

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Принято на заседании
Педагогического совета

от «09» 01 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор
Чausова Л.К.
«09» 01 2023г.



Программа для обучающихся средних профессиональных
образовательных организаций
«ПроЖизнь»

Автор-составитель:
Жукова Елена Георгиевна, педагог-психолог.

Ростов-на-Дону
2023 год

1. Пояснительная записка.

Студенчество – особая веха, культивируемая и хранимая памятью человека на протяжении всей жизни. Уникальность студенчества как жизненного важного периода сделала это слово нарицательным. Это время романтическое и рациональное одновременно. Романтизм ему придают особая студенческая дружба «навсегда» и любовные отношения, которые у многих возникают впервые. Рационализм заключается в овладении необходимыми знаниями, умениями и навыками, требующимися для освоения будущей профессии. Школьники зачастую с нетерпением ждут этого периода, знаменующего своего рода и начало взрослой жизни, выход из-под родительской опеки. Сложность заключается в том, что в это время происходит и встреча с первыми «взрослыми» проблемами, к которым студенты оказываются неподготовленными. И в большей мере это относится к студентам средних профессиональных образовательных организаций, так как основная часть поступивших являются несовершеннолетними в возрасте 15-16 лет.

В юности индивиду предстоит ответить на два главных вопроса: «Кем быть?» и «Каким быть?» Это период персонализации и индивидуализации. Это возраст, когда пересматриваются жизненные ценности, пути и цели. По сути, это не только возрастной кризис, но и личностный. То есть молодой человек осознает, что его жизнь зависит от собственного поведения, места и роли в обществе. Но он еще не знает какие средства приемлемы для достижения той или иной цели. Современные юноши и девушки находятся в социально-психологической ситуации постоянных противоречий, влияния множества взглядов и точек зрения.

Наблюдаются 4 характерных для юности противоречия:

- стремление к самовоспитанию, но отрицательное отношение к некоторым его приемам;
- зависимость от чужой нравственной оценки и желание поступать по-своему;
- принципиальность в значимых делах и беспринципность в малых;

- стремление к взрослости (самоконтроль, воля и выдержка) и ребячество (импульсивность, непосредственность, эгоцентризм).

Следствием такой ситуации становятся два возможных и встречающихся на практике пути развития. Одни молодые люди быстрее взрослеют, принимают решения, объединяются в группы соратников, активно развиваются и двигаются вперед, следуя своему жизненному плану. Другие – не находя ответ на два главных вопроса этого возраста, задерживаются в психологическом развитии и взрослении, становятся инфантильными, что проявляется в социальной пассивности или негативизме. У неспособных справиться с кризисом наблюдается неадекватный поиск себя и отстаивание своей индивидуальности, повышается риск употребления психоактивных веществ, появления экстремистских настроений и других форм асоциального поведения. В этот возрастной период наблюдается высокий риск суицида.

2. Актуальность и перспективность.

Ввиду этого целесообразным является включение в образовательный процесс учреждения дополнительных образовательных программ, способствующих освоению социально значимых ценностных норм и образцов поведения.

Содержание предлагаемой программы структурировано вокруг ключевых тем и проблем жизни человека, с учетом данного возрастного периода участников, направлено на содействие духовно-нравственному развитию и успешному разрешению проблем, в рамках экзистенциальной традиции с опорой на научные знания и православные ценности.

3. Основание программы.

В теоретическую и методологическую основу программы положены работы, исследования, размышления следующих авторов: Кон И.С., Эдвин Шнейдман, Витакер Д.С., Пурич-Пейякович Йу, Дуньич Душан Й, Югова Н.Л., Симакова Н.Б., Леонтьев Д.А., Митрополит Антоний Сурожский.

4. Практическая направленность программы.

