

Комплекс программ психологического сопровождения учащихся с целью повышения психологической готовности к чрезвычайным и кризисным ситуациям

Авторский коллектив:

Сурикова Яна Алексеевна, Ширяева

Ольга Сергеевна, Кондрашенкова

Светлана Владимировна

Участники программы: школьники 11-17 лет, проживающие в регионе с экстремальными природно-климатическими условиями.

Цели и задачи комплекса программ:

Целью комплекса программ является эффективная профилактика психологической дезадаптации в экстремальных природно-климатических условиях, обучение эффективному поведению личности в экстремальных условиях

Задачи комплекса программ:

1. Психологическое просвещение учащихся по вопросам специфики взросления в регионе с экстремальными природно-климатическими условиями.
2. Профилактика психоэмоциональных нарушений в подростковом и юношеском возрасте, повышение психологической устойчивости к неблагоприятным воздействиям среды.
3. Развитие устойчивой и зрелой Я-концепции как основного личностного ресурса.
4. Расширение репертуара адаптивных стратегий совладания.
5. Простраивание временной перспективы будущего с учетом региональной специфики, обучение целеполаганию.
6. Формирование психологической готовности к возникновению экстремальных ситуаций природного характера, обучение эффективным стратегиям поведения в экстремальных ситуациях (развитие способностей к саморегуляции и саморелаксации, развитие стереоскопического мышления, способности к восприятию нового, развитие умения принимать оперативные решения в условиях дефицита информации и времени).

Таблица 1

Компоненты психологической готовности к экстремальному воздействию

№	Название компонента	Содержание компонента
1.	Позитивная оценка экстремальности	Восприятие объективно экстремальных условий как субъективно неэкстремальных; оценка экстремальности как «вызова» (challenge)
2.	Вненормативная активность	Творческая направленность личности, активная жизненная позиция, широкий кругозор, стремление к самореализации, эмоциональная вовлеченность в деятельность
3.	Ориентация на взаимоподдержку	Стремление к взаимоподдержке и взаимопомощи, направленность на сотрудничество и кооперацию, ориентация на помощь другим со снижением акцентирования собственных интересов
4.	Сила «Я»	Высокая нервно-психическая устойчивость, самоконтроль, самостоятельность, принятие риска, убеждение в способности контролировать обстоятельства своей жизни
5.	Субъективная насыщенность жизни	Высокая осмысленность жизни, оценка ее как эмоционально насыщенной, стремление к интенсивности и разнообразию впечатлений

Описание сфер ответственности, основных прав участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)

Специалисты обязаны:

- обеспечивать психологическую безопасность всех участников взаимодействия в рамках реализации программ (учащихся, родителей, педагогов);
- осуществлять методическую и организационную подготовку к проводимым занятиям;
- проводить занятия на высоком уровне профессиональной компетентности;
- доводить до сведения участников процесса рекомендации по результатам работы.

Специалисты имеют право:

- комплектовать тренинговые группы исходя из возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- вносить корректировки в содержание реализуемых программ с учетом запросов участников.

Учащиеся обязаны:

- соблюдать правила групповой работы, включая прежде всего ее этические принципы;
- соблюдать временной регламент занятий.

Учащиеся имеют право:

- отказаться от участия в программе;
- быть информированными о результатах диагностики, проведенной в рамках реализации программ.

Родители учащихся обязаны:

- дать согласие на участие своего ребенка в программе.

Родители учащихся имеют право:

- отказаться от участия в программе;
- быть информированными о целях и задачах комплекса реализуемых программ;
- получить консультацию по результатам диагностики их ребенка, проведенной в рамках реализации программ.

Педагоги обязаны:

- соблюдать этические принципы педагогической деятельности (невмешательство в групповой процесс без необходимости).

Педагоги имеют право:

- быть информированными о целях и задачах комплекса реализуемых программ;
- участвовать в занятиях программы в качестве члена группы в случае согласия других членов группы;
- получить консультацию по итогам проводимой работы и рекомендации по педагогической работе с учащимися с учетом результатов диагностики.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

Специалисты, реализующие программу, должны:

- иметь высшее психологическое образование;
- знать закономерности возрастного развития в регионе с экстремальными природно-климатическими условиями, факторы, обеспечивающие благополучие личности в системе «субъект – экстремальная среда»;
- уметь осуществлять следующие виды профессиональной деятельности: диагностическую и коррекционную, экспертную и консультативную, профилактическую, научно-исследовательскую, культурно-просветительскую;
- владеть навыками психологического сопровождения учащихся с целью повышения психологической готовности к чрезвычайным и кризисным ситуациям.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации комплекса программ, включает прежде всего описанные ниже структуру и содержание комплекса

программ, а так же конспекты лекций и планы практических занятий, разрабатываемые специалистами самостоятельно в соответствии с содержанием и корректируемые в связи с запросами и необходимостью.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации комплекса программ:

- помещения, приспособленные для учебных занятий (учебные аудитории);
- оборудованные кабинеты для групповой работы, оснащенные инструментарием и расходными материалами для проведения психокоррекционных и развивающих мероприятий;
- диагностические материалы и аппаратура, позволяющие отслеживать текущее функциональное состояние психики
- информационные материалы для родителей, педагогов и учащихся по проблемам личностного развития, а также для ознакомления с алгоритмом поведения в экстремальных ситуациях;
- мультимедийный проектор для сопровождения занятий презентациями с целью обеспечения принципа наглядности (не обязательно).

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации комплекса программ:

- библиотека: учебно-методические материалы для специалистов, необходимые для реализации комплекса программ, научная литература по проблеме функционирования личности в экстремальных условиях жизнедеятельности (см. прилагаемый к каждой подпрограмме список литературы);
- доступ к сети Интернет (не обязательно).

Сроки и этапы реализации программы:

Комплекс программ рассчитан на учебный год.

Программа предполагает следующие этапы:

1 этап. Формирование общей информированности об особенностях региона, обуславливающих специфику взросления

На данном этапе целесообразно проведение серии бесед с родителями и учащимися либо других мероприятий (дискуссий, лекций и др.) в рамках психологического просвещения учащихся по вопросам взросления и его специфики в регионе с экстремальными природно-климатическими условиями.

2 этап. Развитие личностных ресурсов, препятствующих дезадаптации в экстремальных природно-климатических условиях (рассчитан на возраст 13-15 лет):

- развитие устойчивой и зрелой Я-концепции как основного личностного ресурса;
- расширение репертуара адаптивных стратегий совладания;
- формирование психологического принятия региона с экстремальными природно-климатическими условиями как среды жизнедеятельности.

Данный этап предполагает курс групповых тренинговых занятий общей продолжительностью около полугода с частотой встреч 1-2 раза в неделю.

Средствами реализации данного этапа выступают методы социально-психологического тренинга, групповой дискуссии, ролевые и деловые игры, техники арт-терапии и др. Основной акцент следует делать на формировании устойчивой, позитивной и зрелой Я-концепции, так как в исследованиях О.С.Ширяевой и И.В.Камыниной убедительно показано, что именно «Я» выступает для подростков – жителей региона с экстремальными природно-климатическими условиями в качестве базового личностного ресурса, обеспечивающего гармонию в системе «субъект – среда».

3 этап. Обеспечение конструктивного личностного самоопределения юношей в регионе с экстремальными природно-климатическими условиями (рассчитан на возраст 15-17 лет):

- проработка временной перспективы будущего с учетом региональной специфики, обучение целеполаганию;
- формирование психологической готовности к возникновению экстремальных ситуаций природного характера;
- обучение эффективным стратегиям поведения в экстремальных ситуациях.

Данный этап завершает курс мероприятий по профилактике дезадаптации в экстремальных природно-климатических условиях и предполагает формирование зрелой, адаптированной личности, характеризующейся широким репертуаром конструктивных копинг-стратегий, выработанными планами на будущее, способностью к эффективному поведению в экстремальных ситуациях.

Третий этап также предполагает курс групповых тренинговых занятий общей продолжительностью около полугода с частотой встреч 1-2 раза в неделю. Средствами его реализации выступают методы социально-психологического тренинга, групповой дискуссии, ролевые и деловые игры, техники арт-терапии и др.

Ожидаемые результаты реализации программ (промежуточные и итоговые)

Показателем, свидетельствующим об эффективности комплекса предлагаемых программ, являются:

На 1 этапе: снижение общего уровня дезадаптации, в том числе социально-психологической дезадаптированности, достижение ее участниками психоземotionalного комфорта, эмоциональное принятие региона с экстремальными природно-климатическими условиями как сферы жизнедеятельности.

На 2 этапе: достижение участниками программ эмоционального комфорта, расширение репертуара конструктивных копинг-стратегий (стратегий совладания), ресурсного потенциала личности, высокий уровень развития коммуникативных умений.

На 3 этапе (итоговые): достижение участниками высокого уровня социально-психологической адаптированности, расширение ресурсного потенциала личности, психологическая готовность к экстремальным ситуациям и способность эффективно действовать в них, проработанная реалистичная перспектива будущего в регионе с экстремальными природно-климатическими условиями

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы:

Каждая программа из представленного комплекса программ предполагает обязательную предварительную диагностику уровня развития компонентов психологической готовности к экстремальным воздействиям, а так же повторную диагностику с целью мониторинга динамики изменений.

Уровень психологической готовности школьников подросткового и юношеского возраста к чрезвычайным и кризисным ситуациям определяется по итогам комплексной психодиагностики ряда личностных черт, составляющих компоненты психологической готовности. Психологическая диагностика результативности проводимой работы включает в себя следующие методики:

Таблица 2

Реестр психологических методик для определения личностных ресурсов необходимых для эффективного преодоления экстремального воздействия

Компоненты психологической готовности к экстремальному воздействию	Характеристики психологической готовности к экстремальному воздействию	Психодиагностические методики и их шкалы
---	---	---

Позитивная оценка экстремальности	Восприятие объективно экстремальных условий как субъективно неэкстремальных	Семантический дифференциал «Оценка региона» Опрос, анкетирование
	Оценка экстремальности как «вызова» (challenge)	Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Расказовой Опрос, анкетирование
Вненормативная активность	Творческая направленность личности	Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Опросник личностной креативности Е.Туник Методика «Толерантность к неопределенности» Е.Луковицкой
	Активная жизненная позиция	Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Расказовой Методика СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева Опросник «Мировоззренческая активность» Д.А.Леонтьева
	Широкий кругозор	Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Опросник личностной креативности Е.Туник
	Стремление к самореализации	Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Опросник СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева
	Эмоциональная вовлеченность в деятельность	Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Расказовой Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Методика СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева
Ориентация на взаимоподдержку	Стремление к взаимоподдержке и взаимопомощи	Опросник Дж.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана
	Направленность на сотрудничество и кооперацию	Опросник Дж.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» Методика Базовых убеждений Р.Янова-Бульмана
	Ориентация на помощь другим со снижением акцентирования собственных интересов	Опросник Дж.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» Методика «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф Методика направленности личности

Сила «Я»	Высокая нервно-психическая устойчивость	Опросник СПА Роджерса-Даймонда Методика определения самооценки Т.В.Дембо, С.Я.Рубенштейн Методика НПУ Методика «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф
	Самоконтроль	Опросник СПА Роджерса-Даймонда Опросник самоотношения Столина-Пантилеева Методика определения самооценки Т.В.Дембо, С.Я.Рубенштейн
	Самостоятельность	Опросник самоотношения Столина-Пантилеева Опросник Самоорганизации деятельности Е.Ю.Мандриковой
	Принятие риска	Шкала принятия риска Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Расказовой
	Убеждение в способности контролировать обстоятельства своей жизни	Опросник СПА Роджерса-Даймонда Методика СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева Опросник Самоорганизации деятельности Е.Ю.Мандриковой
Субъективная насыщенность жизни	Высокая осмысленность жизни	Методика СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева Субъективное шкалирование
	Оценка жизни как эмоционально насыщенной	Методика СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Расказовой Субъективное шкалирование
	Стремление к интенсивности и разнообразию впечатлений	Методика СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Расказовой Субъективное шкалирование

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Показателями, свидетельствующими об эффективности программы, являются:

- теоретическая и практическая готовность учащихся к использованию полученных знаний и навыков на практике, овладение навыками саморегуляции и саморелаксации;
- повышение эмоциональной устойчивости, работоспособности, нервно-психической устойчивости, повышение уровня самоконтроля, самостоятельности;
- повышение социально-психологической компетентности учащихся, в том числе умения разрешать трудные ситуации в условиях дефицита информации и времени, навыкам совладания с трудными ситуациями;

- повышение уровня творческой направленности личности, активной жизненной позиции, широкого кругозора, стремления к самореализации, эмоциональной вовлеченности в деятельность;
- увеличение стремления к взаимоподдержке и взаимопомощи, направленности на сотрудничество и кооперацию, преобладание ориентации на помощь другим со снижением акцентирования собственных интересов;
- повышение уровня рефлексии, способности контролировать обстоятельства своей жизни, осмысленности жизни, ее эмоциональной насыщенности.

Специфической характеристикой психологической готовности к чрезвычайным и кризисным ситуациям школьников подросткового и юношеского возраста является сформированность жизненных планов, связанных с проживанием в экстремальном регионе, поскольку, во-первых, это свидетельствует о принятии экстремальных условий как приемлемых для жизни, во-вторых, отражает степень осознанности риска проживания в условиях, в которых вероятны чрезвычайные и кризисные ситуации.

Пути диагностики параметров психологической готовности представлены в таблице.

Таблица 3

Содержание психологической готовности школьников подросткового и юношеского возраста к чрезвычайным и кризисным ситуациям

№	Название компонента	Содержание компонента психологической готовности	Пути диагностики параметров психологической готовности
1.	Позитивная оценка экстремальности	Целостная позитивная оценка региона проживания (Камчатского региона)	<ul style="list-style-type: none"> • Семантический дифференциал «Оценка региона» • Шкалы «Благосклонность мира» и «Осмысленность мира» методики «Базовые убеждения» Р.Янова-Бульмана
		Осознание рекреационного потенциала Камчатского региона, возможностей занятия специфическими видами спорта (горные лыжи, сноуборд и др.) как ресурса позитивного отношения к региону проживания	<ul style="list-style-type: none"> • Анкетирование • Семантический дифференциал «Оценка региона»
		Осознание и принятие риска чрезвычайных и кризисных ситуаций, связанного с проживанием в экстремальном регионе	<ul style="list-style-type: none"> • Анкетирование • Семантический дифференциал «Оценка региона»

		Сформированность жизненных планов, связанных с проживанием в Камчатском регионе	<ul style="list-style-type: none"> • Анкетирование • Семантический дифференциал «Оценка региона» • Шкала «Будущее» методики временной перспективы Ф.Зимбардо • Шкала «Цели в жизни» методики «СЖО» Д.А.Леонтьева • Шкала «Цели в жизни» методики «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф
2.	Вненормативная активность (активная жизненная позиция)	Творческая направленность личности	<ul style="list-style-type: none"> • Шкала «Креативность» опросника «САТ» Э.Шострома • Методика диагностики личностной креативности Е.Туник
		Гибкость мировоззрения, широкий кругозор	<ul style="list-style-type: none"> • Методика «МирАкт» Д.А.Леонтьева • Шкалы «Спонтанность» и «Потребность в познании» опросника «САТ» Э.Шострома
		Стремление к самореализации	<ul style="list-style-type: none"> • Опросник «САТ» Э.Шострома • Опросник «СЖО» Д.А.Леонтьева • Шкала «Личностный рост» методики «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф
3.	Ориентация на взаимоподдержку	Направленность на сотрудничество и кооперацию	<ul style="list-style-type: none"> • Шкалы «Контактность» и «Гибкость в общении» опросника «САТ» Э.Шострома
		Стремление к взаимоподдержке и взаимопомощи, готовность принимать помощь от других и оказывать ее другим	<ul style="list-style-type: none"> • Шкала «Поиск социальной поддержки» методики «Индикатор копинг-стратегий» Дж.Амирхана • Шкала «Позитивные отношения» методики «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф

		Степень принятия других людей	<ul style="list-style-type: none"> • Шкалы «Ценности» и «Взгляд на природу человека» опросника «САТ» Э.Шострома • Шкала «Доброта людей» методики «Базовые убеждения» Р.Янова-Бульмана
4.	Сила «Я»	Высокая самооценка, принятие себя	<ul style="list-style-type: none"> • Методика измерения самооценки Т.В.Дембо–С.Я.Рубинштейн • Опросник самоотношения В.В.Столина, С.Р.Пантилеева • Шкалы «Самопонимание» и «Аутосимпатия» опросника «САТ» Э.Шострома
		Высокая социально-психологическая адаптированность	<ul style="list-style-type: none"> • Методика «СПА» К.Роджерса и Р.Даймонда
		Гармоничное эмоциональное состояние, нервно-психическая устойчивость	<ul style="list-style-type: none"> • Опросник «НПУ» • Шкала личностной тревожности А.М.Прихожан • Опросник «Депрископ» П.Хейманса, А.И.Подольского
		Убеждение в способности контролировать обстоятельства своей жизни, автономия	<ul style="list-style-type: none"> • Шкалы «Локус контроля – Я» и «Локус контроля – Жизнь» методики «СЖО» Д.А.Леонтьева • Шкалы «Автономия» и «Управление средой» методики «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф • Методика «Базовые убеждения» Р.Янова-Бульмана
		Принятие риска	<ul style="list-style-type: none"> • Шкала «Принятие риска» опросника жизнестойкости Д.А.Леонтьева

