

Коррекционная программа для подростков, лишенных родительского попечения.

Проблема идентичности играет важную роль в современных исследованиях и психологических дискуссиях.

Обсуждая проблему идентичности применительно к детям, растущим в разных социальных условиях, исследователи отмечают следующее: у детей, лишенных родительского попечительства (далее – дети-сироты), отмечается наличие спутанной идентичности. Причиной этого исследователи считают то, что ребенок с раннего детства имеет дело не с несколькими постоянно присутствующими любящими взрослыми, каковыми для ребенка обычно являются родители и близкие родственники, а с множеством постоянно меняющихся взрослых, очень разных и по особенностям своего поведения, и по характеру эмоционального отношения к ребенку.

Различие между юношами и девушками из семьи и из школы-интерната состоит в том, что если первые в целом оценивают себя положительно и считают, что окружающие тоже оценивают их достаточно высоко, то вторые в большинстве своем дают себе отрицательную оценку.

Интересно сравнить содержательные характеристики образа «Я» у тех и других детей. Воспитанники школы-интерната, описывая себя, говорят главным образом о своих нравственных качествах (причем, отрицательных): «лентяй», «врун», «грубый», «непослушный» и т. п. У «семейных» детей также встречаются подобные качества, однако чаще положительные: «добрый», «трудолюбивый», «умею дружить».

У детей-сирот шанс по-новому, иначе решить предшествующие конфликты, исправить неблагоприятный опыт детства не используется, так как им не удастся обрести веру в окружающих людей и доверие к миру в целом, не удастся достичь самостоятельности, стать инициативным, потому что у этих детей нет свободы даже профессионального выбора, места жительства и т.п.

Вашему вниманию предлагаем Вам психокоррекционную программу для работы с детьми-сиротами на формирование личностной идентичности.

Цель программы: преобразовать негативную позицию юношей и девушек, оставшихся без попечения родителей, в позитивную личностную идентичность.

Задачи программы:

- Сформировать позитивный образ «Я» участников: расширить их сферу самосознания и повысить уровень уверенности в своих возможностях.
- Создать предпосылки для развития способности видеть перспективу своей будущей жизни.
- Повысить уровень социально-психологической компетентности участников.
- Развить эффективные стратегии совладающего поведения, обучить адаптивным стратегиям решения проблем и саморегуляции.

Коррекционная программа предназначена для работы с юношами и девушками 14-17 лет. Также программа может быть использована при работе с подростками и юношами, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.

Содержание программы

1. Формирование позитивного образа Я (2 занятия по 60 минут).

Цели: познакомиться со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установить принципы работы в группе.

В начале занятия каждый участник выбирает карту своего состояния на данный момент и делится своим выбором, затем в конце процедура повторяется. Акцент ставится на том, что изменилось в течение занятия.

Занятие 1.

Цель:

- познакомить участников друг с другом, ведущим и правилами группы;
- создать в группе положительную и доверительную атмосферу.

Приветствие. «Расскажите от лица своей ручки о её хозяине: как его (её) зовут, чем он (она) занимается, что любит, о чем мечтает, какая его (её) самая яркая черта характера?».

Основная часть.

Упражнение «Правила нашей группы». Ведущий информирует участников о правилах поведения в кругу:

Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа — это то место, где вы можете искренне рассказать о том, что вас действительно волнует, интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса — лучше промолчать.

- *Ты вправе группе «стоп» сказать, Проблему вслух не обсуждать.*

Право каждого члена группы сказать «стоп» — прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, воспользуйтесь этим принципом.

- *Активным будь в игре и обсуждении, Проблемы все решишь здесь без сомнения.*

Вам необходимо быть активными при обсуждении игр и упражнений, а также проблемных ситуаций. Проигрывать ролевые ситуации, предложенные самими участниками.

- *О чем здесь услышишь, не разглашай. Проблемы вне группы не обсуждай.*

Нельзя выносить обсуждаемые проблемы за пределы группы.

Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

Лишь от себя всегда говори, От обсуждения не уходи.