К завершению периода юности почти сформирована общая зрелость, устойчивая мораль. Она в совокупности со способностями, чертами характера и мотивами образует мировоззрение. Но это не означает, что все убеждения и взгляды верны, нравственны и социально оправданы. Однако самостоятельно этот процесс может носить характер стихийности (формирование положительных, по мнению индивида, качеств, в то время как обществом они признаны отрицательными). Поэтому важно, чтобы взрослый человек помог определиться с выбором развития морально одобряемых и действительно положительных качеств личности и мировоззрения.

5. Цели и задачи программы.

Данная программа практических психологических занятий была разработана с целью первичной профилактики саморазрушающего поведения обучающихся посредством оказания содействия периоду взросления и психологического созревания, формирования устойчивых ценностно-смысловых жизненных ориентиров, способствующих эффективному преодолению возрастного кризиса.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

- расширить представления участников об этических, общечеловеческих ценностях;
- создать условия для их усвоения, стремления опираться на них при осуществлении жизненных выборов;
- способствовать развитию навыка принятия ответственности за свои действия, отношения и собственную жизнь;
- содействовать формированию отношения к трудностям, как неотъемлемой части человеческого существования, повышению готовности к их преодолению;
- создание условий для формирования ценности своей жизни, через осмысление возможности самореализации путем построения жизненной перспективы.

6. Адресат.

Студенты 1-2 курсов профессиональных образовательных организаций.

7. Продолжительность.

Программа рассчитана на 24 академических часа, реализуется посредством 12 интерактивных занятий (в которые в том числе входят вводное и заключительное занятия), продолжительностью по 2 академических (1,5 хронологических) часа каждое. Занятия включают — обсуждение опыта молодых людей, получение новой информации, размышления, проигрывание ситуаций и упражнения, направленные на расширение взглядов и установок по отношению к себе, другим людям, миру и жизни, как таковой. Рекомендуемая частота занятий – 1 раз в неделю, количество участников в группе - от 10 до 15 человек.

Каждое занятие включает в себя:

Основное.

- *Начало работы:*
 - Обсуждение домашнего задания и (или) дневниковых записей, касающихся продолжения работы по теме предыдущего занятия, с целью анализа результатов
 - Разминка, способствующая созданию рабочего настроения в группе, обращению к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию.
- *Работа по теме.* Включает информирование участников, с целью улучшения понимания рассматриваемых вопросов и выполнение упражнений. Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме, требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты обсуждения, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений.

- *Завершение занятия* преследует две цели: содержательное обобщение результатов занятия (резюме ведущего) и вербализация участниками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного».

Дополнительно (на усмотрение ведущего в зависимости от контингента участников).

- *Домашние задания*, направлены на более глубокое изучение и закрепление темы занятия. Домашнее задание обсуждается в начале каждого занятия в свободной форме по усмотрению ведущего.
- *Ведение дневника*, который представляет собой упрощенный вариант «структурированного дневника» Айры Прогоффа (Приложение 1) направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является выражение собственного мнения в письменной форме по поводу обсуждаемых проблем. Письменная форма предпочтительнее прежде всего потому, что она способствует более эффективному осознанию собственной точки зрения.

8. Требования к результату освоения программы.

- формирование у студентов системы жизненных ориентиров, опирающихся на этические и общечеловеческие ценности;
- повышение ответственности за свои выборы, качество своей жизни;
- отношение к трудностям, как неотъемлемой части человеческого существования, готовность к их преодолению;
- видение своей жизненной перспективы через осмысление возможных путей самореализации.

9. Система оценки результатов.

Оценка эффективности программы: включает в себя 5

взаимосвязанных блоков, которые предполагают:

- 1) Проведение психодиагностических процедур перед началом и по окончании проведения занятий с использованием предлагаемого инструментария (Приложение 2):

- Методика «Мотивационная сфера личности»

- Метод свободного ассоциативного ряда.

2) Устные высказывания участников, рефлексия опыта участия в программе (в т. ч. на основе дневниковых записей). Анализ анкет «оценки полезности» (Приложение 3).

