

## **Правила поведения в группе при проведении психологического тренинга**

- 1) конфиденциальность – все, происходящее на занятии, не выходит за пределы круга;
- 2) безоценочность: право каждого на собственное мнение, взаимное уважение друг к другу;
- 3) правило «стоп» - участники могут быть искренними в своих суждениях, откровенны настолько, насколько они считают это возможным в данный момент, в атмосфере данной группы; каждый участник группы имеет право в любой момент приостановить свою работу, если считает это необходимым;
- 4) правило «здесь и сейчас» - обсуждая какую-либо информацию, мы говорим о ней «здесь и сейчас», не ссылаясь на события, участниками которых были другие люди;
- 5) необходимая активность – ответственность каждого за результаты работы группы, так как эффективность групповой работы зависит от вклада каждого ее участника;
- 6) правило времени – работа от начала и до конца без опозданий и в одном составе.

Ведущий фиксирует правила на доске.

### **Упражнение «Квадрат»**

Это упражнение хорошо подходит для первичного знакомства участников, обмена чувствами, информацией, а также активного взаимодействия. Упражнение также поможет увидеть тренеру тех участников, которые готовы задавать тон в группе.

Участникам предлагается распределиться по четырём углам комнаты по следующим признакам:

- Предпочитаемые музыкальные стили (поп музыка, рок музыка, классика или русская народная музыка, «хип-хоп»). Созданной группой презентовать выбранное направление музыкальным фрагментом.
- Любимый киножанр: (комедия, боевик, мелодрама (сериалы), фантастика или ужасы). Каждому из участников группы (или по желанию) объяснить, за что он любит этот жанр.

### **Упражнение «Ассоциации»**

**Успех** – энергия, положительные эмоции, победа, статус, престиж, высокая самооценка, признание, превосходство, успешная стратегия деятельности.

**Неуспех** – проигрыш, отрицательные эмоции, унижение, подавленность, низкая самооценка, зависть, фрустрация, обида.

В общественном сознании все более идет поляризация – победители и неудачники. Естественно, дети, сначала под влиянием родителей, а потом и сами, стремятся оказаться на полюсе победителей. Все время побеждать невозможно, но беда многих современных людей в том, что они не умеют

проигрывать.

На первый взгляд – все просто: у победителей хорошее настроение, ими гордятся окружающие, а вот в случае неудачи, проигрыша и начинаются проблемы, именно здесь нужна помощь родителей, близких, а в более сложных случаях – специалиста-психолога.

### **Упражнение «Стаканчик» (15мин.)**

**Цель:** Моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

**Процедура:** Ведущий ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит: *«Представьте, что этот стаканчик – сосуд для ваших самых сокровенных чувств, желаний и мыслей. В него вы можете положить то, что вы любите и чем очень дорожите»*. На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий резко сминает стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями участников. Важно обсудить, что они почувствовали и что им захотелось сделать и т.д. Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом?

Заключительная фраза: *«То, что вы сейчас пережили, – это реальный стресс, реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы и трудности, которые возникают у вас. В том числе и в общении с другими людьми»*.

### **Упражнение «Работа с негативными чувствами»**

**Цель:** проработка негативных чувств, которые испытывает человек.

**Необходимые материалы:** бумага, гуашь, кисточки.

**Содержание:**

1. Участникам предлагается вспомнить какое-нибудь негативное чувство, которое они испытывали (в детстве или совсем недавно) или может быть до сих пор его испытывают.
2. Необходимо изобразить свое негативное чувство на листе бумаге гуашью и кисточками.
3. Каждый участник представляет свой рисунок и рассказывает о негативном чувстве (когда было, что за чувство).
4. Участники передают свой рисунок соседу справа, который трансформирует его в позитивный.
5. Участник, который трансформировал рисунок рассказывает, что и как он в нем изменил. А автор рисунка отвечает на вопрос «Нравится ли рисунок? Принимает он его или нет?».

Самооценка в детском возрасте находится в подвижном состоянии. Слабо развитая оценочная функция заставляет ребенка менять мнение о себе и окружающих по несколько раз в день.

### **Упражнение «Я великий мастер...»**

Инструкция: сейчас вы по кругу, обращаясь к соседу должны закончить следующую фразу: «Я великий мастер...». Скажите об этом соседу справа, затем обратитесь к соседу слева с вопросом: «А вы в чем великий мастер?»

Рекомендации:

Некоторые люди отказываются выполнять это упражнение: не могут так сказать о себе. Не настаивайте, предложите еще подумать или заменить слова "Я горжусь..." на "Мне нравится в себе..." или во втором варианте начните упражнение и заявите свое мастерство в каком-нибудь не очень сложном деле. «Я великий мастер поспать или в приготовлении борща». Это снимет груз ответственности у тех участников, которые слишком серьезно относящихся к собственным достижениям. Если кто-то не готов отвечать, перейдите к следующему участнику. Обязательно вернитесь к этому человеку после завершения круга.

### **Упражнение «Изюминка»**

Участники на половинках листа формата А-4 пишут или рисуют что-то, что на их взгляд отличает их от других людей. Это может быть какая-то черта характера, умение, способность, хобби, любая другая индивидуальная особенность.

Затем из этих листов все делают самолетик (текстом внутрь), запускают их по команде тренера, подбирают ближайшие, снова запускают. Все это повторяется до тех пор, пока листки с записями основательно не перемешаются. После этого у каждого из участников группы на руках оказывается листок бумаги. Первый слева от тренера человек разворачивает попавший к нему в руки самолетик и зачитывает послание. Другие члены угадывают, кому оно принадлежит. Человек, которого «угадали», зачитывает попавшее к нему письмо и игра продолжается по той же схеме.

### **Упражнение «Человечек и яма»**

Понадобится лист бумаги, фломастеры, краски или карандаши. Кроме этого, небольшой кусочек плотного картона, фотография ребенка и совсем немного пластилина.

Шаг 1

Рисуем посредине листа большую яму, а вокруг нее изображаем другие объекты: природу или оживленный город. Можно нарисовать мечту ребенка, например, если ребенок хотел бы стать археологом, то изображаем вокруг раскопки и динозавров, которые бродят по поверхности. Яму можно не рисовать, а приклеить свисающей вниз с листа бумаги.

Шаг 2

Теперь берем фотографию ребенка и приклеиваем ее на плотный картон. Если аккуратно прикрепить сзади кусочек пластилина, то этого «человечка» можно закреплять в любом месте картинки.

Шаг 3

Объясните ребенку, что как только он получает плохую оценку, особенно, если где-то что-то недоучил или не постарался достаточно, то он

немного отдаляется от своей мечты и падает в яму. Из нее всегда можно выбраться, если приложить немного больше усилий. Прикрепите человечка туда, где он сейчас находится, и покажите, как он будет подниматься вверх, а потом гулять среди мечты, когда результаты радуют.

Если ребенок расстраивается из-за неудач и не любит проигрывать, игра раскроет ему перспективы на будущее. Оказывается, надо приложить немного усилий, и ты снова окажешься на высоте. Пока «выбираешься из ямы», перед тобой открываются просторы для новых достижений.

### **Упражнение «Тух-тиби-дух».**

В этом ритуале заложен комичный парадокс. Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух». Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух». После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив. Через некоторое время дети не смогут не смеяться.

*Или аналоги*

### **Игра «Стоп, кулак!»**

Выбирается пара детей. Один ребенок понарошку говорит другому дразнильные слова, как бы пытаясь спровоцировать драку. Другому нужно продолжать улыбаться и мысленно говорить «стоп» своим кулакам. Ведущий обращает внимание на то, чтобы руки у «Обижаемого» оставались расслабленными, не сжимались в кулаки. В дальнейшем игру можно продолжить обсуждением и показом конструктивных действий в ситуации обиды.

### **Игра «Обзывалки, стоп!»**

Эта игра проводится аналогично «Стоп, кулак!». Один ребенок понарошку обзывает другого, последнему нужно улыбнуться и найти конструктивный ответ.

### **Игра «Обида, стоп!»**

Ведущий спрашивает ребят, как можно по-разному обидеть другого. Затем они понарошку обижают сначала водящего, потом выбранных ребят и обсуждают способы, при помощи которых обижаемым удалось не обидеться.

### Упражнение на саморегуляцию

Релаксация по Джекобсону (вариант для детей). Проводится сидя на стуле. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением. Проводится с закрытыми глазами.

- **«Муха».** Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу... 3 раза.

- **«Лимон».** Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

- **«Кошечки».** Представьте себе, что вы — красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... 3 раза.

- **«Черепаха».** Вы — черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг недалеко возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... 3 раза.

- **«Слоненок».** Представьте, что вы лежите на солнышке и загораете. А теперь из-за кустов выбегает слоненок и бежит прямо на вас. Чтобы он вас не задел, напрягите живот сильно-сильно, как только можете. Еще сильнее, еще интенсивнее работают мышцы живота. А теперь можно расслабиться, потому что слоненок пробежал мимо. Обратите внимание на приятное расслабление, которое возникает в теле после напряжения. Каким тяжелым и теплым кажется тело... 3 раза.

- **«Высокий забор».** Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно проникнуть в сад через эту узкую щель так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начинайте пролезать через эту щель. Сильнее -втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота максимально, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... 3 раза.

- **«Жвачка».** У вас во рту находится твердая конфета, и вам во что бы то ни стало нужно разгрызть ее. Сожмите зубы как можно крепче, стисните их... Еще, еще. А теперь расслабьте лицо. Почувствуйте, какой тяжелой стала нижняя челюсть, как отдыхают мышцы лица... 3 раза.

- **«Жмурки».** Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза.

- **«Теплая лужа».** Представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой

лужи с глубоким илистым дном. Вы наступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите на мягкое дно всей ступней, изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцами ног, а вы надавливаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее. Теперь то же левой ногой... 3 раза.

### **Упражнение «Цвет эмоций»**

Выбираем водящего. Водящий по удару гонга закрывает глаза, а остальные участники задумывают тихонько между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, в первую очередь, эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый. Итак по команде один игрок закрывает глаза, а все остальные молча загадывают цвет. Затем игрок открывает глаза, а все остальные изображают задуманный цвет своим поведением. Водящий должен его отгадать. Все понятно? Внимание! Спасибо, игра закончена

### **Упражнение «Разноцветное настроение»**

Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

*красный* – бодрое, активное настроение – хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

*желтый* – веселое настроение – хочется радоваться всему;

*зеленый* – общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

*синий* – спокойное настроение – хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;

*малиновый* – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

*серый* – скучное настроение – не знаю чем заняться;

*коричневый* – сердитое настроение – я злюсь, я обижен;

*черный* – грустное настроение – мне грустно, я расстроен.

- Мы отправим клубочек по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

*Дети обозначают цветом свое настроение.*

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем ребятам, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

### **Упражнение «Зато»**

**Цель:** снижение уровня фрустрации (травмирующее эмоциональное состояние - предполагаемая или реальная невозможность удовлетворения потребностей или несоответствие желаний возможностям) или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1) Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или забывшуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

— каждая написанная ситуация зачитывается на группе и **участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая,**

**а простая,**

**смешная**

**или даже выгодная с помощью связей типа:**

«зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

— после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

### **Упражнение «Пессимист, Оптимист, Шут»**

**Цель:** создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

1) Тренер предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, — только факты и действия.

2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).

3. Тренер зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

4. Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием — пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и

дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

6. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны **все возможные** варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты **игры** и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

### **Упражнение «Комиссионный магазин»**

Цель упражнения: - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; - выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; - углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.



## Приложение

«зато...»,

«могло бы быть и хуже!»,

«не очень-то и хотелось, потому что...»

«здорово, ведь теперь ...»;

«зато...»,

«могло бы быть и хуже!»,

«не очень-то и хотелось, потому что...»

«здорово, ведь теперь ...»;

**Пессимист**

**Оптимист**

**Шут**

**Пессимист**

**Оптимист**

**Шут**