«Я чувствую», «думаю», «мне кажется так» — Ведь это все сложно, отнюдь не пустяк.

Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «Все так думают», «Большинство так считает». Попытайтесь строить свои рассуждения примерно так: «Я думаю...», «Я чувствую...», «Мне кажется...».

- *Каждый имеет право на мнение свое, Не оценивай, не критикуй никого.*

Нельзя критиковать других, нужно признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хочет сказать, какой смысл он вкладывает в высказывание.

Инструкция: «Разбейтесь на тройки. Каждая тройка возьмет по два правила, (напечатанные на листочках), при этом никто не знает – у кого какие правила. Вам нужно в течение 5-10 минут придумать для этих правил девизы и написать их на листах бумаги».

Комментарий: необходимо заранее листы с напечатанными на них правилами. После выполнения задания листы вывешиваются на стену. Затем участники должны дать свое согласие на выполнение каждого правила.

Упражнение «Солнечный круг» (15 минут).

1 часть. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре изображает себя или пишет свое имя. У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

2 часть. Участники просят друг друга прикрепить лист со своим солнцем булабочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку двигаясь по комнате, участники подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. Если не хватило солнечных лучей, их можно дорисовать. После выполнения упражнения листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

Ведущий в заключение говорит: «Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы».

Упражнение «Письмо другу» (15 минут).

Инструкция: Вам предлагается написать письмо другу, в котором можно рассказать о себе, своих желаниях, пожелать что-то другу. Затем вы кладете письмо в конверт и заклеиваете его. Письма должны быть анонимными. На последнем занятии каждый выберет себе конверт, прочитает письмо и возьмет его на память о нашем тренинге.

Рефлексия прошедшего занятия (5 минут).

- Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?
- Оцените свою активность на занятии по пятибалльной шкале.
- Что не понравилось? Почему?

Занятие 2.

Цель:

- способствовать формированию самооценки, повышению самоэффективности.

Приветствие (5 минут). Каждый участник группы по кругу встает и произносит фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день», «Привет», «Желаю всем сегодня узнать много нового и интересного». Вместо фразы можно приветствовать участников жестом или мимикой.

Основная часть

Упражнение «Безусловное принятие себя» (20 минут).

Инструкция: сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми проблемами и горестями. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со всеми достоинствами? Что помогает?

После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за ... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя безусловно и принимаю таким, каков я есть, со всеми достоинствами и недостатками».

Упражнение «Все мои радости и печали» (15 минут).

Цель: формирование позитивной самооценки, повышение самоэффективности.

Инструкция: Представьте в левой руке все свои недостатки, проблемы, горести, а в правой – достоинства, награды, радости. «Какие ощущения в ваших руках? Одинаковые или какая-то из них легче, а какая-то тяжелее?»

Ведущий дает инструкцию соединить ладони вместе, прислушаться к ощущениям (15 секунд), затем соединить только кончики пальцев и снова прислушаться к ощущениям. После упражнения группа обменивается чувствами.

Упражнение «Ладонка» (5 минут).

Цель: создание доброй атмосферы, позитивного эмоционального настроения, научение правильному восприятию себя.

Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя и на каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони что-то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями, комплиментами.

Рефлексия прошедшего занятия (7 минут).

- Что понравилось? Что нет?
- Какие чувства возникли при выполнении того или иного упражнения?
- Были ли в жизни ситуации, когда вы испытывали похожие чувства?
- Что делали в такой ситуации?

2. Развитие временной перспективы (2 занятия по 60 минут).

Цели:

- запустить процесс проектирования участниками собственной жизни;
- создать предпосылки для развития способности видеть перспективу своей будущей жизни.

Занятие 1.

Цель:

- создать условия для актуализации целей и возможностей по их достижению;
- способствовать формированию ценностного отношения ко времени жизни.

Приветствие (5 минут). «Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру справа небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь еще более отзывчивым». Таким образом, вам нужно, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем.

Основная часть

Упражнение «Смыслжизненные ориентации» (СЖО) (20 минут).