3) Анализ результатов анкетирования родителей, педагогов, администрации образовательной организации (Приложение 4)

5) Анализ записей дневника динамических изменений ведущего (Приложение 5)

Показателем эффективности программы является расширение этических представлений участников, включение в них новых, по сравнению с первоначальным содержанием ассоциативных рядов, свидетельствующих об усвоении общечеловеческих ценностей и социально значимых норм; развитие мотивационной сферы.

Дополнительный материал, позволяющий проводить промежуточную диагностику эффективности работы, можно почерпнуть с помощью контент-анализа домашних заданий. Здесь в качестве категорий также выступают «основные понятия» по обсуждаемым темам.

Анализ анкетирования родителей и педагогов, позволяет сделать объективную оценку эффективности программы, подтверждаемую заметными изменениями в поведении и отношениях обучающихся.

10. Организационно-педагогические условия.

Каждое занятие включает в себя:

Основное.

- ***Начало работы:***

- Обсуждение домашнего задания и (или) дневниковых записей, касающихся продолжения работы по теме предыдущего занятия, с целью анализа результатов

- Разминка, способствующая созданию рабочего настроя в группе, обращению к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию.
- *Работа по теме.* Включает информирование участников, с целью улучшения понимания рассматриваемых вопросов и выполнение упражнений. Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме, требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты обсуждения, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений.
- *Завершение занятия* преследует две цели: содержательное обобщение результатов занятия (резюме ведущего) и вербализация участниками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного».

Дополнительно (на усмотрение ведущего в зависимости от контингента участников).

- *Домашние задания*, направлены на более глубокое изучение и закрепление темы занятия. Домашнее задание обсуждается в начале каждого занятия в свободной форме по усмотрению ведущего.
- *Ведение дневника*, который представляет собой упрощенный вариант «структурированного дневника» Айры Прогоффа (Приложение 1) направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является выражение собственного мнения в письменной форме по поводу обсуждаемых проблем. Письменная форма предпочтительнее прежде всего потому, что она способствует более эффективному осознанию собственной точки зрения.

Методы и приемы, используемые в работе.

В программе используются упражнения, многие из которых хорошо известны психологам. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что для достижения поставленной цели необходимо не просто провести упражнение, но прежде всего грамотно организовать его обсуждение.

Для этого используются следующие приемы и формы работы:

- Информирование (расширение кругозора – в частности, в вопросах, связанных с качеством проживаемой жизни).
- Метафоры (помогающие обойти сопротивление).
- Цитаты, афоризмы (способствующие более глубокому размышлению)
- Притчи (помогающие избегать шаблонного мышления).
- Анализ ситуаций (коррекция искаженного восприятия, ложных установок,).
- Рассказ о личном опыте (способствование самораскрытию).
- Проговаривание эмоций, чувств, настроений. (помощь в осознании и отреагировании эмоций)
- Ролевое проигрывание (апробация новых моделей поведения).
- Использование ярких образов (содействие эмоциональной вовлеченности, развитию воображения).
- Дискуссия (обмен мнениями, возможность расширения собственных представлений).

11. Материально-техническое обеспечение.

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Важно заранее определить, где будут проходить занятия и обязательно согласовать с организаторами требования к помещению. Неподходящие внешние условия могут сделать работу малоэффективной.

Помещение для занятий должно быть:

- Достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.

- Свободным ото всего лишнего - предметов, плакатов и прочего.
- Без острых углов и опасных мест.
- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Непроходным и непросматриваемым для посторонних.
- Достаточно светлым и проветриваемым.
- Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.
- Дверь во время занятий должна быть закрыта.
- Стулья в помещении должны легко перемещаться.
- Оптимальным является вариант, если в помещении имеется возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам или к доске.
- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска. Участники должны иметь тетрадь для выполнения домашних заданий. Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого упражнения.

12. Учебно-тематический план.

№ п\п	Тема, название	Цели и задачи.	Кол-во часов	Содержание занятий	Время*
1.	Вводное.	Знакомство с участниками, с правилами работы в группе, с целями и содержанием программы. Обсуждение ожиданий участников. Входная диагностика.	2	Введение. Знакомство Упражнение «Выработка правил группы» Диагностика. Завершение занятия	5 мин. 10 мин. 30 мин. 30 мин. 15 мин.

2.	«Я. Я и другие. Отношения между людьми».	Обсуждение роли и значения диалога во взаимодействии с другими людьми в жизни человека. Анализ представлений участников о себе, о других, обсуждение влияния представлений на отношения.	2	Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Прыжок группы» Информация «Другой» Упр. «Интервью» Упр. «Кто Я?» Завершение занятия.	10 мин. 10 мин. 10 мин. 20 мин. 30 мин. 10 мин.
3.	«Эмоции и чувства. Управление эмоциями в конфликте».	Обсуждение роли эмоций и чувств в жизни человека. Развитие умения определять свое эмоциональное состояние, осознавать чувства и переживания, возникающие в конфликтной ситуации. Овладение навыками конструктивного разрешения конфликтов.	2	Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Эмоциональная гимнастика». Инф. «Эмоции и чувства» Упр. «Что говорит мне моя эмоция». Упр. «Управление эмоциями в конфликте». Завершение занятия.	10 мин. 20 мин. 10 мин. 15 мин. 20 мин. 15 мин.
4.	«Любовь и дружба».	Определение понятий «любовь», «влюбленность». Способствование пониманию различий между ними. Формирование представления о любви, как о высшей ценности, основе человеческих отношений. Раскрытие феномена «дружба».	2	Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Свидетельства любви». Инф. «Тайна любви». Упр. «Высказывания о дружбе». Завершение занятия.	10 мин. 30 мин. 20 мин. 15 мин. 15 мин.

5.	«Мужчина и женщина. Брак»	Анализ и обсуждение представлений о мужественности и женственности, влиянии их на жизнь и отношения людей. Содействие пониманию смысла брака, формированию ответственного отношения к вступлению в брак.	2	Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Дом из бумаги». Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина». Упр. «Брак». Завершение занятия.	10 мин. 20 мин. 20 мин. 25 мин. 15 мин.
6.	«Счастье»	Прояснение и анализ собственных установок относительно переживания счастья. Осознание и формирование понятия «счастье».	2	Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Ассоциации». Упр. «Афоризмы». Информация «Секрет счастья» Упр. «Дорожка к счастью». Завершение занятия.	10 мин. 30 мин. 15 мин. 10 мин. 15 мин. 10 мин.
7.	«Свобода и ответственность Выбор»	Обсуждение представлений о свободе, выборах и ответственности человека. Анализ собственного опыта переживания несвободы выбора.	2	Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Ассоциации» Инф. «Тезисы о свободе» Обсуждение притчи «Птичка». Упр. «Свобода или несвобода выбора?» Завершение занятия	10 мин. 10 мин. 15 мин. 15 мин. 30 мин. 10 мин.
8.	«Ценности. Добро и зло».	Создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих	2	Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Необитаемый остров» Обсуждение притчи «Звезда».	10 мин. 20 мин. 15 мин.

		ценностях. Прояснение морального смысла понятий «добра» и «зла».		Инф. «О добре и зле». Упр. «Добрый поступок» Завершение занятия.	10 мин. 25 мин. 10 мин.
9.	«Главная ценность – жизнь!».	Обсуждение собственного отношения к жизни. Обращение к социально-значимым целям человеческого существования. Формирование ценностного отношения к жизни.	2	Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Поиск окончаний» Информация: «Жизнь как главная ценность» Упр. «Этап жизни – юность!» Упр. «Колесо жизни» Завершение занятия.	10 мин. 10 мин. 10 мин. 30 мин. 20 мин. 10 мин.
10	«Вызовы судьбы и наши ответы на них».	Осмысление роли и значения трудностей в жизни человека, обсуждение способов их преодоления, способствование развитию стрессоустойчивости.	2	Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Путаница» Инф. «Ответы на вызовы судьбы» Обсуждение притчи «О трудностях» Упр. «Трудности юности» Упр. «Ужасно-прекрасный рисунок» Завершение занятия	10 мин. 10 мин. 10 мин. 15 мин. 20 мин. 15 мин. 10 мин.
11	«Мой жизненный путь».	Построение жизненной перспективы. Обсуждение роли мечты в жизни человека.	2	Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Девиз по жизни» Составление коллажа «Мой жизненный путь» Инф. «Жизненный путь человека» Упр. «Мечта» Завершение занятия.	10 мин. 10 мин. 40 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.

12	Завершающее.	Анализ результатов своего участия в программе. Настрой на дальнейшее самостоятельное развитие. Итоговая диагностика.		Начало занятия (обсуждение д. з.) Упр. «Подсолнух» Упр. «Ладонка» Итоговая диагностика Упр. «Я благодарен за...»	10 мин. 5 мин. 20 мин. 30 мин. 15 мин.
----	--------------	--	--	--	--

*Время на выполнение заданий и упражнений приводится примерное, ведущий может варьировать и перераспределять его в зависимости от темпа выполнения и степени активности участников.

13. Содержание программы.

Занятие 1. Вводное.

Цель: Знакомство с участниками, с правилами работы в группе, с целями и содержанием программы. Обсуждение ожиданий участников. Входная диагностика.

Необходимые материалы: листы формата А4, ватман, маркеры, опросные листы к методикам (М. Рокича «Ценностные ориентации», «Мотивационная сфера личности», «Свободный ассоциативный ряд»).

Начало работы (15мин.)

Начало работы – очень ответственный этап. Ведущий представляется, рассказывает студентам с какой целью внедряется программа, на что она направлена, какие темы в нее входят, в какой форме будут проходить занятия (информация из пояснительной записки). Большинство участников наверняка еще не сталкивались с подобной формой работы, поэтому необходимо разъяснить, что такое групповые психологические занятия. Некоторые из участников могут высказывать недоумение, для чего вообще нужны эти занятия, поэтому важно разъяснить, что в результате участия они смогут найти ответы на наиболее волнующие их вопросы, расширить свои представления о себе, других людях, жизни в целом, что поможет более качественному ее проживанию. Есть те, которые отрицательно относятся к любым мероприятиям, проводимым в

учебном заведении, и тогда задача ведущего убедить, что эти занятия будут существенно отличаться от проведения учебных дисциплин.

После чего ведущий предлагает участникам познакомиться, высказать свои ожидания от участия в программе, по очереди или по степени готовности:

1. Имя, как предпочитает, чтобы называли в группе.
2. Что ожидаю от участия в группе.

Примечание для ведущего: В дневнике динамического наблюдения отмечаются ожидания участников, а также делаются общие зарисовки по вхождению в групповое пространство.

После того как все участники представились. Ведущий благодарит собравшихся. Предлагает принять правила работы в группе.

Упражнение: «Выработка правил группы» (30 мин.)

Цель: сплочение группы, совместная выработка правил работы в группе.

Необходимые материалы: листы формата А 4, ватман, маркеры.

Описание: Данное упражнение проходит в 3 этапа:

1. Каждый из участников, индивидуально записывает, что на его взгляд помогает общению, а что - препятствует. Для этого предлагается разделить лист пополам, каждую из колонок обозначить соответствующим образом.

2. Далее, ребята объединяются в подгруппы по 4-5 человек и на основании своих списков составляют общий список правил.

3. Каждая из подгрупп представляет результаты своей работы. Общий список правил группы составляется на основании принятия пунктов из списков подгрупп, путем обсуждения. Ведущий помогает провести отбор важных правил, а также вносит свои предложения на рассмотрение. Общие правила фиксируются на ватмане. После чего каждый из участников группы ставит под ними подпись, выражая тем самым свое согласие.

Примечание для ведущего: Должны быть согласны все участники.

Группой формулируются, как минимум, следующие правила:

1. Конфиденциальность.
2. Принятие регламента.

3. Посещаемость.
4. «Я – высказывания».
5. Активное участие.
6. Право «Стоп».
7. Выключение на время занятий мобильных телефонов.
8. Уважительное отношение друг к другу.
9. Выполнение д/з, ведение дневника (в случае их использования в программе).

Когда правила приняты, ведущий говорит о том, что для того чтобы правила действительно приносили пользу их необходимо выполнять.

Далее ведущий проводит входную диагностику (30 мин.)

Цель: введение в проблематику программы, диагностика духовно-нравственной сферы, ценностных ориентаций и ведущих мотивов жизнедеятельности участников.

Необходимые материалы: опросные листы к методикам (М. Рокича «Ценностные ориентации», «Мотивационная сфера личности», «Свободный ассоциативный ряд»).

Описание: участники в индивидуальной форме выполняют диагностическую процедуру.

Завершение занятия (15 мин.)

Цель: Подведение итогов занятия.

Пояснение необходимости выполнения домашнего задания. Объяснение содержания и ведение дневника, в случае их использования (Приложение 1).

Описание: Участники в круг делятся впечатлениями о сегодняшнем занятии, отвечая на следующие вопросы:

- Какое у вас сейчас настроение? Какие чувства Вы сейчас испытываете?
- Что было для Вас полезным сегодня?

Ведущий благодарит участников, рассказывает о своих впечатлениях. Разъясняет необходимость ведения дневниковых занятий. Поясняет особенности «структурированного дневника», используя материалы приложения.

Занятие 2. «Я. Я и другие. Отношения между людьми».

Цель: Обсуждение роли и значения диалога во взаимодействии с другими людьми в жизни человека. Анализ представлений участников о себе, о других, обсуждение влияния представлений на отношения.

Начало занятия. Обсуждение домашнего задания (10 мин).

Цель: Рефлексия посредством обсуждения дневниковых записей участников.

Ведущий предлагает достать свои дневники и начать занятие с обсуждения следующих вопросов, касающихся ведения дневника:

1. В каких разделах дневника вы делали записи?
2. Возникли ли у Вас трудности? Какие?
3. Как бы Вы описали Ваши первые впечатления о работе со «структурированным дневником?»

После того, как все желающие выскажутся ведущий, обращает внимание участников, что ведение дневника, по сути является диалогом с собой, что является не менее важным, чем диалог с другими людьми. Тема сегодняшнего нашего занятия «Я. Я и другие».

Упражнение «Прыжок группы» (10 мин.)

Цель: Введение участников в тему занятия, акцентирование внимания на умении взаимодействовать и согласовывать свои действия с другими.

Материалы: не требуются.

Описание: Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону. Ведущий поясняет, что он будет считать и на каждый счет все должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание нужно молча, не переглядываясь друг с другом. Задача – всем повернуться в одну сторону и сделать это как можно быстрее. Ведущий прекращает счет, когда задача будет выполнена.

Обсуждение:

- Что помогало группе справиться с поставленной задачей?
- Что мешало выполнить задачу быстрее?
- Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?

Информация «Другой» (10 мин.)

Цель: Информирование участников об основных категориях отношений, роли и значении диалога во взаимодействии с другими людьми в жизни человека.

Жизнь мы проводим не в одиночестве – хотим того или нет, мы вынуждены постоянно вступать во взаимодействие с другими людьми.

<i>Когда же наконец человек покорит межчеловеческое пространство?</i>
<i>(Станислав Ежи Лец)</i>
<i>Мы смотрели в глаза друг другу. Я видел себя, и она себя.</i>
<i>(Станислав Ежи Лец)</i>

Формирование личности начинается с того, что Эрих Фромм обозначил термином «психологический симбиоз». Каждый из нас, появляясь на свет, не имеет даже отдельного обмена веществ. С перерезанием пуповины возникает первый в жизни шаг эмансипации, отделения, заканчивается биологический симбиоз, психологический – остается. Еще долго человек не будет самостоятельной единицей. Его будут носить на руках, учить питаться и передвигаться. Годом к трем ребенок самостоятельно двигается и может куда-то убежать, залезть или спрятаться. Затем он обретет независимость на уровне повседневных житейских ситуаций, позже – на уровне целей и ориентации в реальности. Самый поздний процесс, который обычно связывается с подростковым кризисом, это эмансипация на уровне смыслов, ценностей и мировоззрения. Взрослость начинается тогда, когда человек начинает производить то, чему его не учили. Ребенок, который раньше некритически принимал все, что транслировалось в семье, начинает формировать что-то свое из разных источников. Он вступает в отношения с другими людьми. Следовательно, условно, отношения человека можно разделить на две категории. Первая – это симбиотические отношения, предшествующие самостоятельности человека. Это та привязанность, которая существует еще на биологическом уровне и является необходимым элементом психологического симбиоза. Она –

наше биологическое наследие, к которому мы не можем никак отнестись – мы его не выбираем. После того, как человек осознал себя как психологического индивида, возникают вторичные отношения. Без обретения личной идентичности невозможно установление подлинно близких межличностных отношений. Привязанность – пожалуйста, а отношения – нет. В жизни это часто смешано, даже в зрелом возрасте у нас сохраняются все те механизмы, на которых основана симбиотическая привязанность. Всегда можно обнаружить в себе утробные, физиологические, неосознанные импульсы, связанные с потребностью в тех или иных формах слиться с другими людьми в нечто единое. Это связано не только с сексуальностью, эротическими привязанностями.

Итак, вокруг люди, и мы никак не можем уйти от взаимодействия с ними. Но взаимодействуем очень по-разному. Один из экзистенциальных законов гласит: кратчайший путь к цели никогда не является прямым. Потому что вокруг другие люди, которые тоже стремятся к своим целям. Инструктор по вождению учил меня: «Все будет в порядке, если твое поведение на дороге будет предсказуемым». Заранее учитывать движения других людей в своей траектории, чтобы скорее достичь цели, – это самый простой уровень взаимодействия с ними. На нем мы сталкиваемся просто с фактом присутствия другого человека в нашем пространстве. Но даже на этом уровне другие уже влияют на наши действия.

Одна из особенностей человеческого существования – «раздельность-но-связанность» (как это называл одним сложным словом великий психотерапевт Джеймс Бьюджентал). Мы одновременно «раздельны» и друг с другом связаны. Здесь возникает философское понятие «Другой». Другой – это, во-первых, тот, без кого я не могу понять, кто я. Во-вторых, Другой – это некоторая граница нашего контроля и нашего понимания. Отношения с другими людьми часто несут риск. Недостаточно обладать просто знанием людей вообще, общих законов, манипуляций. Более того, знание конкретного человека не помогает, потому что человек может в любой момент измениться. Бывает, мы пытаемся сделать кому-то что-то хорошее, понимая это хорошее по аналогии с тем, что

было бы хорошо нам. Как в известной притче: любящая жена шестьдесят лет на завтрак отдавала мужу свою любимую корочку, а он ее ел, чтобы «самое вкусное» доставалось жене. В результате оба из любви друг к другу всю свою жизнь ели не то, что им хотелось и нравилось. Эта история имеет большой психологический смысл. Стремясь сделать друг другу добро, они даже не вступали в диалог, и в результате оба оказались в проигрыше. Трудно сделать человеку добро, не узнав его. А диалог – это единственный способ узнать других. Диалог исходит из того, что есть некоторая граница, за которой кончается то, что я могу знать с той или иной степенью уверенности. