двигаться по часовой стрелке), знак арифметического действия («плюс» или «минус»), следующий — снова число и т. д. Числа будут чередоваться со знаками, и любой участник группы, который должен назвать знак, может сказать «равно», и тогда его товарищ, чья очередь говорить, должен будет сказать результат вычислений. Например, я говорю «семь», Лена — «плюс». Катя — «восемь», Юра — «минус», Олег — «два», Зина — «равно», и Таня называет число «тринадцать». Следующий участник, т. е. Наташа, снова называет знак, и счёт продолжается.

Для упрощения задачи можно договориться о том, что арифмометр только складывает и вычитает и делает это в пределах, например, пятидесяти.

3 Обсуждение домашнего задания

Реакция на обиду, как ещё одна «футболка с надписью», — способ предъявить себя. Эта запись (и частное сообщение) делают на обложке дневника спереди и сзади. Ещё раз подчёркивается бесцельность реакций на обиду типа «Они все пожалеют», «Наказать обидчика» и т. п. Разговор подводят к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т. п.

4 Упражнение

Тренер. Назови *пять* ситуаций, вызывающих ощущение: «Чувствую-себя-хорошо». Воспроизведи их в своём воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут. Теперь представь, что ты кладёшь эти ощущения в надёжное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь. Нарисуй это место и назови эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

5 Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируют на доске, а затем записывают в дневник.

6 Упражнение «Вверх по радуге»

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с неё, как с горки. Упражнение повторяют 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется ещё раз с открытыми глазами, причём количество

повторений увеличивается до пяти. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.



7 Домашнее задание

«Представь, что ты чувствуешь, когда...» — это начало фразы записывают на доске, а сами задания дают школьникам на заранее заготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору:

- Тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы всё-таки сделать это (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь).
- Кто-либо говорит тебе, что ты должен делать, в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь).
- Придумай своё собственное приятное ощущение о чём-то, не совсем приятном. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно, терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь).
- Забегни немного вперёд, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своём воображении создать к этому хорошее чувство (опиши или нарисуй «хорошее» и «плохое» чувство, что происходит, когда они сталкиваются по твоему желанию).

8 Подведение итогов занятия. Рефлексия

9 Ритуал окончания занятия

Продолжение следует