5.	Субъективная насыщенность жизни	Высокая осмысленность жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Методика «СЖО» Д.А.Леонтьева
		Эмоциональная насыщенность жизни, стремление к интенсивности и разнообразию впечатлений	<ul style="list-style-type: none"> • Шкала «Ориентация во времени» опросника «САТ» Э.Шострома • Шкала «Процесс жизни» методики «СЖО» Д.А.Леонтьева • Шкала «Вовлеченность» опросника жизнестойкости Д.А.Леонтьева • Методика временной перспективы Ф.Зимбардо

В зависимости от результатов диагностики участники программы дифференцируются по уровням психологической готовности к чрезвычайным и кризисным ситуациям:

Таблица 4

Уровни психологической готовности школьников подросткового и юношеского возраста к чрезвычайным и кризисным ситуациям

№	Уровень психологической готовности	Общая характеристика уровня психологической готовности к чрезвычайным и кризисным ситуациям	Индикаторы психологической готовности
1.	Высокий уровень психологической готовности	Высокие показатели всех компонентов психологической готовности, включая сформированность жизненных планов, связанных с экстремальным регионом проживания	Высокие показатели по основным шкалам всех методик
2.	Средний уровень психологической готовности	Сниженные показатели по отдельным компонентам (активная жизненная позиция, ориентация на взаимоподдержку, сила «Я», субъективная насыщенность жизни) при высоких показателях позитивной оценки экстремальных условий проживания	Высокие показатели по итогам семантического дифференциала «Оценка региона» Сниженные показатели по основным шкалам других методик
3.	Низкий уровень психологической готовности (группа риска)	Негативная оценка экстремальности, неприятие экстремального региона как региона проживания, отсутствие жизненных планов, связанных с экстремальным регионом, страх сейсмического риска. Даже в случае высоких показателей по другим компонентам негативная оценка экстремальности является безусловным фактором риска, свидетельствующим о неготовности личности к чрезвычайным	Низкие показатели по итогам семантического дифференциала «Оценка региона» Сниженные показатели по основным шкалам других методик, в особенности направленных на

		и кризисным ситуациям.	диагностику эмоционального состояния личности
--	--	------------------------	---

Структура и содержание комплекса программ

Таблица 6

Структура комплекса программ психологического сопровождения учащихся с целью повышения психологической готовности к чрезвычайным и кризисным ситуациям

№	Название программы	Направление работы по формированию психологической готовности к экстремальному воздействию
1.	Программа психологического просвещения учащихся по вопросам специфики взросления в регионе с экстремальными природно-климатическими условиями	Формирование и развитие позитивного отношения к среде проживания (Камчатскому региону как территории с экстремальными природно-климатическими условиями) как основного фактора профилактики дезадаптации личности в системе «субъект – экстремальная среда»
2.	Программа активизации внутренних адаптационных ресурсов личности (формирование направленности на сотрудничество)	Активизация стремления к взаимоподдержке и взаимопомощи, формирование направленности на сотрудничество и кооперацию, ориентации на помощь другим со снижением акцентирования собственных интересов; развитие навыков самоконтроля, воспитание самостоятельности и ответственности, способности контролировать обстоятельства своей жизни
3.	Программа актуализации внутренних адаптивных ресурсов личности (формирование творческой направленности, активной жизненной позиции, широкого кругозора, стремления к самореализации)	Стимулирование творческой направленности личности, формирование активной жизненной позиции, расширение кругозора учащихся, активизация стремления к самореализации, повышение уровня осмысленности жизни, оценки ее как эмоционально насыщенной

1.1. Программа психологического просвещения учащихся по вопросам специфики взросления в регионе с экстремальными природно-климатическими условиями

Тематическое планирование

№	Тема	Количество занятий	Из них	
			лекционных	практических
1.	Камчатка: жизнь или выживание?	1	1	0
2.	Как справиться с экстремальной ситуацией	2	1	1
3.	Мы растем в суровом краю	1	1	0
4.	Мои возможности и перспективы на Камчатке	1	0	1
5.	Мое будущее на Камчатке: чего я хочу и что я могу	2	0	2
итого		7	3	4

Программное содержание

Тема 1. «Камчатка: жизнь или выживание?». Природно-климатические, социально-экономические и другие особенности Камчатского региона, отличие его условий от условий европейской части России.

Тема 2. «Как справиться с экстремальной ситуацией». Адаптивные личностные ресурсы, основные возможности их мобилизации в случае экстремальной ситуации, анализ возможных вариантов экстремальных ситуаций и общих стратегий поведения в них.

Тема 3 «Мы растем в суровом краю» Специфика взросления в регионе с экстремальными природно-климатическими условиями, основные проблемы, затрудняющие процесс социализации: отдаленность от культурных центров, небольшая численность населения и др., результаты психологических исследований подростков и юношей Камчатского края в сравнении с жителями более благополучных регионов.

Темы 4 «Мои возможности и перспективы на Камчатке» адаптивные ресурсы личности, формирующиеся в контексте региона с экстремальными природно-климатическими условиями, анализируются возможности личностного роста и самореализации подростков и юношей.

Тема 5 «Мое будущее на Камчатке: чего я хочу и что я могу». Анализ возможностей учащихся в соотнесении с их желаниями и стремлениями, а так же анализ типичных затруднений самореализации подростков и юношей, живущих на Камчатке, проработки реалистичной перспективы будущего.

Критерии эффективности программы

Критерий	Инструментарий
Восприятие объективно экстремальных условий как субъективно неэкстремальных	Субъективное шкалирование «Оценка региона» (см. Приложение 1.1.)
Оценка жизни как эмоционально насыщенной	Субъективное шкалирование «Эмоциональная насыщенность жизни» (см. Приложение 1.2.)
Оценка себя как счастливого	Субъективное шкалирование «Уровень счастья» (см. Приложение 1.3.)
Уровень информированности о среде жизнедеятельности (Камчатский	Анкетирование, опрос (разрабатывается самостоятельно по критериям, раскрывающим

регион) и о способах, возможностях адаптации личности к ней	программное содержание)
---	-------------------------

1.2. Программа активизации внутренних адаптационных ресурсов личности, формирование направленности на сотрудничество (9-11 класс)

Цель программы: активизация внутренних адаптационных ресурсов личности, формирование направленности на сотрудничество.

Задачи:

- активизация совместной деятельности в малых группах;
- развитие навыков сотрудничества;
- развитие невербальных форм общения;
- развитие умения слушать и слышать партнера по группе;
- развитие способности к эмпатии;
- развитие терпимости к окружающим.

Объект работы: межличностное общение

Предмет работы: направленность на сотрудничество у юношей (16-17 лет).

Форма: групповая. Выбор данной формы работы обоснован необходимостью развития навыков межличностного общения. Учитывая возрастные особенности и специфику тренинговой формы работы, рекомендуется, чтобы группа не превышала 18 человек.

Критерии эффективности программы:

Критерий	Инструментарий
Направленность на сотрудничество и кооперацию	Опросник Дж.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» Методика Базовых убеждений Р.Янова-Бульмана
Стремление к взаимоподдержке и взаимопомощи	Опросник Дж.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана
Ориентация на помощь другим со снижением акцентирования собственных интересов	Опросник Дж.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» Методика «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф

Основные методы реализации программы: тренинг.

Объем программы рассчитан на 12 часов. Всего 12 занятий при частоте встреч – 3 раза в неделю, продолжительностью одного занятия – 1 час.

При составлении программы была использована следующая литература:

1. Большая психологическая энциклопедия./ Под ред. А.Б. Альмуханова. – М.: Эксмо, 2007. – 544с.
2. Горбушина, О.П. Психологический тренинг: Секреты проведения./ О.П. Горбушина. – СПб.: Питер, 2008. – 176с.
3. Собчик, Л.Н. Психология индивидуальности: теория и практика диагностики./Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2005. – 624с.
4. Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья./ А.С. Спиваковский - М.: Просвещение, 1999. – 304 с.
5. Осипова, А.А. Общая психокоррекция./А.А. Осипова – М.: Сфера, 2002. – 512 с.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы работы	№ занятия, цель/задачи	Вид задания	Цель задания	Оборудование	Время (в мин.)
I. Диагностический этап	№ 1. Первичная диагностика	Опросник Дж.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» Методика Базовых убеждений Р.Янова-Бульмана Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Методика «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф		бланки	15
				бланки	15
				бланки	20
				бланки	10
				Всего:	
II. Установочный блок.	№ 2. Знакомство, развитие невербального общения	1. Упражнение-разминка «Карандаши»	Диагностика настроения до начала игры, оценка невербального восприятия друг друга	7 ручек с колпачками	10
		2. Упражнение «Футболка с надписью»	Знакомство, самовыражение, фиксирование настроения на начало тренинга		15
		3. Упражнение «пересадки, или угадай, что нас объединяет»	Создание положительного эмоционального фона, знакомство с предпочтениями участников, создание ощущения сопричастности к другим участникам тренинга.		10
		4. Упражнение «Веселая семейка»	Развитие невербальных способов общения	14 карточек с названиями и животных, по принципу «волк-волчица-волчонок»	10
		5. Упражнение «Невербальное общение»	Развитие невербальных способов общения		10
		Всего:			

III. Коррекционный блок.	№ 3. Развитие навыков слушать и слышать, развитие навыков невербального общения.	1. Упражнение «Здравствуйте, привет, Hello»	Повышение эмоционального фона, настрой на дальнейшую работу		3	
		2. Упражнение «Презентация себя»	Самопрезентация, формирование навыков уверенного поведения, осмысление положительного образа «Я», развитие способности понимать партнера.		20	
		3. Упражнение «Подарок»	Знакомство, самовыражение, фиксирование настроения на начало тренинга		15	
		4. Упражнение «Звезды эстрады»	Развитие навыков невербального общения, умения считывать информацию по невербальным проявлениям другого человека	Карточки с именами российских и зарубежных исполнителей	17	
		5. Упражнение «Аплодисменты по кругу»	Выравнивание эмоционального фона		5	
	Всего:					60
	№ 4. Развитие навыков слушать и слышать.	1. Упражнение «Групповое число»	Повышение эмоционального фона, настрой на дальнейшую работу, сплочение группы		10	
		2. Упражнение «Воздушный шар»	Работа в команде, умение прислушиваться к мнению других		30	
		3. Упражнение «Символ уверенности»	Стабилизация эмоционального фона		15	
		4. Упражнение «Аплодисменты по кругу»	Повышение эмоционального фона		5	
Всего:					60	
этапы работы	№ занятия, цель/задачи	Вид задания	Цель задания	Оборудование	Время (в мин.)	

III Коррекционный блок.	№ 5. Развитие навыков сотрудничества	1. Упражнение «Импульс»	Повышение эмоционального фона, настрой на дальнейшую работу		5	
		2. Упражнение «Теремок»	Групповое сплочение		40	
		3. Упражнение «Комплимент»	Выравнивание эмоционального фона, повышение самооценки		15	
	Всего:					60
	№ 6. Развитие навыков сотрудничества, развитие невербальных способов общения	1. Упражнение «Перекати мячик»	Повышение эмоционального фона, настрой на дальнейшую работу	мячик	5	
		2. Упражнение «Я - звезда»	Развитие невербальных способов общения		20	
		3. Упражнение «Психологическая совместимость»	Развитие умения сотрудничать в паре	Ластик, ведро	30	
		4. Упражнение «Аплодисменты по кругу»	Выравнивание эмоционального фона		5	
	Всего:					60
	№ 7. Развитие терпимости к окружающим, развитие навыков невербального общения, развитие навыков совместной деятельности в малых группах.	1. Упражнение «Дружба начинается с улыбки»	Повышение эмоционального фона, настрой на дальнейшую работу		3	
		2. Упражнение «Скалолазка»	Развитие навыков телесного контакта, развитие навыков невербальной коммуникации и координация совместных действий		17	
		3. Упражнение «Интервью»	Работа в группе, развитие умения почувствовать другого, перевоплотится в него		30	
		4. Упражнение «Я дарю тебе»	Выравнивание эмоционального фона, рефлексия, выражение эмоций		10	
	Всего:					60
	III Коррекционный блок	№ 8. Развитие навыков сотрудничества	1. Упражнение «Здравствуй! Привет! Hello!»	Повышение эмоционального фона, настрой на дальнейшую работу		5

	ества, развитие навыков общения и обобщени я, развитие навыков совместно й деятельно сти в малых группах.	2. Упражнение «Собеседование»	Развитие навыков общения и убеждения		20	
		3. Упражнение «Психологическа я поддержка»	Развитие умения оказания психологической поддержки другому человеку, формирование положительной самооценки		20	
		4. Упражнение «Коллективный пейзаж»	Релаксация, сплочение, выравнивание эмоционального фона		15	
		Всего:				60
	№ 9. Развитие навыков невербаль ного общения, развитие умения слушать и передават ь информац ию.	1. Упражнение «Развитие простейших навыков общения»	Повышение эмоционального фона, развитие навыков невербального общения.		15	
		2. Упражнение «Поделись со мной»	Эмпатийная диагностика личностных качеств, расширение репертуара способов взаимопонимания.	Карточки с качествам и	25	
		3. Упражнение «Рассмеши партнера»	Развитие навыков невербального общения, повышение эмоционального фона, развитие умения слушать и передавать информацию.		20	
	Всего:				60	
	III Коррекционный блок.	№ 10. Развитие способнос ти к эмпатии, развитие навыков невербаль ного общения, развитие умений	1. Упражнен ие «Побег из тюрьмы»	Повышение эмоционального фона. Развитие способностей к эмпатии, развитие навыков невербального общений		15
			2. Процедура «Просьба»	Развитие навыков общения, развитие способности к эмпатии		10
3. Упражнен ие «Да»			Совершенствование навыков эмпатии и рефлексии		15	

	передавать информацию.	4. Упражнение «Желание»	Развитие навыков невербального общения, повышение эмоционального фона, развитие умений передавать информацию.		20
	Всего:				60
	№ 11. Закрепление результатов, создание мотивации для дальнейшей работы над собой	1. Упражнение «Импульс»	Повышение эмоционального фона, настрой на дальнейшую работу		7
		2. Упражнение «Раз-Два-Три»	Активизация групповой динамики, концентрация внимания всей группы		2
		3. Упражнение «Молва»	Развитие умения слушать и передавать информацию		22
		4. Упражнение «Перекаати мяч»	Сплочение, выравнивание эмоционального фона, установление тактильного контакта	мяч	6
		5. Упражнение «Обратный отсчет»	Структурирование опыта, стабилизация эмоционального состояния		23
Всего:				60	
IV. Оценка эффективности коррекционных мероприятий.	№12. Итоговая диагностика.	Опросник Дж.Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» Методика Базовых убеждений Р.Янова-Бульмана Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Методика «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф	бланки	15	
			бланки	15	
			бланки	20	
			бланки	10	
	Обработка и интерпретация результатов. Анализ эффективности программы. Внесение дополнений и изменений в программу (если это необходимо)				

Игры, занятия и упражнения, используемые на занятиях

Занятие № 1.

1. Упражнение-разминка «Карандаши»

Цель: обучение навыкам взаимодействия, умению работать в парах и в группе.

Материалы: карандаши, по одному на пару.

Суть упражнения состоит в удержании закрытых колпачками карандаша или ручки, зажатых между пальцами стоящих рядом участников.

Сначала выполняется подготовительное задание: разбиться на пары. Партнеры в паре располагаются друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и пытаются удержать карандаш, прижав его концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаш, двигать руками вверх-вниз, взад-вперед.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями – вытянутые руки), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

- Поднять руки, опустить их и вернуть в исходное положение.
- Вытянуть руки вперед, отвести назад.
- Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед, шаг назад.
- Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
- Присесть, встать.
- Шагнуть вперед, поднять руки.
- Держать карандаш безымянными пальцами.
- Держать карандаш мизинцами.
- Выполнить упражнение с закрытыми глазами.

Обсуждение

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали?
- На что ориентироваться при выполнении этих действий?
- Как установить необходимое взаимопонимание?

2. Упражнение «Футболка с надписями»

Цели: знакомство, самовыражение, фиксирование настроения на начало тренинга.

Порядок выполнения и инструкция. Участникам предлагается придумать, представить себя в футболке. Фасон футболки, цвет, фактуру ткани и надпись на ней придумывает каждый участник для себя сам. Надпись на футболке — своеобразный жизненный девиз участника. Каждый, по кругу, рассказывает окружающим фасон, цвет и «говорящую» надпись на своей футболке, тем самым представляя себя группе.

3. Упражнение «Пересадки или угадай, что нас объединяет»

Цель: создание положительного эмоционального фона, знакомство с предпочтениями участников, создание ощущения сопричастности к другим участникам тренинга.

Порядок выполнения и инструкция. Перед упражнением один стул из круга убирается так, чтобы в кругу осталось стульев на один меньше числа участников. Первым проводит упражнение сам ведущий. Он становится на освободившееся от стула место и громко называет признак, объединяющий всех или какую-то группу участников. Например: «пересаживаются все те, кто живет на планете Земля». Задача участников определить, относится ли сказанное к ним, и если да, то быстро пересесть с одного места на другое. При этом пересаживаться на соседнее место нельзя. Задача ведущего - занять любое освободившееся место. Следующим ведущим в упражнении становится тот, кто остался без стула. Если названное ведущим качество присуще только одному участнику, то он меняется местами с ведущим и сам называет следующее качество.

4. Упражнение «Веселая семейка»

Цель: Повышение эмоционального фона, настрой на дальнейшую работу **Порядок выполнения и инструкция.** Для этого упражнения ведущему понадобятся заранее подготовленные карточки. Число карточек равно или больше числа участников. С одной стороны карточек написаны названия животных по следующему принципу: волк—

волчица—волчонок; селезень—утка-утенок; слон-слониха-слоненок и т. д. На одной карточке - одно название животного в том или ином качестве.

Правила игры: участники получают карточки. Никому их не показывая, читают про себя, что на них написано. По команде ведущего все начинают показывать мимикой, жестами и пантомимикой то, что написано на карточке. Обратите внимание участников, что при выполнении упражнения нельзя произносить ни звука. Задача каждого участника - найти свою «семью» и выстроиться так, чтобы было понятно, кто папа, кто мама, кто ребенок в «семье».

5. Упражнение «Невербальное общение»

Цель: Развитие невербальных способов общения

Все участники становятся по кругу (спиной в круг).

«Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем невербально передавать по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу».

Тренер ждет, пока возникнет идея предмета, просит участника, задумавшего предмет, не называть его вслух и дает ему время подготовиться к передаче (1 - 2 минуты).

«Итак, сейчас Евгений передаст свой предмет соседу слева. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к Евгению, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнем».

После того как предмет возвратится к отправителю, тренер, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

Для усложнения упражнения и повышения активности, а также для того, чтобы получить больше материала для обсуждения, можно предложить одновременно начать передачу своих предметов трем участникам группы, стоящим примерно на равном расстоянии друг от друга в разных местах круга.

При обсуждении внимание участников может быть обращено на те моменты, которые способствуют или препятствуют взаимопониманию. Речь, в частности, может пойти о том, что в общении каждый из участников несет ответственность за результат. Тот, кто передает информацию, должен постараться сделать это четко, ясно, понятно для другого, т.е. передающий информацию затрачивает определенные усилия для обдумывания того, как используемые им жесты, движения могут быть восприняты, поняты, интерпретированы тем человеком, которому они предназначены. С другой стороны, получающий информацию должен, прежде всего, подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнер и не спешить с интерпретацией.

6. Упражнение «Дождик».

Цель: Выравнивание эмоционального фона

Расслабьте кисти и ударяйте кончиками пальцами по столу, изображая падающие на землю капли дождя. По завершению круга тренер начинает следующее упражнение - трет пальцами одной руки о другую, к нему присоединяются остальные по кругу.

Занятие №2.

1. Упражнение «Здравствуйте! Привет! Hello!»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Участники ходят в хаотичном порядке и каждый раз когда встречаются говорят друг другу здравствуйте. По хлопку ведущего говорят привет, по следующему- Hello.

2. Упражнение «Презентация себя».

Цель: самопрезентация, формирование навыков уверенного поведения, осмысление положительного образа «Я», развитие способности понимать партнера.

Порядок выполнения и инструкция. Каждому участнику предлагается написать небольшое объявление в газету «Знакомства». Объявления участников собираются в шапку. Далее ведущий зачитывает по очереди объявления. После упражнения рекомендуется проводить обсуждение.

3. Упражнение «Подарок».

Цель: Знакомство, самовыражение, фиксирование настроения на начало тренинга.

Участники должны «подарить» друг другу подарки, не называя их, а показывая жестами.

4. Упражнение «Звезды эстрады».

Цель: развитие невербальных способов общения, умения считывать информацию по невербальным проявлениям другого человека.

Порядок выполнения и инструкция. Для этого упражнения ведущему понадобятся заранее подготовленные карточки на которых написаны имена самых известных российских и зарубежных исполнителей. Например: Алла Пугачева, Майкл Джексон, Мадонна, Киркоров и т. д. Число карточек должно быть кратно двум, так как имя каждого исполнителя пишется дважды. Участники в виде «жребия из шляпы» достают карточки и, не издавая ни одного звука (без слов и мелодий песен), показывают жестами, мимикой и пантомимикой исполнителя с карточки.

Задача. Каждому участнику найти свою пару и встать рядом (получится две Аллы Пугачевой, два Майкла Джексона, две Мадонны). Пеле этого ведущий просит всех открыть свои карточки и проверить правильность образованных пар.

Упражнение проходит бурно и весело, особенно, если тренер честно предупреждает, что начинать говорить и проверять карточки можно только после его команды!

5. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Цель: Выравнивание эмоционального фона.

Игра в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а дальше все сильнее.

Ведущий начинает тихо хлопать, глядя и постепенно подходя к одному из участников, затем этот участник выбирает следующего из группы, к кому они подходят и аплодируют. Второй выбирает третьего и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

Занятие №3.

1. Упражнение «Групповое число».

Цель: сплочение участников группы, повышение эмоционального фона.

Порядок выполнения и инструкция. Сейчас мы проверим, насколько организованно и согласованно вы умеете работать в команде, сообща. Работая плечом к плечу, очень важно понимать друг друга без слов. Все сели поудобней. По команде ведущего «один-два-три» все участники показывают на пальцах какое-нибудь число от одного до пяти. Необходимо за 2 минуты прийти к одинаковому результату, причем не переговариваясь, не жестикулируя. Команда подается четко, ведущий анализирует работу группы.

2. Упражнение «Воздушный шар».

Цель: Работа в команде, умение прислушиваться к мнению других.

Инструкция. Представьте себе, что вы летите на воздушном шаре, у каждого из вас с собой любимый предмет. Вдруг воздушный шар начинает терять высоту и Вам надо избавиться от балласта, вы должны решить какие предметы и в каком порядке выкинете за борт?

3. «Символ уверенности»

Цель: Стабилизация эмоционального фона.

Какой предмет, дерево или животное вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны...

Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и насладитесь этим ощущением.

4. Упражнение «Аплодисменты по кругу». См. занятие №2.

Занятие №4

1. Упражнение «Импульс».

Цель: развитие коммуникативные навыки, умение отстаивать свою точку зрения.

Участники распределяются по ролям (колобок, заяц, волк, медведи, лиса и др.) Задача колобка доказать по очереди другим участникам, или пообещать что-либо, за то чтобы они его не ели.

2. Игра «Теремок».

Цель: Групповое сплочение.

Инструкция: построить теремок для зверушек.

Участникам предлагается выбрать строительный материал и построить теремок для зверушек. Можно наложить определенные ограничения на использование материалов и выполнение действий. Участники должны договориться между собой. После постройки теремка разыгрывается сказка.

3. Упражнение «Комплимент».

Цель: Выравнивание эмоционального фона, повышение самооценки.

Один участник садится на стул, стоящий в центре круга, остальные должны сказать ему по комплименту. И так все участники.

Занятие №5.

1. Упражнение «Перекаати мячик».

Цель: Повышение эмоционального фона, настрой на дальнейшую работу.

Участники перекаатывают мячик пальцами рук по кругу. Мячик не должен упасть.

2. Упражнение «Я - звезда».

Цель: самовыражение через пластику, развитие невербальных способов общения.

Порядок выполнения и инструкция. Каждому участнику группы предлагается на время перевоплотиться в «звезду эстрады».

Для этого упражнения ведущему понадобятся заранее подготовленные карточки. Число карточек равно или больше числа участников. С одной стороны карточек написаны имена любимых исполнителей участников группы.

Каждый участник вытаскивает карточку и читает про себя, не показывая ее никому.

Участники по очереди показывают группе своего исполнителя, не произнося при этом ни звука. Тот из группы, кто первым отгадает, какого исполнителя показывают, сам

становится в роли ведущего и начинает показывать своего исполнителя. Так до тех пор, пока каждый не примет участие в упражнении.

3. Упражнение «Аплодисменты по кругу». См. занятие №2.

Занятие №6.

1. Упражнение «Дружба начинается с улыбки».

Цель: поднятие эмоционального фона.

Порядок выполнения и инструкция. Перед упражнением ведущий настраивает группу на необходимый для дальнейшей работы лад следующими словами: «Конечно же, все смотрели мультфильм про Крошку Енота, который благодаря улыбке подружился со своим отражением в реке».

Инструкция для участников. Сидящие в круге берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча, по очереди самую добрую свою улыбку. После выполнения упражнения рекомендуется поблагодарить и похвалить всех участников: «Ну что же, замечательно, спасибо вам за улыбки».

2. Упражнение «Скалолазка»

Цель: Развитие навыков телесного контакта, развитие навыков невербальной коммуникации и координация совместных действий.

Участники встают в плотную шеренгу, создавая скалу, на которой торчат выступы, образованные из рук и ног участников.

Задача водящего пройти вдоль этой скалы не упав в пропасть, т.е. пройти не поставив свою ногу за пределы линии образованной ступнями остальных участников.

В конце обсуждаются вопросы: Какие чувства были у водящих и составляющих скалу? Что помогало или мешало выполнить это упражнение?

3. Упражнение «Интервью».

Цель: развитие умения почувствовать другого, перевоплотиться в него.

Порядок выполнения и инструкция. Участники должны разделиться на пары, повернуться лицом друг к другу и по очереди за одну минуту узнать как можно больше друг о друге. Задача участника — рассказать от своего имени все, что он запомнил о партнере.

После рассказа о своем собеседнике от своего имени остальные участники тренинга могут задавать ему дополнительные вопросы, обращаясь к нему по имени его визави.

Последующее обсуждение предполагает ответы на следующие вопросы:

- Когда вам было комфортнее, когда слушал о себе или говорил за другого?
- Согласны ли вы с представлением о вас другого человека?

4. Упражнение «Я дарю тебе».

Цель: рефлексия, выражение эмоций.

Порядок выполнения и инструкция. Участникам предлагается поблагодарить соседа за участие в упражнении и подарить ему какой-либо подарок (нематериальный) с пожеланиями.

Таким подарком может стать удачный комплимент, теплое пожатие руки или объятие, предложение дружбы, стихотворение или песня в честь того человека, которому предназначен подарок.

Занятие №7.

1. Упражнение «Здравствуйте! Привет! Hello!». См. занятие №2.

2. Упражнение «Собеседование».

Цель: Развитие навыков общения и убеждения.

Выбираются 3 участника. Они выходят за дверь, где ведущий раздает им карточки, 2 из них просто желающие устроиться на работу, а 3 – шпион конкурирующей компании. Остальные участники изображают совет директоров компании, которые принимают решения о приеме на работу. Выбрать могут только одного. Кандидаты на должность заходят по очереди и убеждает принять его на работу. Задача совета директоров вычислить шпиона и подобрать идеального кандидата на должность.

3. Упражнение «Психологическая поддержка».

Цель: дать возможность участникам группы осознать свои отрицательные черты, развить умение оказания психологической поддержки другому человеку, сформировать положительную самооценку.

Порядок выполнения и инструкция. Участникам предлагается закончить предложение: «Меня могут не любить люди за...». Сосед справа поворачивается к нему и произносит: «Все равно ты молодец, потому что...». Таким образом, называя положительные черты этого участника, он оказывает психологическую поддержку.

Ведущий задает следующие вопросы:

1. Какая часть задания была для вас наиболее приятной, первая или вторая?
2. Что вы чувствовали, когда называли свои отрицательные качества?
3. Что вы чувствовали, когда слышали от другого свои положительные качества?

4. Упражнение «Коллективный пейзаж».

Цель: релаксация, сплочение, выравнивание эмоционального фона.

Порядок выполнения и инструкция. Звучит музыка. Участники закрывают глаза. Ведущий начинает описывать картину, а участникам предлагается продолжить за ведущим «рисование» картины, добавляя к ней по одному-два элемента.

Занятие №8.

1. Упражнение «Развитие простейших навыков общения».

Требуется войти в воображаемый класс и поздороваться с учениками и привлечь к себе внимание без речевого общения — средствами мимики, пантомимики, зрения. Затем надо обратиться к ученику, используя разные приемы (просьба, требование, предупреждение, похвала, шутка, вопрос, намек, приказ, пожелание и т.п.). Необходимо найти не только нужные интонации, но и пластику мимико-пантомимического интонирования, правильное положение тела (следить за мышечной свободой и снимать излишнее мышечное напряжение). Нужно быть готовым среагировать в неожиданных ситуациях (например: войдя в класс, вы слышите взрыв смеха).

2. Упражнение «Поделись со мной».

Цель упражнения: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

нежность,
 умение сочувствовать,
 умение создавать хорошее настроение,
 эмоциональность,
 доброжелательность,
 интеллект,
 организаторские способности,
 твердость характера,
 решительность,
 креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать" Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

3. Упражнение «Рассмеши партнера».

Выберем первую пару игроков. Один из выбранных игроков должен во что бы то ни стало, любыми средствами рассмешить своего партнера. Если ему удастся это сделать, то его коллега становится смешашим и выбирает себе нового партнера из остальных игроков. Если рассмешить не удастся никакими силами, то приходится выбирать нового партнера. Итак, по удару гонга один игрок пытается рассмешить другого. Остальные участники переживают происходящее, глядя со стороны. Если замысел удался, то смешаший удаляется, а тот, кого рассмешили, выбирает себе нового партнера для того, чтобы его рассмешить. Если рассмешить не удалось, то на место игрока, которого не удалось рассмешить, выбирают нового игрока и так далее.

Занятие №9.

1. Упражнение «Побег из тюрьмы».

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника)". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

2. Процедура «Просьба».

Обратитесь к партнеру с просьбой. Важно, чтобы просьба была достаточно значимая, конкретная, не слишком легкая для исполнения. Задача – сделать так, чтобы партнер действительно захотел и выполнил просьбу.

Анализ: В ходе анализа фиксируются приемы и принципы обращения с просьбами. Кому удалось получить желаемое и каким образом? Можно начать издалека, можно использовать комплименты, можно сделать что-то взамен. Главное «оружие» – вежливость и пристройка снизу.

Дополнительные вопросы: Чем просьба отличается от распоряжения? Почему просьба в иерархической системе часто воспринимается как распоряжение?

3. Упражнение «Да».

Цель упражнения: - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, " Странно, но я заметила за собой, что

когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

По окончании упражнения необходимо провести беседу. Примерный вопрос: что показалось трудным для выполнения?

4. Упражнение «Желание».

Каждый участник пишет на листке желание.

Задача: заставить партнера его выполнить, не говоря о нем. Затем продемонстрировать листок.

По окончании упражнения необходимо провести беседу. Примерные вопросы: что показалось трудным для выполнения? Что было сложнее: отгадать или показать желание?

Занятие №10.

1. Упражнение «Импульс». См. занятие № 4

2. Упражнение «Раз, два, три».

Цель: активизация групповой динамики, быстрый способ сконцентрировать внимание всей группы.

Примечание: после этого упражнения обязательно должно быть интересное, динамичное задание.

Порядок выполнения и инструкция. Ведущий произносит следующие слова: «У меня есть ценный приз, который необходимо разыграть. Сейчас на счет "Раз-два-три" все участники группы бегут к выходу. Выиграл тот, кто первым выбежит из кабинета. Раз, два (пауза 2 секунды). А теперь именно с такой концентрацией сил мы приступаем к следующему заданию».

3. Упражнение «Молва».

Цель: развитие умения слушать и передавать информацию точно.

Порядок выполнения и инструкция. Выбирается пять желающих принять участие в игре. Ведущий предлагает четверем из них выйти за дверь и находиться там, пока их не позовут. Первому участнику ведущий читает рассказ, предупредив его о том, что этот же рассказ ему придется передать следующему игроку. После прочтения рассказа приглашается из-за двери следующий участник, и тот, кто слушал, передает ему содержание. Последний рассказывает свой вариант истории группе. После этого зачитывается первоначальный текст, чтобы все участники услышали оригинал и сравнили его со своим рассказом. Группа анализирует, на пересказе которого из участников текст был наиболее искажен. Участникам предлагается ответить на вопросы:

1. С какими трудностями вы столкнулись при передаче и получении информации?
2. Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

4. Упражнение «Перекажи мяч». См. занятие № 5

5. Упражнение «Обратный отсчет».

Цель: восстановление работоспособности, структурирование опыта, выравнивание эмоционального состояния.

Порядок выполнения и инструкция. «Сядьте удобно. Закройте глаза и вспомните все в обратном порядке, начиная с того момента, как я закончу говорить. Вспомните все, как можно подробнее, что происходило на сегодняшнем тренинге, ничего не поясняя и не интерпретируя».

В конце участники делятся мнениями о том, что с каждым из них происходило. В частности, им предлагается рассказать о следующем:

- 1) об общем впечатлении от тренинга;
- 2) о том, что открыл в себе с помощью группы;
- 3) о своих пожеланиях ведущему тренинга.

1.3. Программа актуализации внутренних адаптивных ресурсов личности (формирование творческой направленности, активной жизненной позиции, широкого кругозора, стремления к самореализации) (5-11 класс)

Целью программы является развитие творческой направленности личности и стремления ее к самореализации.

Задачи программы:

- осознание ценности креативных черт личности;
- формирование эмоционально положительного отношения к творческому процессу;
- развитие позитивного самоотношения;
- актуализация таких личностных качеств, как уверенность в себе, независимость, активность жизненной позиции, настойчивость при достижении цели, способность отстаивать свое мнение, способность к риску.
- снижение стереотипности мышления и восприятия;
- осознание барьеров проявления креативности;
- развитие навыков управления креативным процессом;
- совершенствование ассоциативных механизмов мышления, снижение стереотипности мышления, развитие образного мышления, воображения

Критерии эффективности программы:

Критерий	Инструментарий	
	5-7 классы	8-11 класс
Творческая направленность личности	Тест креативности Вильямса	Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Опросник личностной креативности Е.Туник Методика «Толерантность к неопределенности» Е.Луковицкой
Активная жизненная позиция	Личностный опросник Кеттела в адаптации Л.А. Ясюковой Рейтинг поведенческих характеристик учащегося	Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Рассказовой Методика СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева Опросник «Мировоззренческая активность» Д.А.Леонтьева
Широкий кругозор	Тест креативности Вильямса Рейтинг поведенческих характеристик учащегося	Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Опросник личностной креативности Е.Туник

Стремление к самореализации	Тест креативности Вильямса Рейтинг поведенческих характеристик учащегося	Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Опросник СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева
Эмоциональная вовлеченность в деятельность	Личностный опросник Кеттела в адаптации Л.А. Ясюковой Рейтинг поведенческих характеристик учащегося	Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Расказовой Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Методика СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева

Основная форма работы: групповая.

При реализации программы используются следующие **методы**:

- * дискуссия;
- * интервьюирование;
- * мини-лекции;
- * ролевые и имитационные игры;
- * психогимнастические и коррекционные упражнения;
- * ведомая визуализация;
- * элементы медитации.

Объем программы:

Программа рассчитана на 12 занятий по 45-55 минут каждое, частота проведения 2-3 раза в неделю.

При составлении программы использовалась следующая литература:

1. Богданов Е.Н., Краснощеченко И.П. Организация самопознания личности подросткового и юношеского возраста. - Калуга, 1996.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. - Спб., 1996.
3. Введение в практическую социальную психологию/Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой. - М.: Смысл, 1999.
4. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под ред. В.В.Петрусинского. - М., 1995.
5. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. - Екатеринбург, 1997.
6. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. - Спб.: Питер, 2000.
7. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М.: Академия, 2001.
8. Мусийчук М.В. Практикум по развитию креативности личности. - Магнитогорск, 1994.
9. Недбаева С.В. Психологические практики в образовании: виды, статус, методический инструментарий. - Спб., 2000.
10. Прутченков А.С. "Свет мой, зеркальце, скажи...": Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 1996.
11. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. - Спб: Речь, 2000.
12. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. - Екатеринбург: Деловая книга, 1998.
13. Рудестам К. Групповая психотерапия. - Спб.: Питер, 1999.

14. Сонин В.А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения. - М., 1998.
15. Стернберг Р., Григоренко Е. Учись думать творчески! // Основные современные концепции творчества и одаренности / Под ред. Д.Б.Богоявленской. - М.: Молодая гвардия, 1997. - С. 186-213.
16. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации / Под ред. Е.Г.Трошихиной. - Спб., 2001.
17. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. - М.: Генезис, 1999.
18. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. - М.: Генезис, 2001.
19. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. - М., 1985.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ занятия, цель	№ упражнения, цель	время в минутах
Этап первичной диагностики	<p>Диагностика учащихся 5-8 кл. Рейтинг поведенческих характеристик учащегося Личностный опросник Кеттела в адаптации Л.А. Ясюковой Тест креативности Вильямса</p> <p>Диагностика учащихся 9-11 кл. Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Опросник личностной креативности Е.Туник Методика «Толерантность к неопределенности» Е.Луковицкой Опросник «Мировоззренческая активность» Д.А.Леонтьева Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Рассказовой Опросник СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева</p>	60 минут
Занятие № 1 Цель – знакомство участников группы, ознакомление с правилами работы в группе, развитие рефлексии, эмпатии, тренировка безоценочного принятия своих качеств и качеств участников группы; плавное погружение участников в проблематику тренинга.	<p>Вступительное слово ведущего, обсуждение правил работы в группе</p> <p>Упр. № 1. “Три качества” Цель – развитие изобретательности, гибкости мышления при рассмотрении своих качеств, особенностей личности.</p> <p>Упр. № 2. “Эпизод из жизни” Цель – осознание своего опыта, сосредоточение на проблематике занятия, усиление мотивации на участие в тренинге.</p> <p>Упр. № 3. «Рассказ о группе»</p>	15
		5
		10
		5

	Цель – создание позитивной групповой атмосферы, эмоциональной свободы, снижение напряженности, характерная для начала работы группы.	
	1.Задание на дом	2
	2.Ритуал окончания занятия Цель – завершить занятие, помочь участникам соединить полученные на занятии знания со старыми, уже имеющимися.	3
	ИТОГО:	40
Занятие № 2 Цель – закрепление тренингового стиля общения; актуализация потребности творчески относиться к жизни и самому себе; осознание того, что такое креативность, каковы ее проявления; формирование устойчивой мотивации к самосовершенствованию.	1. Выработка ритуала приветствия.	5
	2.Рефлексия прошлого занятия: “Поговорим о дне вчерашнем...”	5
	3. Обсуждение домашнего задания	5
	Упр. № 1 “Знакомый” Цель – войти в проблематику тренинга креативности; создать позитивный настрой в группе.	5
	Упр. № 2 Составление списка качеств, важных для творчества. Цель – осознание проявлений креативности, внутренних барьеров творчества.	10
	Упр. № 3 “Рисуем креативность” Цель – осознание существенных характеристик креативности как свойства личности, творческого процесса, а также отличительных особенностей творческих продуктов деятельности.	10
	1.Задание на дом	2
	2.Ритуал окончания занятия	3
	ИТОГО:	45
Занятие № 3 Цель – снижение стереотипности мышления и восприятия; осознание этапов творческого процесса; осознание барьеров проявления креативности; развитие навыков управления креативным процессом; развитие психологической наблюдательности.	1.Ритуал приветствия	2
	2.Рефлексия прошлого занятия.	3
	3.Обсуждение домашнего задания	5
	Упр. № 1“Рекорд группы” Цель – психологическая разминка, включение группы в активную деятельность.	3
	Упр. № 2 “Закодированный признак” (“Пум-пум-пум”) Цель – создание проблемной среды, проходит весело, развитие воображения,	10

	наблюдательности, изобретательности, гибкости, осознание этапов креативного процесса.	
	Упр. № 3 “Необычное использование” Цель – осознание барьеров креативности, а также условий способствующих проявлению креативности.	7
	Упр. № 4 “Привычки” Цель – осознание своих привычек, стереотипов, принципов, что позволяет участникам в дальнейшем замечать их влияние на поведение свое и окружающих людей. Это повышает поведенческую и когнитивную гибкость, способствует преодолению барьеров проявления креативности.	10
	1.Задание на дом	2
	2.Ритуал окончания занятия	3
	ИТОГО:	45
Занятие № 4 Цель – интегрирование навыков управления креативным процессом; развитие умения абстрагироваться от содержания известных функций, предметов и явлений; снятие деструктивных элементов (через осознанный запрет на разрушающие, негуманные идеи); развитие навыков управления воображением.	1. Ритуал приветствия.	1
	2.Рефлексия прошлого занятия	2
	4. Обсуждение домашнего задания.	2
	3.Психологическая разминка Цель – включение в работу участников тренинга, создание настроения в группе.	7
	Упр. № 1“Баржа” Цель – развитие характеристик креативности - беглости мышления (через скорость извлечения информации из памяти) и самообладания в ситуациях одновременного действия дефицита времени и оценки окружающих.	10
	Упр. № 2 “Глазами марсианина” Цель – развитие воображения, фантазии.	8
	Упр. № 3“Управляемое воображение” Цель – развитие воображения и навыков управления им.	10
	1.Задание на дом	2
	2.Ритуал окончания занятия	3
	ИТОГО:	45
занятие № 5 Цель: совершенствование	1. Ритуал приветствия.	2
	2.Рефлексия прошлого занятия.	2
	3. Обсуждение домашнего задания.	3

ассоциативных механизмов мышления; развитие навыка вовлечения в процессе поиска решения проблем неосознаваемых пластов опыта; снятие реципрокности в работе больших полушарий головного мозга.	Психологическая разминка. Цель – быстрое включение участников группы в работу, активизация ассоциативных механизмов мышления.	2
	Упр. № 1 “Бег ассоциаций” Цель – создание атмосферы, способствующей спонтанному порождению ассоциаций.	9
	Упр. № 2 “Мнемотехника” Цель – развитие способности привлекать из своего опыта необходимую информацию, совершенствование ассоциативных механизмов мышления субъекта творческого процесса; преодоление реципрокности в работе левого и правого полушарий головного мозга, тренировка беглости мышления.	12
	Упр. № 3 “Зайка моя” Цель – совершенствование ассоциативных механизмов мышления, поднятие настроения в группе.	5
	Упр. № 4 “Мои ассоциации” Цель – получение каждым участником лично ориентированной обратной связи, развитие ассоциативных механизмов.	5
	1. Задание на дом	2
	2. Ритуал окончания занятия	3
ИТОГО:	45	
Занятие № 6 Цель – развитие вербальных функций дивергентного мышления; снятие стереотипов в области письменной речи; развитие образного мышления; развитие воображения.	1. Ритуал приветствия.	2
	2. Рефлексия прошлого занятия	3
	3. Обсуждение домашнего задания	5
	4. Психологическая разминка Цель – включение группы в активную деятельность.	5
	Упр. № 1 “Трио” Цель – развитие воображения, способности устанавливать нетривиальные связи между привычными предметами, увеличение количества генерируемых идей в проблемной ситуации, формирование нестандартного видения проблемы.	7

	<p>Упр. № 2 “Фантастическое слово” Цель – развитие вербального интеллекта у членов группы; способствует развитию гибкости, оригинальности мышления.</p> <p>Упр. № 3 “Невероятные истории” Цель – развитие воображения, фантазии.</p>	8 10
	1.Задание на дом	2
	2.Ритуал окончания занятия	3
	ИТОГО:	45
<p>Занятие № 7 Цель – развитие невербальных функций дивергентного мышления; развитие фантазии, изобретательности, экспрессивности; развитие навыков преодоления стереотипов поведения.</p>	1. Ритуал приветствия.	2
	2.Рефлексия прошлого занятия	3
	3.Обсуждение домашнего задания	5
	Психологическая разминка “Известный персонаж” Цель – повышение активности участников группы, через вовлечение в деятельность, требующую, с одной стороны, большой сосредоточенности на происходящем, а, с другой стороны, гибкости мышления, быстрой переработки получаемой информации и поиска различных способов выражения	5
	Упр. № 1 “Нестандартное действие” Цель – развитие выразительности поведения, находчивости, воображения, стимуляция участников группы преодолевать стереотипы поведения.	5
	Упр. № 2 “Групповой рисунок”	10
	Упр. № 3 “Рисуем музыку” Цель – развитие способности к самовыражению, предоставление возможности взглянуть на себя и других с необычной стороны.	8
	Упр. № 4 “Скульптура” Цель – развитие способности к самовыражению через образы и символы.	7
	1.Задание на дом	2
	2.Ритуал окончания занятия	3
ИТОГО:	45	
Занятие № 8	1. Ритуал приветствия.	2

<p>Цель – обогащение сознания позитивными мыслями и чувствами о себе; осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; усиление самоинтереса; снятие ситуативно-отрицательного отношения к себе.</p>	<p>2. Рефлексия прошлого занятия</p>	3
	<p>3. Обсуждение домашнего задания.</p>	5
	<p>4. Психологическая разминка: “Лучшее качество”</p> <p>Цель – помочь участникам тренинга настроиться на доверительное общение, на более внимательное отношение друг к другу, обогащение сознания участников группы позитивными образами, связанными со своей личностью.</p>	5
	<p>Упр. № 1 “Мои Сильные Стороны”</p> <p>Цель – определение участниками своих сильных сторон, формирование привычки думать о себе положительно.</p>	5-6
	<p>Дискуссия по вопросам</p>	10
	<p>Упр. № 2 “Письмо себе любимому”</p> <p>Цель – повышение самооценки, снятие внутренних барьеров, понимание необходимости принять и полюбить себя таким, какой ты есть.</p>	15
	<p>Упр. № 3 “Яркое впечатление”</p> <p>Цель – формирование у участников группы представления о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами, связанными со своей личностью.</p>	10
	<p>1. Задание на дом</p>	2
	<p>2. Ритуал окончания занятия</p>	3
		ИТОГО:
<p>Занятие №9</p> <p>Цель – закрепление позитивного самовосприятия; выстраивание нового типа отношения с самим собой и окружающими; повышение представлений об уверенном, неуверенном и агрессивном поведении; отработка навыков уверенного поведения</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p>	2
	<p>2. Рефлексия прошлого занятия</p>	3
	<p>3. Обсуждение домашнего задания</p>	3
	<p>4. Психологическая разминка: “Ловля моли”</p> <p>Упр. № 1 “Гости” или “День рождения”</p> <p>Цель – развитие навыка уверенного поведения.</p>	2
	<p>Упр. № 2 “Неприятная ситуация”</p> <p>Цель – позволяет участникам, смеясь,</p>	5
		15

	<p>расстаться с неуверенным прошлым.</p> <p>Упр. № 3 “Экскурсия” Цель – выстраивание нового типа отношения с самим собой и окружающими, групповая сплоченность, отработка навыков уверенного поведения.</p>	10
	1.Задание на дом	2
	2.Ритуал окончания занятия	3
	ИТОГО:	45
<p>Занятие № 10 Цель – закрепление позитивного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования; развитие умения сопротивляться давлению и отстаивать свое мнение; отработка навыка уверенного реагирования на критику; развитие навыка убеждения других.</p>	1. Ритуал приветствия.	2
	2.Рефлексия прошлого занятия.	3
	3. Проверка домашнего задания.	5
	3.Психологическая разминка: “Разожми кулак”	3
	Упр. № 1 “Вежливый отказ” Цель – отработка навыков уверенного поведения, тактик убеждения.	3
	Упр. № 2 “Критика” Цель – формирование навыков правильного реагирования на критику.	5
	Упр. № 3 “Убеждение” Цель – отработка тактик убеждения.	7
	Упр. № 4 “Мотивы наших поступков” Цель – отработка навыков рефлексии.	7-10
	1.Задание на дом	2
	2.Ритуал окончания занятия	3
ИТОГО:	45	
<p>Занятие № 11 Цель – закрепление навыков убеждения другого; развитие самостоятельности в решении своих жизненных проблем; развитие решительности, настойчивости при достижении цели; развитие смелости (рискованности).</p>	1. Ритуал приветствия.	2
	2.Рефлексия прошлого занятия	3
	Психологическая Разминка: “Аргументы” Цель – мобилизация чувств участников, активизация эмоционального и интеллектуального потенциала, развитие навыков слушания и навыков убеждения другого.	5
	Упр. № 1 “Принимаю решение” Цель – помочь участникам понять необходимость самостоятельного решения своих жизненных проблем.	13
		5

	<p>Упр. № 2 “Решительность” Цель – развитие скорости и оригинальности принимаемых решения.</p> <p>Упр. № 3 “Настойчивость” Цель – отработка навыков уверенного поведения.</p> <p>Упр. № 4 “Риск” Цель – развитие рефлексии, научение оправданному риску.</p>	5 7
	1.Задание на дом	2
	2.Ритуал окончания занятия	3
	ИТОГО:	45
<p>Занятие № 12 Цель – интеграция опыта, приобретенного в группе, в целостную картину своей личности; формирование готовности и после окончания тренинга экспериментировать со своими возможностями, творчески относиться к жизни, к самому себе; закрепление тех качественных изменений, которые произошли в ходе тренинга и определение основных ориентиров для последующего саморазвития личности каждого участника.</p>	1. Ритуал приветствия.	2
	2.Рефлексия прошедших занятий	8
	Психологическая разминка: “Футболка с надписью” Цель – обучение применению навыков, полученных в процессе тренинга.	10
	Упр. № 1 “Путь к цели” Цель – помочь участникам группы наметить важную цель и ни на шаг не отступать с ведущего к ней пути, несмотря на все препятствия.	12-15
	Упр. № 2 “А что дальше?” Цель – принятие участниками группы ответственности за свое ближайшее будущее.	10
	Упр. № 3 “Что я почти забыл?” Цель – осознание того, что осталось незавершенным, невысказанным.	3
	Упр. № 4 “Фотография на память” Цель – (завершение тренинга)	5
	Торжественная раздача “телеграмм”	2
	Заключительное слово ведущего	2
	ИТОГО:	45
Этап вторичной диагностики.	Диагностика учащихся 5-8 кл. Рейтинг поведенческих характеристик учащегося Личностный опросник Кеттела в адаптации Л.А. Ясюковой	60 минут
Обработка	Тест креативности Вильямса	

<p><i>интерпретация результатов. Анализ эффективности программы. Внесение дополнений и изменений в программу (если это необходимо)</i></p>	<p><i>Диагностика учащихся 9-11 кл.</i> Опросник САТ Э.Шостром в адаптации Л.Я.Гозмана Опросник личностной креативности Е.Туник Методика «Толерантность к неопределенности» Е.Луковицкой Опросник «Мировоззренческая активность» Д.А.Леонтьева Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Рассказовой Опросник СЖО Дж.Крамбо в адаптации Д.А.Леонтьева</p>	
--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1

Цель занятия: знакомство участников тренинговой группы; ознакомление с правилами работы в группе и основными понятиями, используемыми в ходе занятий; формирование умения работать в группе (эмпатия, рефлексия); тренировка безоценочного принятия своих качеств и качеств участников группы; плавное погружение участников в проблематику тренинга.

Материалы: небольшие листки бумаги с булавками для именных табличек.

1. Знакомство.

Ведущий: *“В начале нашей работы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано тренинговое имя. Вы вправе взять себе любое имя. Предоставляется полная свобода выбора. Оно должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочитать. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам.*

У вас есть 5 минут для того, чтобы выбрать имя, оформить визитки и подготовиться к взаимному представлению. Основная задача его - подчеркнуть свою индивидуальность. Следует сказать о себе так, чтобы все участники сразу вас запомнили. По очереди, называя себя, вы объясняете, почему взяли именно данное имя на время тренинга. При этом необходимо подчеркнуть те свои качества, которые действительно отличают вас от окружающих, являются стержнем вашей индивидуальности”.

Подчеркните, что участники должны внимательно слушать друг друга. После окончания представлений попросите вспомнить своеобразие друг друга. Для этого предложите каждому участнику по очереди назвать индивидуальность сидящего, например, слева от него и т.д., пока каждый не сделает попытку вспомнить то, о чем говорил при знакомстве сидящий слева. Если кто-то затрудняется сделать это, пусть ему поможет любой желающий.

2. Обсуждение правил группы.

После того, как выбраны имена и состоялось первое знакомство, можно приступить к изучению основных правил работы в тренинговой группе. В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными:

- а) доверительный стиль общения;
- б) обращаться без учета статуса;
- в) быть всегда ответственным за свои слова и поступки;
- г) все происходящее совершается “здесь и теперь”;
- д) все, что происходит в группе, должно делаться на добровольных началах;
- е) принимать себя и других такими, какие они есть;
- ж) конфиденциальность;
- з) искренность, говорить только от первого лица;
- и) без оценок.

Ведущий предупреждает членов группы против поспешных необоснованных выводов, рекомендует им избегать оценочных суждений с использованием нравственных и социальных критериев, предлагает всегда максимально объективизировать собственные эмоциональные состояния, не производить внутреннюю критику в категориях “плохо”-”хорошо”.

После того, как ведущий подробно объясняет правила, проводится дискуссия, в ходе которой участники могут предложить изменение правил или добавление новых. После

голосования окончательно согласованные и принятые правила являются законом для работы группы.

3. Упражнение “Три качества”.

Ведущий: *“Сейчас мы продолжим наше знакомство и сделаем это так: каждый по очереди будет называть свое имя и три присущие ему качества, начинающиеся на ту же букву, что и его имя”.*

Такое представление требует от участников изобретательности, гибкости мышления, предлагая несколько необычный подход для рассмотрения своих качеств, особенностей личности. Действие, к которому побуждает участников группы задание, согласуется с характеристиками креативной среды.

Задание требует значительных усилий для его неформального выполнения, так как соблазн назвать первые пришедшие в голову качества на нужную букву иногда оказывается сильнее готовности к поиску более точных, соответствующих собственным представлениям о себе характеристик.

В случае, если участник называет достаточно противоречивые характеристики, ведущий может обратиться к назвавшему эти качества с просьбой пояснить, чем вызвано перечисление таких, на первый взгляд противоречивых качеств. Если же кто-то из участников называет одноплановые качества, ведущий может спросить этого члена группы, что помешало ему назвать более разнообразные характеристики.

4. Упражнение “Эпизод из жизни”.

Ведущий: *“Сейчас у нас будет некоторое время, в течение которого надо будет вспомнить какой-нибудь жизненный эпизод, случай или ситуацию, в которой вы вели себя нестандартно, необычно, творчески. Когда все будут готовы, кто-то первый начнет, назовет свое имя и расскажет этот случай или жизненную ситуацию. Затем то же самое сделает каждый из нас”.*

Это упражнение дает возможность участникам сделать шаг на пути осознания своего опыта, сосредоточиться на проблематике, соответствующей содержанию тренинга креативности. Кроме того, в ходе этого упражнения в группе за короткое время появляется обширная, эмоционально окрашенная, разнообразная информация. Этот эффект значительно усиливает мотивацию на участие в тренинге, так как воспринимается как сигнал “здесь происходит много нового, интересного”.

5. Рассказ о группе.

Ведущий: *“Сейчас у нас будет 5 минут, в течение которых каждый напишет рассказ о нашей группе, используя ту информацию, которую вы узнали о каждом из нас”.*

Через 5 минут ведущий предлагает каждому прочитать получившийся рассказ. При этом ведущий проявляет активность и при каждой подходящей ситуации дает участникам группы позитивную обратную связь.

В ходе выполнения упражнения происходит существенное изменение групповой атмосферы, появляется эмоциональная свобода, снижается напряженность, характерная для начала работы группы. Участники открываются порой с неожиданных новых сторон.

6. Задание на дом: описать не менее 6 случаев или ситуаций из повседневной жизни, произошедших между занятиями, в которых человек поступил творчески, неординарно (это можете быть вы сами, ваш знакомый или случайный человек). Это может быть и эпизод из увиденного вами фильма или прочитанной книги.

7. Ритуал окончания занятия.

Все члены группы становятся по кругу. Они держат перед собой руки ладонями вверх.

Ведущий: *“Мысленно положи все знания, которые ты сегодня принес с собой, в левую руку, а все то, что ты сегодня узнал нового - в правую. И когда я скажу: “Готово, давай!”, ты соединишь руки одним громким хлопком, сказав при этом: “Да!”.*

Важно, чтобы участники хлопнули в ладоши одновременно. Это создает у них ощущение принадлежности к группе и чувство душевного подъема от совместной деятельности.

Эта процедура выполняет сразу несколько функций: во-первых, является сигналом завершения тренинга, во-вторых, помогает участникам соединить полученные на занятии знания со старыми, уже имеющимися.

Занятие 2

Цель занятия: закрепление тренингового стиля общения; актуализация потребности творчески относиться к жизни и самому себе; осознание того, что такое креативность, каковы ее проявления; формирование устойчивой мотивации к самосовершенствованию.

Материалы: листы бумаги, краски, фломастеры и т.д. - все, что необходимо для рисования.

1. Рефлексия прошлого занятия: “Поговорим о дне вчерашнем...”

Группа садится в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии. Что особенно понравилось? Что не принято? Что хотелось бы сегодня сделать по-другому? Какие претензии есть к группе, конкретно кому-либо, руководителю?

Не надо никого заставлять, высказываются только желающие, остальные внимательно слушают и помогают говорящему улыбкой, кивком головы и другими жестами.

2. Выработка ритуала приветствия.

Ведущий: *“Сейчас мы должны придумать новый забавный способ того, как мы могли бы приветствовать друг друга в этой группе. Тогда на последующих занятиях мы будем здороваться именно таким способом.*

Сначала каждый выбирает себе партнера. Это первый шаг к успеху. Теперь у вас есть три минуты, чтобы изобрести новую и необычную форму приветствия для всех нас. Она должна быть достаточно простой, чтобы мы могли ее запомнить и использовать в повседневном общении, но она должна и приносить удовольствие.

Конечно, вы можете использовать детали других приветствий, которые вы знаете; вы можете их изменять или добавлять что-нибудь совсем новое. Вы готовы? Тогда вы можете приступить к творчеству”.

После того, как все пары продемонстрируют свой вариант приветствия, все участники путем голосования выбирают самый интересный вариант, который и становится ритуалом приветствия группы.

3. Обсуждение домашнего задания по вопросам:

Как помогает креативность в жизни?

Чем ценно креативное поведение?

4. Упражнение “Знакомый”

Ведущий: *“Вспомните, пожалуйста, человека, с которым вы лично знакомы сейчас или были знакомы раньше и который на сегодняшний день служит для вас образцом человека творческого, неординарного, нестандартного. Когда вам удастся вспомнить такого человека, каждый по очереди скажет, какие качества, особенности поведения вашего знакомого дают вам основания считать его креативным, творческим”.*

Это упражнение дает возможность сразу войти в проблематику тренинга креативности и порождает значительное количество идей, относящихся к базовым ориентировочным основам. Кроме того, оно создает позитивный настрой в группе, ведь участникам приятно сообщить о своем опыте отношений с неординарными личностями, которые отныне в сознании группы будут связаны с его именем.

5. Составление списка качеств, важных для творчества.

Ведущий: *“ Сейчас мы объединимся в группы: по 4-5 человек в каждой - и поделимся нашими впечатлениями, размышлениями, расскажем друг другу о том, какие среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, помогают, а какие затрудняют создание чего-то нового, оригинального. Составьте, пожалуйста, в вашей группе перечень этих качеств. Не стремитесь к обобщениям, пусть качества или особенности поведения, которые вы включите в список, будут конкретными. Будьте готовы в малых группах поделиться с остальными тем, что у вас получится”*.

В ходе представления каждой группой своего перечня качеств ведущий побуждает остальных участников задавать вопросы, прояснять то, что им не вполне ясно. При этом ведущий записывает называемые качества, особенности поведения на доске или на листе ватмана. После того, как все качества будут записаны, группа должна проголосовать за них. В случае, если участники затрудняются правильно сформулировать то или иное качество, ведущий может помочь дать правильную формулировку.

Это упражнение способствует осознанию проявлений креативности, что дает возможность ведущему в дальнейшем предложить участникам группы ориентировочную основу с перечнем этих проявлений и на следующем этапе работы перейти к их развитию, тренировке. Кроме того, упражнение позволяет понять внутренние барьеры креативности.

Возможные варианты ответов:

1. Качества человека, способствующие созданию чего-то нового:
 - открытость новому опыту;
 - нестандартность, оригинальность мышления и восприятия;
 - мечтательность, способность фантазировать;
 - чувство юмора;
 - самопринятие;
 - ориентация на внутренние критерии и оценки;
 - независимость в суждениях и поступках;
 - уверенный стиль поведения с опорой на себя;
 - настойчивость в достижении цели;
 - рискованность и т.д.
2. Качества личности, препятствующие созданию чего-то нового:
 - неуверенность в себе, своих силах;
 - предвзятость мнений;
 - заниженная самооценка;
 - чрезмерная приверженность принципам;
 - стереотипность мышления и поведения;
 - ориентация на общепринятые нормы и правила;
 - излишняя чувствительность к мнению других;
 - тревожность;
 - высокая внушаемость и т.д.

6. Упражнение “Рисуем креативность”

Ведущий: *“ Сейчас я предлагаю каждому из нас взять лист бумаги и нарисовать креативность так, как вы ее понимаете. У нас будет достаточно времени на рисование, мы подождем, когда вы закончите свои рисунки”*.

После того, как все завершат рисунки, каждый рассказывает о своем рисунке, о том, как он понимает, что такое креативность.

Упражнение позволяет сформулировать многие сущностные характеристики креативности как свойства личности, творческого процесса, а также отличительные особенности именно творческих продуктов деятельности.

По ходу обсуждения ведущий предлагает участникам задавать друг другу вопросы, уточнять содержание высказываний. После того, как все выскажутся, ведущий подводит итог, перечисляя основные идеи, касающиеся проявлений креативности, условий ее формирования и развития, которые соответствуют содержанию ориентировочных основ (содержательных модулей), в рамках которых будет проходить дальнейшая работа.

7. Задание на дом: Проанализируйте, какие из качеств, способствующих и препятствующих творчеству, характеризуют вашу личность. Подумайте, над чем необходимо особенно поработать.

8. Ритуал окончания занятия.

Занятие 3

Цель занятия: снятие стереотипности мышления и восприятия; осознание этапов креативного процесса; осознание барьеров проявления креативности; развитие навыков управления креативным процессом; развитие психологической наблюдательности.

Материалы: небольшой мяч.

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия прошлого занятия. Схема та же, что и на прошлом занятии, но можно добавить еще одну позицию - "Если бы я был руководителем группы, я бы...". Следовать жесткой схеме при проведении рефлексии не надо, пусть высказываются все желающие по тем вопросам, которые у них есть, главное, чтобы не было равнодушных к тем процессам, которые идут в группе.

3. Обсуждение домашнего задания по вопросам: каких качеств оказалось больше? Над чем особенно хотелось бы поработать?

4. Психологическая разминка: упражнение "Рекорд группы".

Ведущий подсчитывает количество участников тренинга и предлагает группе поставить рекорд - перекинуть мяч столько раз, сколько сегодня участников тренинга. Главное - ни разу не уронить мяч на пол, т.е. стараться ловить его.

После того, как группа добилась положительного результата, ведущий вводит следующую инструкцию: *"Сейчас мы перекинули мяч 15 (например) раз за одну минуту. Сможем ли мы это сделать за 50 секунд? Помните, что главное - кидать мяч только тому, чей взгляд вы поймали"*.

Когда группа добилась этого результата, ведущий вводит креативную инструкцию: *"Хорошо. Мы, кажется, поставили рекорд. Но есть способ, когда все 15 участников тренинга перекинут друг другу мяч всего за 15 секунд"*.

Решение здесь состоит в том, чтобы перекидывать мяч по кругу соседу. Пусть это решение найдут сами участники. Когда решение найдено, ведущий вводит вторую креативную инструкцию: *"Есть еще один рекорд: я гарантирую, что можно перекинуть мяч в группе из 15 человек всего за 3-5 секунд"*.

Решение заключается здесь в том, чтобы максимальное количество участников сложили ладони в виде лодочки, расположив их друг под другом. Мяч кладется в верхние

ладони, и перекидывание заключается всего-навсего в том, чтобы раздвинуть ладони. Самое трудное в этом решении: последний в серии - а ведь 15 участников просто не смогут встать рядом друг с другом, чтобы их сложенные ладони были друг под другом, поэтому придется делать две “этажерки”, - быстро передает мячик в соседнюю “этажерку”, не допустив его падения на пол.

Это психологическая разминка, призванная в считанные минуты включить всю группу в активную деятельность.

5. Упражнение “Закодированный признак” (“Пум-пум-пум”).

Ведущий: *“ Сейчас кто-то из нас, по желанию, задумав какой-либо признак, которым обладают некоторые из нас и не обладают остальные, выйдет в круг и будет подходить по очереди к каждому. Каждый из нас задаст ему только один вопрос: (например, в круг выйдет Таня) ”Таня, я с пум-пум-пумом?”, и Таня ответит “да” или “нет” в зависимости от того, есть задуманный признак у этого человека или отсутствует. Признаки должны быть конкретными, известными всем нам.*

Наша задача - понять, какой пум-пум-пум задуман. После того, как ведущий подойдет к каждому и ответит на заданный вопрос, мы сможем высказать возникшие у нас гипотезы.

В процессе поиска пум-пум-пума обращайтесь внимание на возникающие у вас состояния и постарайтесь уловить момент появления ответа”.

Данное упражнение имеет многочисленные эффекты. Оно полностью соответствует содержанию тренинга креативности, создавая проблемную, неопределенную среду, проходит весело, побуждает участников быть изобретательными, гибкими развивает их воображение и наблюдательность. Но самым важным является то, что упражнение позволяет осознать этапы креативного процесса.

В данном упражнении участникам предлагается осознать следующие этапы креативного процесса:

1. Подготовка. Этот этап характеризуется сознательными усилиями по поиску выхода из проблемной ситуации. Субъект логически прорабатывает, анализирует задачу, проблему как в целом, так и отдельные ее элементы, собирает дополнительную информацию.

2. Фрустрация. Переход на этот этап происходит в тот момент, когда, проанализировав всю имеющуюся информацию и проверив возникшие варианты решения, индивид все-таки не находит ответ. Иными словами, оказывается в тупике.

3. Инкубация. Этот этап начинается в тот момент, когда индивид прекращает сознательную работу над проблемой, что связано с логическими операциями левого полушария, и проблема “передается” в правое полушарие. Следует, однако, заметить, что работа над проблемой на подсознательном уровне начинается, конечно, раньше, по-видимому, уже на этапе подготовки, однако она не является для него специфической.

4. Инсайт. Это кратковременный, но очень отчетливый этап креативного процесса, момент поступления в сферу сознания решения проблемы. Он характеризуется бурными позитивными эмоциями, оживлением, даже эйфорией.

5. Разработка. Это завершающий этап креативного процесса, в ходе которого происходит проверка истинности полученного решения логическими средствами. Этап может быть представлен двумя подэтапами: а) проверка истинности инсайта; б) осуществление.

После выполнения задания ведущий задает вопрос участнику группы, нашедшему ответ: “Как возник ответ?”. Второй вопрос задается всем, кто занимался поиском ответа: “Какие чувства, состояния у вас возникали, как они изменялись во время поиска ответа?”.

Отвечая на вопрос “Как возник ответ?”, участники начинают говорить об этапах креативного процесса. Появляется идея, что для того, чтобы найти ответ, надо собрать полную информацию, проявляя психологическую наблюдательность; просмотреть все

возможные варианты, переходя из одной содержательной области в другую. Таким образом, начинается разговор об этапе подготовки, и ведущий может подхватить эту тему, зафиксировав высказанные идеи. Уже здесь можно предложить участникам осознать те тактики, которыми они пользовались на этом этапе и рассказать о них.

Ответы на второй вопрос дают возможность продолжить разговор об этапах креативного процесса. В частности, участники часто говорят о том, что в какой-то момент у них возникало впечатление, что им не удастся найти пум-пум-пум, рассказывают о напряжении, периодическом желании прекратить поиск ответа. Таким образом, появляется возможность обозначить этап фрустрации и, подводя итог, перечислить те состояния, которые возникают на этом этапе креативного процесса.

Обычно кто-то из участников в ходе обсуждения говорит примерно следующее: “В какой-то момент я перестал(а) думать о пум-пум-пуме, стал(а) думать о чем-то своем и вдруг, это, кажется, было после слов Наташи, у меня сам собой возник ответ”. В этом случае иногда оказывается возможным выяснить, что этот участник группы тщательно прошел этап подготовки и, не оставаясь долго на этапе фрустрации, перешел на этап инкубации. Во время нахождения на этом этапе его подсознание “услышало” то, что сказала Наташа, “объединило” эту информацию с уже имеющейся и “нашло” ответ.

Участники тренинга также, как правило, говорят о тех эмоциях и чувствах, которые у них возникали в момент нахождения ответа: радость, восторг, “было приятно” и т.д. Эти впечатления ведущий может соотнести с этапом инсайта.

В процессе обмена впечатлениями после завершения упражнения обычно высказываются идеи, которые позволяют поговорить и об этапе разработки (верификации, воплощения).

6. Упражнение “Необычное использование”.

Ведущий: *“Сейчас я начну предстоящую нам работу, брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, кому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить.”*

Итак, тот, кому я брошу мяч назовет три нетрадиционных способа доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назвав другой предмет. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы мяч побывал у каждого”.

Это упражнение направлено на осознание барьеров креативности. Для более отчетливого их проявления ведущий побуждает участников реагировать быстро, т.е. создает внешний барьер: ограничение времени, который дает о себе знать при наличии внутренних барьеров, актуализируя их влияние на человека.

В ходе работы, когда кто-нибудь длительное время не может найти очередной вариант ответа, можно предложить остальным показать, есть ли у них свои варианты, подняв руку или кивнув головой.

В ходе обсуждения проделанной работы можно задать группе такие вопросы: “В чем заключались основные трудности, с которыми вы столкнулись при выполнении задания?”, “Что вам помогало справляться с поставленной задачей?”.

Достаточно часто во время обсуждения удается обнаружить такие внутренние барьеры, как стереотипы, желание во что бы то ни стало сделать правильно, ориентация на одобрение, сниженная самооценка.

К внешним барьерам проявления креативности, которые отчетливо обнаруживают свое влияние в ходе выполнения этого упражнения, относятся: временное ограничение (ситуационный стресс-фактор), оценивание (эту реакцию участники сами приписывают окружающим их людям).

Упражнение также дает возможность лучше понять, какие условия способствуют проявлению креативности.

7. Упражнение “Привычки”.

Ведущий: *“Посмотрите на своего соседа слева. Вспомните все, что вы знаете о нем, то, что он говорил, как вел себя, действовал в различных ситуациях нашей совместной работы и после этого по очереди расскажите о том, проявление какого стереотипа, привычки, идеи, которой повержен ваш сосед, вы заметили в его поведении”.*

Упражнение направлено на осознание своих привычек, стереотипов, принципов, что позволяет участникам в дальнейшем замечать их влияние на поведение свое и окружающих людей. Это повышает поведенческую и когнитивную гибкость, способствует преодолению барьеров проявления креативности.

8. Задание на дом: приведите как можно больше аргументов “за” и “против” курения.

9. Ритуал окончания занятия.

Занятие 4

Цель: интегрирование навыков управления креативным процессом; развитие умения абстрагироваться от содержания известных функций, предметов и явлений; развитие версионного мышления; снятие деструктивных элементов (через осознанный запрет на разрушающие, негуманные идеи); развитие навыков управления воображением.

Материалы: небольшой мяч.

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия прошлого занятия. Проводится традиционно, но можно включить новую позицию - “Самым полезным для меня было...”.

3. Психологическая разминка.

Ведущий обращается к группе с вопросами:

- Зачем телеге пятое колесо?
- Почему у Бабы-Яги костяная нога?
- Кто над нами вверх ногами? (что и кто угодно, кроме мухи).

Такая разминка позволяет быстро включиться в работу участников тренинга. Обычно проходит весело, существенно улучшает настроение в группе.

4. Обсуждение домашнего задания.

Обсуждение проводится в два этапа. На первом этапе участники группы работают в парах, в которые объединяются по желанию.

Ведущий: *“Сейчас у вас будет некоторое время для того, чтобы поделиться друг с другом сформулированными аргументами, при этом запомните 1-2 аргумента, которые есть у партнера, а у вас их нет, и эти аргументы кажутся вам особенно неожиданными и оригинальными”.*

На втором этапе обсуждение происходит в общем круге.

Ведущий: *“Сейчас каждый из нас скажет, какие из аргументов “за” и “против” курения из предложенных вашими партнерами особенно понравились вам, показались оригинальными, неожиданными”.*

В ходе работы происходит значительное расширение имеющихся у каждого представлений о частной, конкретной проблеме (в данном случае о курении).

Закономерным результатом работы становится преодоление ограничений в существовавших до этого представлениях, что сопровождается возникновением позитивных эмоций. Постепенное расширение видения проблемы (осознание и формулирование собственных аргументов, обнаружение нового в аргументах партнера, обнаружение нового в аргументах пар) помогает прочувствовать идею неограниченности версионного представления проблемы, мотивирует участников на приобретение разнообразного опыта.

5. Упражнение “Баржа”.

Ведущий: *“Сейчас мы все займемся тяжелым физическим трудом - будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв русского алфавита и какое-либо слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому-то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляет мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я”.*

Данное упражнение направлено на развитие двух характеристик креативности - беглость мышления (через скорость извлечения информации из памяти) и самообладание в ситуациях одновременного действия дефицита времени и оценки окружающих. В ходе упражнения периодически возникают остановки, связанные с тем, что кто-либо из участников не успевает отыскивать очередной предмет для “погрузки”. Во время остановок ведущий может попросить участников, у которых есть что “погрузить” на баржу, поднять руки или назвать три предмета для погрузки. Ведущий обязательно принимает участие в упражнении.

Когда работа завершена, ведущий обращается к группе с вопросами: “Какие тактики “погрузки” вы использовали?”, “Что мешало, затрудняло выполнение задания?”.

6. Упражнение “Глазами марсианина”.

Ведущий: *“Жизнь и вся система воспитания заставляет нас все делать по шаблону. Повторяя опыт других, мы находимся во власти традиций, предрассудков, обыденности и ординарности. А если вдруг взять и отказаться от шаблонов, попробовать сделать такой взлет фантазии, чтобы взглянуть на вещи совсем иными глазами. Давайте все вместе сочиним фантастическую историю, возможно из жизни другой планеты или духов, или вообще другого измерения, где все не так как у нас. И логика не такая, как у нас, и мышление. Любой желающий может начать рассказ, произнося всего одну фразу. Все остальные вне всякой очереди могут подхватывать этот рассказ своими неординарными фразами. Идеи могут быть самыми бредовыми и невероятными. Итак, кто-то произносит фразу, все остальные поддавшись власти фантазии, стараются, не задумываясь, продолжить рассказ”.*

Ведущий должен следить за тем, чтобы выступления были действительно необычными. Необходимо, чтобы выступил каждый из участников.

7. Упражнение “Управляемое воображение”.

Ведущий: *“Сейчас я буду предлагать вам описания предметов и ситуаций. После того как вы выслушаете описание, надо будет закрыть глаза и представить себе предмет или ситуацию в виде картинки или изменяющегося образа. Если образ не появится сразу, подождите. Постарайтесь добиться отчетливого представления предложенного предмета или ситуации. На работу с каждым образом мы будем затрачивать примерно две минуты”.*

Затем ведущий предлагает описания предметов и ситуаций: “Белый кубик”, “Белый кубик лежит на красном ковре”, “Дети играют в мяч на берегу реки”, “Дети начали громко смеяться”, “Дети остановились как вкопанные” и т.д.

Упражнение направлено на развитие воображения и навыков управления им.

Трудности, с которыми сталкиваются в ходе выполнения этого упражнения участники тренинговых групп, носят различный характер и определяются разными причинами: дефицитами в области саморегуляции, в частности, неустойчивым вниманием; спецификой имеющегося опыта. Так, вместо белого кубика может упорно появляться синий, потому что именно такой лежит в квартире этого человека. В этом случае ведущий может использовать различные варианты работы: предлагает вообразить, что участники сами делают белый кубик или перекрашивают постоянно возникающий синий в белый цвет и т.д.

8. Задание на дом: Представьте себе следующую ситуацию. Вы возвращаетесь домой и встречаете группу детей, которые занимаются тем, что бросают нож в дерево. Вам надо придумать максимальное количество вариантов вашего поведения, которое может побудить детей перестать бросать нож и найти себе другое занятие.

9. Ритуал окончания занятия.

Занятие 5

Цель: совершенствование ассоциативных механизмов мышления; развитие навыка вовлечения в процессе поиска решения проблем неосознаваемых пластов опыта; снятие реципрокности в работе больших полушарий головного мозга.

Материалы: небольшой мяч.

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия прошлого занятия. На этот раз участники могут высказать свое отношение, используя следующие незаконченные предложения: “Мне не понравилось...” и “На этом занятии я бы хотел...”

3. Обсуждение домашнего задания.

Каждый из участников группы зачитывает свои варианты поведения. Ведущий поощряет наиболее неожиданные, оригинальные.

4. Психологическая разминка.

Ведущий: *“Сейчас мы, бросая друг другу мяч, будем продолжать следующую фразу: “Если бы я был книгой, я был бы...”. Будем стараться, чтобы мяч побывал у каждого”.*

Такая разминка позволяет участникам тренинговой группы быстро включиться в работу, активизируя ассоциативные механизмы мышления.

5. Упражнение “Бег ассоциаций”

Ведущий: *“Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом любое существительное. Например, я бросаю мяч Николаю, называя слово “карусель”. Николай быстро называет любое слово, пришедшее ему в голову по поводу “карусели” и отправляет мяч дальше. Следующий скажет свою ассоциацию в ответ на брошенное ему слово. Постараемся делать это быстро, долго не обдумывая свою реакцию”.*

При кажущейся простоте упражнение нередко вызывает трудности у участников тренинга. Это может выражаться в сообщениях о том, что ничего не приходит в голову, в длительных паузах, даже раздражении. Возникающее при этом напряжение некоторые участники пытаются преодолевать, реагируя заранее заготовленными словами. Тренер во

время выполнения упражнения не акцентирует на этом внимание. Главное, к чему стремится ведущий - создание атмосферы, способствующей спонтанному порождению ассоциаций.

Когда упражнение завершено, можно спросить у участников группы, с какими трудностями они столкнулись во время его выполнения, на что они обратили внимание во время работы.

В случае необходимости и уместности ведущий может включить в обсуждение лекционный фрагмент, в котором уместно привести комментарий к предложенному Дж.Локком термину “ассоциации идей”, основанному на противопоставлении ассоциаций связям, установленным на основе формальной логики и теоретических положениях ассоциативного эксперимента К.Юнга.

6. Упражнение “Мнемотехника”.

Ведущий произносит два случайных слова. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово ведущего с первым. Затем создавшийся образ участник предлагает как свое слово следующему участнику, тому, кто сидит от него по левую руку. Тот связывает это третье слово со вторым словом ведущего, а свое собственное слово - уже четвертое в этой цепочке - передает в качестве задания своему соседу слева. Игра движется кругами, и в конце каждого круга ведущий по секундомеру объявляет время, затраченное на его прохождение.

Это упражнение, с одной стороны, направлено на развитие способности привлекать из своего опыта необходимую информацию, на совершенствование ассоциативных механизмов мышления субъекта творческого процесса; с другой стороны, характер задания таков, что требует одновременной работы левого (надо следить за последовательностью слов, произнесенных предыдущими участниками) и правого (возникают ассоциации, у многих они носят образный характер) полушарий головного мозга. Таким образом преодолевается реципрокность в их работе. Кроме того, происходит тренировка беглости мышления.

7. Упражнение “Зайка моя”

Ведущий: *“Каждый из вас наверняка помнит популярную шуточную песню “Зайка моя”. Сейчас каждый по очереди будет бросать мяч любому сидящему, произнося подобную фразу. Тот, кому адресован мяч, должен продолжить эту фразу словами “Я твой(я)...” и предложить новое начало фразы, бросая мяч другому участнику. Одно условие - слова из песни не повторять”.*

Это упражнение, как и предыдущие, направлено на совершенствование ассоциативных механизмов мышления. Проходит динамично и весело, существенно улучшает настроение в группе.

8. Упражнение “Мои ассоциации”

Ведущий: *“Сосредоточьтесь на своем соседе справа (слева). Вспомните все его проявления во время нашей работы, все что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку. Для этого у нас будет две минуты”.*

Когда две минуты прошли, ведущий продолжает: *“Теперь решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, которое вы встречали в литературе или придуманное вами, соответствует вашим впечатлениям об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет своему соседу возникшее у него описание”.*

Это упражнение позволяет каждому участнику получить лично ориентированную обратную связь, в то же время характер задания направлен на развитие ассоциативных механизмов.

9. Задание на дом: Напишите короткие сочинения на произвольно выбранную тему, объемом не более одной страницы. По жанру это может быть все что угодно, от “глав из романа” до “сборника надписей на заборах и лифтах”. Главное, чтобы жанр и тема сочинения были не свойственны вам с вашей точки зрения.

Для выполнения этого домашнего задания участникам необходимо раздать одинаковые листы бумаги и попросить, чтобы они писали разборчиво.

10. Ритуал окончания занятия.

Занятие 6

Цель: развитие вербальных функций дивергентного мышления; снятие стереотипов в области письменной речи; развитие образного мышления; развитие воображения.

Материалы: листы бумаги, ручки; колода игральных карт.

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия прошлого занятия. Участники группы высказываются, используя фразу “Во время прошлого занятия я понял, что...”

3. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий собирает все сочинения, демонстративно перемешивает их и раздает каждому участнику по сочинению, кому какое достанется. Участникам дается несколько минут на обдумывание авторства данного ему произведения, после чего каждый вслух зачитывает сочинение и предлагает свою версию того, кому оно принадлежит. Если участник сомневается, группа помогает ему. После этого объявляется действительный автор данного творения. Поощряются сочинения, авторство которых установить не удалось.

4. Психологическая разминка.

Ведущий: *“Задание, которое я вам сейчас предложу, надо будет выполнять письменно. Напишите сверху листа четыре буквы: Н Г О К. По моему сигналу начнем работу: надо будет составить как можно больше предложений, причем в каждом из написанных вами предложений первое слово должно начинаться на букву Н, второе - на букву Г, третье - на О и четвертое - на К. Сейчас у вас есть три минуты на выполнение задания. Начали”.*

Через три минуты ведущий предлагает каждому участнику по очереди сказать, сколько у него написано предложений, а затем просит каждого прочитать одно из написанных им предложений, любое, по выбору самого участника. Это может быть то предложение, которое сам участник считает наиболее удачным. При ознакомлении с результатами работы, участники обнаруживают для себя не использованные ими стилевые, содержательные и другие возможности для составления предложений, что усиливает их мотивацию и позитивно сказывается на результатах последующей работы.

5. Упражнение “Трио”.

Ведущий: *“Составьте возможно большее количество предложений за 5 минут, в которые бы входили следующие слова: ОБЛАКО, ДОМ, КНИГА. Можно изменять падеж данных слов и вводить дополнительно другие слова”.*

Цель выполнения упражнения состоит в развитии воображения, вследствие развития способности устанавливать нетривиальные связи между привычными предметами. Это в

конечном итоге влияет на количество генерируемых идей в проблемной ситуации, отличающихся нестандартным видением проблемы.

Ответы могут быть банальными: “Над магазином “Дом книги” проплывало облако” или “Дети, напишите слова облако, дом, книга”. А могут быть и не стандартными: “В доме я читал книгу, а рядом пыхтел самовар, выпуская облако пара” или “В книге описывалась безоблачная жизнь какого-то графского дома” и т.д.

6. Упражнение “Фантастическое слово”.

Ведущий: “Сейчас мы будем работать в тройках. Посмотрите на буквы, написанные на доске: А - С - Е - П - В - Г - Т - И - У - Л - Р - М - Ы - Д. А теперь вы все вместе должны составить из этих букв слово, которого нет в русском языке (выдумайте его). Но помните - это придуманное слово должно звучать очень похоже на слова русского языка. Хорошо, если это ваше слово будет не очень коротким. На работу вам дается 3 минуты”.

Это упражнение направлено, прежде всего, на развитие вербального интеллекта у членов группы; способствует развитию гибкости, оригинальности мышления.

После того, как тройки участников придумали слово, они зачитывают его для всей группы. После этого можно усложнить задание. Участникам предлагается придумать три фантастических прилагательных, выражающих особо ценное данной командой качество.

7. Упражнение “Невероятные истории”.

Ведущий кладет перед группой стандартную колоду карт (рубашкой кверху) и говорит, что каждый из участников группы, когда наступит его очередь, может открыть две карты. Поясняется, что группе предстоит сочинить историю, используя изображение на картах, их числовые обозначения и масть.

Ведущий начинает рассказ и задает тон развитию сюжета. Если, например, открываются “дама” и “девятка”, можно сказать примерно следующее: “В замке, который сторожили девять драконов жила-была красавица-королева...” Затем один из участников переворачивает две следующие карты и продолжает повествование. По мере развития сюжета карты располагаются в виде спирали, раскручиваясь из центра по часовой стрелке. Ведущему необходимо следить за тем, чтобы в сюжет не вовлекались разрушающие, негуманные идеи.

8. Задание на дом: Напишите рассказ о нашей группе. Количество слов в предложениях, из которых будет состоять этот рассказ, может быть любым, но слова должны начинаться на буквы НГОКНГОКНГОК и т.д. При этом знаки препинания могут ставиться в любом месте.

9. Ритуал окончания занятия.

Занятие 7

Цель: развитие невербальных функций дивергентного мышления; развитие фантазии, изобретательности, экспрессивности; развитие навыков преодоления стереотипов поведения.

Материалы: небольшой мяч; бумага, карандаши, фломастеры, краски и т. д. - все, что необходимо для рисования; магнитофон или проигрыватель для прослушивания записи музыкального произведения.

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия прошлого занятия. Участники высказывают свои впечатления о прошедшем занятии, используя фразу: “Своими основными ошибками на занятии я считаю...”

3. Обсуждение домашнего задания. Каждый участник зачитывает свой рассказ. Содержание рассказов не комментируется и не оценивается.

4. Психологическая разминка: упражнение “Известный персонаж”.

Ведущий: *“Каждому из нас, по очереди, надо будет, пользуясь только невербальными средствами, изобразить любого выбранного им литературного героя или реально жившего или живущего сейчас человека. Это должен быть известный всем человек. Все остальные будут внимательно смотреть и постараются понять, кого изображает выполняющий задание участник. Если группе сразу не удастся понять, кто изображен, надо будет найти другие выразительные средства”.*

Это упражнение существенно повышает активность участников группы, вовлекая их всех в деятельность, требующую, с одной стороны, большой сосредоточенности на происходящем, а, с другой стороны, гибкости мышления, быстрой переработки получаемой информации и поиска различных способов выражения.

5. Упражнение “Нестандартное действие”.

Ведущий: *“Сейчас мы будем, бросая друг другу мяч, называть любые предметы. Поймавший мяч без слов, молча совершает нестандартное действие с тем предметом, который ему достался, а мы все постараемся понять, какое действие совершается. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы мяч побывал у каждого”.*

Упражнение направлено на развитие выразительности поведения, требует от участников известной находчивости, развивает воображение. Кроме того, упражнение побуждает участников группы преодолевать стереотипы поведения.

6. Упражнение “Групповой рисунок”.

Ведущий: *“Когда я скажу “начали”, каждый из нас возьмет лист бумаги и все то, что ему потребуется для рисования на своем листе бумаги. На рисование у нас будет 15 секунд. За временем буду следить я и через 15 секунд попрошу каждого передать свой лист соседу слева. После того как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать еще что-то, развивая сюжет в любом направлении. Мы будем продолжать работу до тех пор, пока лист каждого не пройдет по кругу и не вернется к вам”.*

В ходе обсуждения проделанной работы ведущий может сфокусировать внимание группы на тех моментах в развитии сюжета, которые воспринимаются участниками как неожиданные, нестандартные, необычные. Во время обсуждения появляются различные идеи. Участники говорят о влиянии стереотипов на развитие сюжета, об обнаруженных ими критериях нестандартности (совмещение, на первый взгляд несовместимых, событий; использование необычных изобразительных средств, изменение масштаба и ракурса рассмотрения сюжета и т.д.).

7. Упражнение “Рисуем музыку”.

Ведущий: *“Садитесь удобно и слушайте музыку. По моему сигналу начинайте рисовать те образы, ощущения, символы, которые вызывает у вас данная музыкальная тема. Каждый должен стремиться выразить себя как можно полнее. Время звучания музыки примерно 3 минуты. Затем мы устроим импровизированную выставку и поделимся впечатлениями, обращая внимание на то, как и насколько удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки”.*

Такой невербальный способ самовыражения помогает с необычной стороны взглянуть на себя и других.

8. Упражнение “Скульптура”.

Ведущий: *“Мы с вами уже довольно долгое время занимаемся одной темой, и сегодня я хочу, чтобы мы подвели некоторые итоги. Для этого вы сейчас разобьетесь на группы по 4-5 человек и попытаетесь выразить особым образом свои чувства по поводу того, чего вы достигли во время этой нашей совместной работы, что вы поняли и что можете с этим сделать. Вам будет дано 5 минут на создание живой скульптуры, олицетворяющей эти чувства”.*

Это упражнение ставит перед участниками непростую задачу, требуя интегрировать полученный в предыдущих упражнениях опыт самовыражения через образы и символы. Если “скульптура” удалась, то это очень выразительный образ, которым группа может по праву гордиться.

9. Задание на дом: Нарисуйте несуществующее и очень доброжелательное животное.

10. Ритуал окончания занятия.

Занятие 8

Цель: обогащение сознания позитивными мыслями и чувствами о себе; осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; усиление самоинтереса; снятие ситуативно-отрицательного отношения к себе.

Материалы: бумага, ручки; магнитофон или проигрыватель для музыкального сопровождения.

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия прошлого занятия. Участникам необходимо закончить фразу: “Больше всего мне понравилось, как работал (а)...”.

3. Обсуждение домашнего задания. Организуется “вернисаж” и обмен впечатлениями.

4. Психологическая разминка: упражнение “Лучшее качество”.

Все участники по кругу высказывают сидящему справа то лучшее качество, которое в нем есть по мнению говорящего.

Это упражнение помогает участникам тренинга настроиться на доверительное общение, на более внимательное отношение друг к другу. Кроме того, такая разминка способствует обогащению сознания каждого участника позитивными образами, связанными со своей личностью.

5. Упражнение “Мои сильные стороны”.

Ведущий: *“У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выступить в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели их выработать в себе. На составление списка вам дается 5 минут”.*

После того, как участники составили списки, ведущий продолжает: *“А теперь по очереди озвучим записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо, уверенно, без всяких “но...”, “если...”, “может быть”, “я не совсем уверен в том, что” и т.п. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены”*.

Это упражнение направлено не только на определение своих сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участвующие избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться. Поощряются самоописания, в которых чувствуется самоирония, шутивное отношение к себе. Если подобных самоописаний нет, то так может описать себя ведущий.

6. Групповая дискуссия по вопросам:

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а что нет?
- Надо ли преуспевать во всем?
- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она состоит?

7. Упражнение “Письмо себе любимому”.

Ведущий: *“Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказываются) Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!”*.

Время на письмо 10 минут, под тихую музыку.

Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма? Важно, с какими чувствами, а не про что. Любовь - или любое другое живое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

Ведущий: *“Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо?”*

Этой возможностью, пусть не сразу, многие воспользуются. По ходу ведущий может давать комментарии. 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 себе, каким он был когда-то.

Упражнение направлено на повышение самооценки, на снятие внутренних барьеров, на понимание необходимости принять и полюбить себя таким, какой ты есть.

8. Упражнение “Яркое впечатление”.

Ведущий: *“Сосредоточьтесь на своем соседе слева. Вспомните все, что он говорил, делал во время нашей работы. Вспомните все чувства и отношения, которые возникали у вас по отношению к этому человеку и выберите наиболее яркое впечатление из всего того, что у вас связано с этим человеком”*.

Данное упражнение, равно как и предыдущие, способствует более полному представлению участников о своей уникальности, обогащению сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами, связанными со своей личностью. Все это в совокупности увеличивает “устойчивость” личности, “площадь” ее опоры на себя, в чем коренится возможность для созидательного взаимодействия с другими людьми и миром.

9. Задание на дом: Составить текст брачного объявления, в котором нужно, прежде всего, указать свои основные достоинства. Не стоит уделять слишком много внимания

своим физическим данным. Вы обаятельны и привлекательны? Молоды и красивы? К тому же еще высокого роста? Это прекрасно! А каков ваш характер, привычки, особенности общения с людьми и отношения к ним? Ваши любимые занятия? Чем можете заинтересовать другого человека?

Не забудьте в нескольких словах охарактеризовать ваш идеал. Каким вы его себе представляете? Описание идеала не должно занимать более 1/3 объявления.

10. Ритуал окончания занятия.

Занятие 9

Цель: закрепление позитивного самовосприятия; выстраивание нового типа отношения с самим собой и окружающими; повышение представлений об уверенном, неуверенном и агрессивном поведении; отработка навыков уверенного поведения.

Материалы: билетика с описанием уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

1. Ритуал приветствия.

2. **Рефлексия прошлого занятия.** На этот раз участники могут высказаться, используя фразу: “Я был бы более откровенным, если...”

3. **Обсуждение домашнего задания.** Каждый из участников отдает прочитать свое объявление соседу слева, который выступает в роли эксперта, внося коррективы и добавляя то положительное и привлекательное, что забыл написать о себе сам автор.

4. Психологическая разминка: упражнение “Ловля моли”.

Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как “*хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее в доме развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли*”. Далее ведущий предлагает всем участникам группы “*убить по 10 штук моли*” и демонстрирует “убивание моли” хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии.

5. Упражнение “Гости” (“День рождения”).

Каждому из гостей вручается билетик, в котором указано, как себя вести в этой игре. Содержание билетика хранится в тайне до конца игры, и лишь потом, во время обсуждения можно признаться, что кому было предложено делать.

Среди всех ролей есть неуверенный в себе человек, агрессивно настроенный, уверенный в себе человек.

Группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы.

6. Групповая дискуссия. Обсуждаются вопросы:

- Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? В каких ситуациях?
- Что такое уверенность в себе?

Ведущий заводит с участниками разговор, который должен помочь в выявлении и уточнении тех проблем каждого из них, которые касаются его уверенности в себе. Ведущему необходимо побуждать участников к тому, чтобы они оценивали свое поведение и приводили примеры из своей жизни, когда они вели себя уверенно либо неуверенно.

Ведущий должен терпеливо разъяснять членам группы, что такое уверенное поведение и чем оно отличается от неуверенного и агрессивного поведения. 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.

Ведущему необходимо зачитать список прав человека, которые поддерживают его уверенность в себе.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения и критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить “нет, спасибо”, “извините, НЕТ”;
- не обращать внимание на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным(ой) на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- извиняться за то, что были самим собой;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшими оскорбительными;
- выполнять неразумные требования;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего “Я” ради кого бы то и чего бы то ни было.

Участникам группы необходимо 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. Группе необходимо сказать и то, что право на уверенность в себе не означает необходимости быть уверенным при любых обстоятельствах.

7. Игра “Неприятная ситуация”.

Сначала участникам тренинга предлагается придумать по одной ситуации, в которой он чувствовал бы себя очень неуютно. Из всех предложенных ситуаций следует выбрать три-четыре таких, которые интересны, оригинальны, и, в то же время, могут встретиться любому участнику тренинга. Ведущий предлагает кому-нибудь из группы, кто поартистичнее, сыграть роль злобной продавщицы или дантиста-вымогателя, предлагает кому-нибудь сыграть роль жертвы, а всем остальным участникам тренинга отводит роли присутствующих при инциденте. Главные герои могут обращаться к ним, а они соответствующим образом реагировать.

В ходе обсуждения внимание заостряется на вопросе, что же такое выигрыш и проигрыш в подобного рода ситуациях. В психологии широко распространено мнение, что в таких ситуациях следует добиваться того, о чем зашел спор, иначе это является проигрыш. Например, если вам дали сдачу надорванным рублем, вы просите заменить его, а вам отказывают в резкой форме, вы порвали его пополам, швырнули половинки и ушли, то считается, что ситуацию вы проиграли. Но в данном случае ситуация, безусловно выиграна вами. Вы потеряли рубль, но психологически выиграли, продемонстрировав

пренебрежение к сопернику в изящной форме, установив свои правила игры. Можно было бы, конечно, добиться, чтобы рубль вам заменили, заискивающе улыбнуться, попытаться вызвать симпатию со стороны человека, который вам неприятен, выслушать завершающую грубость и получить ущерб на гораздо более значительную сумму.

Игра эта легкая, веселая, и она позволяет участникам, смеясь, расстаться с неуверенным прошлым.

8. Упражнение “Экскурсия”.

Группа делится на три части. Одна должна “вылепить” скульптуру уверенного в себе человека, вторая - неуверенного и третья - агрессивно настроенного. Фигура “лепится” из одного из участников, которому все участники придают необходимую позу, показывают мимику.

Каждая подгруппа выбирает “экскурсовода”, который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. “Экскурсанты” (члены других подгрупп) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

9. Задание на дом: в разговоре понаблюдать, в каком из трех состояний находится ваш собеседник.

10. Ритуал окончания занятия.

Занятие 10

Цель: закрепление позитивного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования; развитие умения сопротивляться давлению и отстаивать свое мнение; отработка навыка уверенного реагирования на критику; развитие навыка убеждения других.

Материалы: бумага, ручки.

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия прошлого занятия. Ведущий интервьюирует участников группы, задавая следующие вопросы: *“Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины?”*

3. Психологическая разминка: упражнение “Разожми кулак”.

Упражнение проводится парами. Один сжимает руку в кулак, а другой старается разжать его (руки и пальцы не ломать!). По окончании ведущий выявляет, использовались ли несиловые методы вроде просьб, уговоров, хитрости.

4. Упражнение “Вежливый отказ”.

Группа делится на пары. Один уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказаться. Затем меняются ролями.

Примеры заданий: уговорить встать, поменяться местами, прогулять урок и т.д.

Затем каждая пара сообщает, удалось ли участникам отказаться и какой способ отказа использовался.

- Просто сказали “нет”, не споря и не объясняя причины, на все уговоры и давление продолжая отвечать “нет”.

- Объяснили причину отказа.

- Предложили сделать что-то другое.

- Попытались убедить партнера отказаться от нежелательного действия и т.д.

5. Групповая дискуссия на тему “Когда и почему необходимо сопротивляться и отстаивать свое мнение”.

Ведущий должен подвести участников к выводу о том, что независимость в суждениях и поступках, способность отстаивать свое мнение совершенно необходимы творческому человеку.

6. Упражнение “Критика”.

Упражнение проводится в парах. Один критикует другого, партнер пытается правильно реагировать в зависимости от вида критики (справедливая, несправедливая).

После этого обсуждается вопрос: Как надо и как не надо реагировать на критику?

7. Упражнение “Убеждение”.

Ведущий: *“Среди качеств, необходимых творческой личности, является и способность убеждать людей. Но люди не похожи друг на друга, по-разному относятся и к тем, кто пытается их в чем-то убедить. Давайте проверим вашу способность”.*

Участники объединяются в микрогруппы по 4-5 человек и сразу решают вопрос об очередности выступлений. Затем ведущий называет тему, например “Преимущества использования безналичных денег”.

Первый участник начинает убеждать остальных в соответствии с заданной темой, при этом слушающие исполняют роли равнодушных слушателей. После сигнала ведущего (через 1 минуту) первый участник продолжает выступление по своей теме (либо может начать снова), а остальные выступают в роли агрессивных слушателей, настроенных против оратора и его темы. Это длится ровно 1 минуту.

Затем все начинается сначала, но уже с темой, которую называет ведущий, выступает второй участник. Микрогруппа последовательно играет обе роли. Таким образом слово предоставляется всем.

При анализе этого упражнения следует обратить внимание на ощущения участников в роли выступающих, на то, какими способами и приемами они пользовались, чтобы убедить такие разные аудитории.

8. Упражнение “Мотивы наших поступков”.

Ведущий: *“Наши поступки вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то потому, что “так положено”, так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например, страх, боязнь быть не принятым иногда осознается нами так или иначе, иногда мы делаем что-то, может не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе - все тот же страх.*

Вспомните два поступка, совершенных вами, продиктованные стремлением “быть как все”, “не высовываться” - один, когда вы в тот момент этого не осознавали, и другой - когда вы прекрасно понимали, почему вы это делаете”.

Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими.

Обсуждение: Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т.д.

9. Задание на дом: понаблюдать за способами, при помощи которых разные люди говорят “нет”.

10. Ритуал окончания занятия.

Занятие 11

Цель: закрепление навыков убеждения другого; развитие самостоятельности в решении своих жизненных проблем; развитие решительности, настойчивости при достижении цели; развитие смелости (рискованности).

Материалы: бумага, ручки; магнитофон или проигрыватель для музыкального сопровождения; бланки “телеграмм”.

1. Ритуал приветствия группы.

2. **Рефлексия прошлого занятия.** Участники продолжают фразу “Я был удивлен тем, что...”

3. Психологическая разминка: упражнение “Аргументы”.

Ведущий: *“Выберете себе пару. Вы можете сесть или встать друг напротив друга. Сейчас вы должны поспорить друг с другом. Для этого я вам предлагаю простое предложение: “Что лучше: красное или голубое?”*”

Теперь один из вас должен будет защищать мнение, что красное лучше, а другой - мнение, что лучше голубое. Каждый должен высказать как можно больше аргументов в поддержку той точки зрения, которую он защищает. Выдвигайте свои аргументы по очереди, при этом делать это надо как можно быстрее и как можно убедительнее. Представьте себе, что это игра в пинг-понг: ваши аргументы “летают туда-сюда”, как мячик над столом”.

Такая разминка мобилизует чувства участников и активизирует как эмоциональный, так и интеллектуальный потенциал. При этом тренируются также и навыки слушания, и навыки убеждения другого. Поскольку в таком споре заведомо не может быть победителя, каждый из участников может гордиться собой и получить удовольствие не от результата, а от самого процесса спора.

4. Упражнение “Принимаю решение”.

Ведущий: *“Одно из важнейших умений, которым должен обладать творческий человек, - умение самостоятельно принимать решения. Составьте перечень тех из них, которые приняли за последнее время, например за прошедшую неделю или месяц, а может быть и год, если это очень крупные решения.*

На первом этапе нужно просто записать содержание решений, которые касаются непосредственно вас. Например: “Я решила изменить прическу” или “Я решил заняться изучением испанского языка” и т. п.

На это отводится 3 минуты. После этого ведущий просит участников проанализировать записи и откровенно ответить на следующие вопросы: *“Кто вам помогал принимать эти решения? Или, может быть, их кто-то принимал за вас? Если “да”, то почему? Почему решения, которые касаются только вас, принимает кто-то другой? Значит, вы до сих пор не научились этому? Объединитесь в микрогруппы по 3-4 человека и обсудите записи”*.

Для проведения этого упражнения ведущему необходимо включить музыку и помочь участникам настроиться на серьезное осмысление своей повседневной практики принятия решений.

Это очень важное упражнение, которое помогает участникам понять необходимость самостоятельного решения своих жизненных проблем.

5. Упражнение “Решительность”.

Ведущий: *“Сейчас мы с вами сразимся с нерешительностью. Нерешительность - основная причина многих неудач. Если проявить решительность с нерешительностью, своей и чужой, можно избежать многих неудач. Давайте прямо сейчас попробуем провести бой с нерешительностью. Пусть каждый придумает и запишет несколько вопросов (например, текущей политики или бизнеса), когда нужно немедленно принять кардинальное решение”*.

После того, как участники выполнили задание, ведущий предлагает всем разбиться на группы по 4-5 человек, в которых каждый по очереди задает свой вопрос, а все остальные предлагают пути решения. Оценивается скорость и оригинальность решения.

6. Упражнение “Настойчивость”.

Ведущий: *“Поговорим об одном необходимом всем качестве - настойчивости. Воля и страсть в правильном сочетании дают неотразимый эффект настойчивости. У кого нет настойчивости, могут и не помышлять о творческом успехе.*

Настойчивость понимается как состояние сознания, включающее: ясность намерений, уверенность в себе, определенность планов, тщательность анализа, возможность сотрудничества, силу воли. Эти качества даются воспитанием, но их можно и культивировать. Оцените самокритично, чего вам не хватает. Хорошо каждый недостаток изобразить шуткой или афоризмом. Дерзайте!”.

После того, как участники справились с заданием, ведущий продолжает: *“Заметим, что основные враги настойчивости: непонимание своих желаний, промедление, отсутствие интереса к знаниям, колебания и нерешительность, привычка ссылаться на обстоятельства, равнодушие, привычка винить в ошибках других, отсутствие страсти, привычка бросать дела незавершенными, отсутствие четкого плана, неумение учитывать изменение идеи, отсутствие честолюбия, привычка размениваться по мелочам, страх перед критикой.*

Оцените трезво, что из этих качеств вам свойственно и решительная борьба с ними может начаться немедленно, как только вы сможете придумать девиз или афоризм навстречу искоренению этих недостатков. Запишите, как вы мыслите преодоление всех препятствий. Если вы сможете превратить в шутку некоторые из упомянутых, но имевших место у вас недостатков, считайте, что вы уже на пути к их искоренению!”.

После того, как задание выполнено, группа может обменяться впечатлениями.

7. Упражнение “Риск”.

Ведущий: *“Известно, кто не рискует, тот не выигрывает. Коснемся вопросов риска, без которого вообще невозможен творческий успех. Но риск должен быть оправданным. Давайте проанализируем эффективность ваших действий. Для этого перечислите свои основные рискованные дела, которые вы совершили в своей жизни”.*

Для записи ведущий предлагает участникам следующую схему:

Суть дела.

Оправдался ли риск?

Каков результат?

Если не оправдался, почему?

Выводы, которые вы сделали для себя на будущее.

После того, как задание выполнено, проводится обсуждение, после которого ведущий продолжает: *“Бесстрашие - необходимый компонент риска. Проблема в том, как воспитать в себе бесстрашие.*

Страхи окружают нас со всех сторон. Наиболее общераспространенные виды страха - страх нищеты, болезни, критики, разочарования, старости, смерти. Боязнь во многом является результатом воспитания. Симптомами боязни могут быть застенчивость, неуравновешенность, слабохарактерность, комплекс неполноценности, безынициативность, вялость, самолежание, ревность, безразличие, отсутствие самолюбия, нерешительность, сомнение, зависть, беспокойство, неуверенность в себе, сверхосторожность.

Как побороть в себе страхи и научиться оправданному риску? Что в себе вы считаете необходимым изжить? Как превратить в шутку этот страшный процесс

изживания страхов? Отобразите это все в письменной форме, желательно в юмористическом жанре”.

После того, как все справились с заданием, каждый по очереди зачитывает то, что он написал.

8. Задание на дом. Каждому участнику раздаются бланки “телеграмм” с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники тренинга, в том числе и тот, кто посылает “телеграммы”. Надо написать каждому, в том числе и себе, самое хорошее, что можно о нем сказать.

9. Ритуал окончания занятия.

Занятие 12

Цель: интегрирование опыта, приобретенного в группе, в целостную картину своей личности; формирование готовности и после окончания тренинга экспериментировать со своими возможностями, творчески относиться к жизни, к самому себе; закрепление тех качественных изменений, которые произошли в ходе тренинга и определение основных ориентиров для последующего саморазвития личности каждого участника.

Материалы: небольшой мяч; бумага, ручки.

1. Ритуал приветствия.

2. Рефлексия прошедших занятий. Ведущий обращается к участникам группы с вопросами:

- Изменилось ли что-то за время наших занятий?
- Узнали ли вы что-нибудь новое о себе, о других участниках?
- Что понравилось?
- Что показалось трудным?
- Что из того, что вы получили на тренинге, вы можете использовать в повседневной жизни уже сейчас?

Желательно, чтобы высказался каждый участник.

Так как это заключительное занятие, ведущему нужно быть особенно внимательным по отношению к участникам, обязательно следить за их эмоциональным состоянием, ориентировать группу на оказание психологической поддержки, если она кому-то понадобится.

2. Психологическая разминка: упражнение “Футболка с надписью”.

Ведущий: *“Одно время во всем мире было популярно движение хиппи. Хиппи имели разные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одним из таких обычаев было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя.*

Сейчас мы будем бросать друг другу мяч со словами: “Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...” проговаривая текст, который, с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч. Тот, кому брошен мяч, должен сказать, согласен ли он одеть футболку с названной надписью или нет.

Будем внимательно следить за тем, у кого побывал мяч, а у кого - нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью”.

3. Упражнение “Путь к цели”.

Ведущий: *“Мы уже заканчиваем работу! Что-то изменилось в нас, каждый сделал определенные открытия и в себе, и в окружающих. Над чем-то мы успели поработать,*

но этим не заканчивается процесс саморазвития и самосовершенствования. Впереди большая и серьезная работа.

Подумайте, пожалуйста, о важнейших целях, стоящих перед вами, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас, и вы действительно хотите ее достичь”.

На это участникам группы дается 5 минут, после чего ведущий продолжает: *“Теперь выберете из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает... Сядьте поудобнее и закройте глаза. Наберите несколько раз побольше воздуха в легкие, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение... Сосредоточьтесь на выбранной цели...*

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующий для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом...

Оставаясь с закрытыми глазами, представьте себе, пожалуйста, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма... И над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель... А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил - сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма...

И эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного - разрушить прямую как луч тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они пытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины...

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого “возмутителя спокойствия”. Ощущайте направление движения. Вы даже можете обмениваться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей...

А когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он сейчас может вам сказать...

И вот пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь... А потом запишите свои размышления по поводу цели и тех сил, которые хотят заставить вас свернуть в сторону...”.

Это упражнение помогает участникам наметить важную цель и ни на шаг не отступить с ведущего к ней пути, несмотря на все препятствия.

4. Упражнение “А что дальше?”.

Ведущий: *“Теперь обсудим перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления. У каждого из нас сейчас будет возможность рассказать о них всем. Остальным можно задавать вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению. Главная задача - составить конкретную программу ваших действий на ближайшее будущее”.*

Основной смысл этого упражнения - принятие каждым для себя ответственности за свое ближайшее будущее. Когда человек вслух формулирует собственные цели и определяет конкретные шаги по их достижению, он тем самым как бы публично берет на себя обязательства выполнить их.

5. Упражнение “Что я почти забыл?”.

Ведущий: *“Прежде чем мы все расстанемся, я бы хотел дать вам возможность проговорить то, что вы не успели сказать или обсудить в ходе работы в группе.*

Закройте на минуту глаза и сядьте удобнее...

Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете группу... В голове у вас проносятся лица участников и пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не высказали чего-то... Вы жалеете об этом... Что же осталось невысказанным или несделанным?

Теперь откройте глаза... Сейчас у вас есть возможность выразить то, что вы не успели раньше”.

Это упражнение помогает участникам осознать серьезные “хвосты” - все, что осталось незавершенным, невысказанным - и дает возможность избавиться от них до окончания тренинга.

6. Упражнение “Фотография на память”

Ведущий (“фотограф”) расставляет участников группы близко друг к другу. При этом каждый должен занимать определенное место.

Ведущий объясняет, почему он расставил участников именно в таком порядке, рассказывает “историю этой фотографии”. После этого “фотограф” занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. “Фотография на память” готова.

7. Торжественная раздача “телеграмм”. Содержание “телеграмм” не обсуждается.

8. Завершение занятий. Заключительное слово ведущего. В конце занятий целесообразно назначить индивидуальные встречи для тех, кто хотел бы дополнительно обсудить вопросы с психологом.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.1.

Субъективное шкалирование «Оценка региона»

Инструкция: прочитайте, пожалуйста, внимательно предложенные Вам утверждения, обведите ту цифру, которая наиболее соответствует, близка к вашему ответу.

Я горжусь тем, что я живу на Камчатке	1	2	3	4	5	6	7	Мне жаль, что я живу на Камчатке
Я хочу получить профессиональное образование на Камчатке	1	2	3	4	5	6	7	Я не хочу получать профессиональное образование на Камчатку
Я считаю, что Камчатка-Край уникальных возможностей	1	2	3	4	5	6	7	На Камчатке человеку трудно реализовать себя как личность
Я считаю, что смогу реализовать себя в профессиональном плане на Камчатке	1	2	3	4	5	6	7	Я считаю, что не смогу реализовать себя в профессиональном плане на Камчатке
Свою будущую жизнь я связываю с Камчаткой	1	2	3	4	5	6	7	Свою будущую жизнь я не связываю с Камчаткой
Мне нравится жить на Камчатке	1	2	3	4	5	6	7	Мне не нравится жить на Камчатке
На Камчатке живут особенные люди	1	2	3	4	5	6	7	На Камчатке живут самые обыкновенные люди
Камчатка – это уникальное место на Земле	1	2	3	4	5	6	7	Камчатка далеко не лучшее место на Земле
Я считаю, что жить на Камчатке интересно	1	2	3	4	5	6	7	Я считаю, что жизнь на Камчатке – это постоянная борьба со стихией
Я скучаю по моему городу, когда нахожусь вдалеке от него	1	2	3	4	5	6	7	Я не скучаю по моему городу, когда нахожусь далеко от него
Мне бы хотелось, чтобы мои дети росли на Камчатке	1	2	3	4	5	6	7	Мне бы не хотелось, чтобы мои дети росли на Камчатке
Моя семья могла бы уехать на «материк» в любое время	1	2	3	4	5	6	7	Моя семья не может себе позволить уехать на «материк»
Льготы Севера - это то, ради чего можно жить на Камчатке	1	2	3	4	5	6	7	Я думаю, что ради Северных льгот не стоит жить на Камчатке
Камчатка- экологически чистый и безопасный для здоровья населения регион	1	2	3	4	5	6	7	На Камчатке люди болеют больше и чаще, чем на других территориях России

Мне нравится Камчатский климат	1	2	3	4	5	6	7	Мне не нравится Камчатский климат
На Камчатке мне достаточно мест для интересного отдыха	1	2	3	4	5	6	7	На Камчатке недостаточно мест для интересного отдыха

Анализ и интерпретация данных:

1. Эмоциональная оценка региона – №1, 6, 9,10.
2. Оценка региона с точки зрения возможностей получения в нём профессионального образования и профессионального роста– шкалы № 2, 4.
3. Оценка региона с точки зрения наличия в нем внешних ресурсов – шкалы № 3, 7, 13, 14, 15, 16.
4. Видение своего будущего в экстремальной среде жизнедеятельности – шкалы № 5,8,11.

Шкала № 12 («Моя семья могла бы уехать на «материк» в любое время» – для оценки наличия возможности у респондента мигрировать из региона проживания, определения добровольного, а не вынужденного нахождения в экстремальных условиях жизнедеятельности.