Цели: построить иерархию ценностей; осознать значимость ценностей; эмоциональное переживание потери ценностей в условиях игры, актуализация целей и возможностей по их достижению.

Инструкция и процедура: участникам раздается по четыре листа бумаги и предлагается на каждом из них написать по четыре пункта:

- на первом - «Ваши жизненные цели» то, что для них является наиболее ценным в жизни;
- на втором - «Какие цели Вы себе поставите на ближайшие 3 года»;
- на третьем - «Какие цели Вы себе поставите на ближайший год»;
- на четвертом - «Представьте, что вам осталось жить полгода. Напишите цели, которые вы поставите перед собой».

Затем предлагается сравнить первый и последний листок, насколько изменились цели. *Примечание:* Перед началом упражнения сказать о том, что будет написано на листочках, никто не узнает, и они останутся у участников. Упражнение проводится в спокойной обстановке. Участников можно рассадить на некотором расстоянии друг от друга.

Это провоцирует возникновение глубоких переживаний и дает возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

Упражнение «Будущее начинается сегодня» (20 минут).

Цель: формирование ценностного отношения ко времени жизни.

Оборудование: лист бумаги и карандаш для каждого участника.

Инструкция и процедура: ведущий предлагает участникам обратиться к целям, изложенным на бумаге в предыдущем упражнении. Необходимо просмотреть их, а при

надобности дополнить и откорректировать. Затем по поводу каждого действия из списка необходимо задаться рядом вопросов:

- Могу ли приступить к реализации данного действия уже сегодня?
- Что заставляет меня отсрочить реализацию данного пункта жизненной программы?
- Насколько плачевными могут быть последствия промедления с осуществлением данного жизненного действия?

В таблице зарегистрируйте ответы, которые заметно улучшат показатели самоанализа:

Жизненное действие	Срок начала выполнения	Причины промедления	Негативные последствия откладывания
1.			
2.			
3.			
4.			

В конце проводится групповое обсуждение, на котором участники обмениваются полученными в упражнении опытом и произносят «биографическую клятву» - публичное обещание исполнить основные пункты программы.

Рефлексия прошедшего занятия (5-7 минут).

Вопросы для обсуждения:

- Что понравилось? Что нет?
- Какие чувства возникли при выполнении того или иного упражнения?
- Были ли в жизни ситуации, когда вы испытывали похожие чувства?
- Что делали в такой ситуации?

Занятие 2.

Цель:

- способствовать формированию временной и социальной идентичности;
- создать предпосылки для развития способности видеть перспективу своей будущей жизни.

Приветствие (5 минут). Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку, рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый следующий участник предлагает свой способ приветствия.

Основная часть

Упражнение «Предсказание будущего» (20 минут).

Цель: формирование временной и социальной идентичности.

«Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через десять лет... (15 секунд).

Обратите внимание, как вы выглядите через десять лет... Где вы живете...

Что вы делаете...(15 секунд)

Чем вы занимаетесь? Кем работаете? (15 секунд)

Теперь сделайте три глубоких выдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте все свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что Вы увидели о самом себе».

«Разделитесь на две команды. Придумайте и разыграйте небольшую историю с участием всех персонажей, где участники играют самих себя в будущем».

Каждая команда показывает свой спектакль. После представления проводится обсуждение.

Вопросы:

- Как ты чувствовал себя в своей роли?

- Что тебе понравилось в этой игре?
- Как ты думаешь, кто наиболее вжился в свой образ, а кто играл не естественно?

Упражнение «Письмо будущему себе» (10 минут).

Инструкция: «Напишите себе письмо, которое мы запечатаем и откроем только через 10 лет. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе – будущем – как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас? Что вы хотите пожелать себе будущему?».

Рефлексия прошедшего занятия (5-7 минут).

«В течение 5 минут нарисуйте свои впечатления от тренинга (от сегодняшнего дня). Рисунок можно делать в любой манере, главное, чтобы он отражал реальные переживания и ощущения». Когда участники справились с заданием, ведущий предлагает показать им свои рисунки группе и объяснить свой замысел (в процессе выполнения данного упражнения у участников задействуется правое полушарие).

3.Повышение уровня социально-психологических компетенций (2 занятия по 60 минут).

Цель: способствовать повышению социально-психологической компетентности участников и развитию их способности эффективно взаимодействовать с окружающими.

Занятие 1.

Цель:

- создать условия для преодоления участниками возможных психологических барьеров;
- способствовать формированию навыков общения, установления контакта.

Приветствие (5 минут).

Основная часть

Упражнение «Однажды в Америке» (30 минут).

Цель: развитие навыков невербального общения, логики, коммуникации.

Все участники садятся в круг и закрывают глаза. Ведущий обходит всех и касается плеча 3-4 человек.

Инструкция: «Вы все жители одного маленького американского городка. И в вашем городке тоже есть гангстеры (те, кого тренер коснулся). Правила такие: я говорю «Ночь», все жители «засыпают», опускают голову и закрывают глаза, «просыпаются» только гангстеры. Задача гангстеров, не произнося слов, договориться между собой и найти себе жертву».

Когда гангстеры определятся с жертвой, ведущий объявляет: «Наступил день». Все жители просыпаются. «Сегодня ночью было совершено покушение на (имя участника). К сожалению, случай смертельный, и вы выбываете из игры. Задача жителей — проводить обсуждение и вычислить гангстеров, причем сами гангстеры тоже могут принимать участие в обсуждении».

Если жители угадали одного из гангстеров, он выбывает из игры. После обсуждения ведущий объявляет: «Наступила ночь» и игра продолжается.

Упражнение «Дискуссия» (15 минут).

Цель: формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

Инструкция: «Вы разбились на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи».

Обсуждение в кругу:

- Какие трудности возникли в ходе выполнения упражнения?

- Что получилось, что нет, удалось ли договориться?
- Что мешает нам общаться?

Рефлексия прошедшего занятия (5 минут).

- Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?
- Оцените свою активность на занятии по пятибалльной шкале.
- Что не понравилось? Почему?

Занятие 2.

Цель:

- способствовать формированию у участников группы аттракции при вступлении в контакт.

Приветствие (5 минут).

Инструкция: Сейчас нам предстоит поздороваться друг с другом, прибавив к приветствию комплимент. Например: «Петя, здравствуй, ты сегодня отлично выступал на уроке».

Основная часть

Упражнение «Я начинаю разговор» (20 минут).

Цель: отработка навыка установления контакта, умения начать разговор. Ведущий напоминает, что одно из важных качеств успешного человека – умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор. Часто нам бывает сложно подойти к человеку и заговорить с ним. Мы не знаем, что сказать. Предлагаю сейчас устроить мозговой штурм и постараться придумать как можно больше фраз, с которыми можно подойти к незнакомому человеку. А, кроме того, подумайте о том, с какой фразой, вы бы хотели, чтобы подошли к вам. Давайте её тоже озвучим. Я буду записывать ваши идеи. Ведущий на листе ватмана или на доске фиксирует ответы участников. После того как запас идей иссякнет, предлагается порассуждать о том, в каких ситуациях уместны фразы, которые записаны на доске или ватмане. Ситуации также записываются второй колонкой. Надеюсь, эта информация поможет вам знакомиться даже с людьми противоположного пола и не бояться этого. Давайте потренируемся пользоваться этой информацией в следующем упражнении.

Группа образует два круга – внешний и внутренний. Участники внешнего и внутреннего кругов стоят лицом друг к другу. Теперь вы знаете много фраз, которые помогают нам знакомиться, и ситуаций, в которых их можно использовать. Сейчас вы стоите в кругу лицом друг к другу, образуя пары. Представьте, что вы не знакомы и попробуйте познакомиться, используя одну из фраз, которые, например, записаны на доске. Поговорите с партнером пару минут. Как только время прошло, внутренний круг сдвигается на одного человека вправо, и у вас образуются новые пары, где вы опять повторяете задание.

- Здравоваемся, как старые друзья, которые давно не виделись.
- Как люди, которые находятся в ссоре.
- Как начальник и подчиненный.
- Как дипломаты.
- Как будто вам предстоит большое путешествие.
- Как ребенок с отцом, приехавшим из длительной командировки.
- Как ученик с учителем.

Смена партнеров происходит около 5–6 раз, на каждую сессию знакомства отводится 2 минуты. По итогам проводится опрос: с кем было приятно здороваться, сложно ли было придумывать фразы, какие фразы «работали», а какие – нет; что испытывали девушки, когда им нужно было заговаривать с юношами первыми?

Упражнение «Эмоция» (10 минут). Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, и они, не показывая их другим участникам, должны невербальными средствами показать эмоцию с карточки. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник. Список эмоций и состояний: радость, гнев, грусть,

удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, обида, равнодушие, интерес, участие, усталость, волнение, энтузиазм, досада.

Рефлексия прошедшего занятия (7 минут).

«Сядьте так, чтобы вам было удобно, закройте глаза и вспомните все, что вы делали сегодня в группе, только в обратном порядке. Постарайтесь вспомнить все, что с вами происходило, ничего не объясняя и не комментируя». Итоговая рефлексия занятия. Участники дают обратную связь по поводу эффектов проведенного занятия: что нового они узнали, что у них получилось, что они возьмут в свой арсенал средств коммуникации.

4. Развитие эффективных стратегий совладающего поведения (2 занятия по 60 минут).

Цель: развить эффективные стратегии совладающего поведения, обучить адаптивным стратегиям решения проблем и саморегуляции.

Занятие 1.

Цель:

- обучить участников группы адаптивным стратегиям решения проблем и навыкам саморегуляции.

Приветствие (5 минут).

Основная часть.

Игра «Таможенники и контрабандисты» (20 минут). Группа делится на две команды: одна – таможенники, другая – контрабандисты. Все контрабандисты по очереди проходят через таможню. В какой-то из переходов один из них должен пронести конверт. Таможенники не имеют права обыскивать контрабандистов, но могут задавать вопросы. Задача таможенников – догадаться, у кого из контрабандистов был конверт. Задача контрабандистов – найти такую стратегию поведения, чтобы спокойно пройти с конвертом таможню. Для этого требуются нестандартные подходы к выполнению задания. Игра повторяется несколько раз – до тех пор, пока все контрабандисты не совершат попытку пройти таможню. Игра подробно обсуждается, выделяются стратегии разрешения проблем.

Игра «Выйди из круга» (20 минут). Все встают в круг и берутся за руки. Желаящий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать детям, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Рефлексия прошедшего занятия (10 минут).

- Какие чувства возникали при выполнении того или иного упражнения?
- Что больше всего понравилось в этом занятии?
-

Занятие 2.

Цель:

- закрепить полученные навыки решения трудных жизненных ситуаций;
- способствовать благополучному выходу участников из рабочей группы.

«Разрешения проблемных ситуаций» (20 минут).

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске). Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа). Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные. Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия.

Моделирование ситуации «Проблема». Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию – эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (второй участник) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается – проблема немного отдалается (ведущий немного отодвигает стул-проблему). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы – с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).

Упражнение «Благодарности» (10 минут).

Ведущий пускает по кругу какой-либо предмет (мячик, маркер и т. д.) и говорит, что, как только музыка остановится, игрок, у которого в этот момент будет предмет, должен поблагодарить участников, сидящих справа и слева от него. Желательно, чтобы благодарности не были формальными и каждый участник говорил о тех поступках, словах, качествах партнера, которые были действительно важны (полезны) для него на этом тренинге. Если участники затрудняются рассказать, в чем они благодарны своим соседям, то тренер предлагает им просто порадовать их любым способом. Это могут быть комплимент, выразительный жест и др. В группах, где высока степень открытости и раскрепощенности, можно попросить участников порадовать друг друга песней, танцем или другим творческим заданием.

В заключение тренер сам берет предмет и благодарит группу за работу на тренинге.

Рефлексия прошедшего занятия (7 минут): Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (вопрос А)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла.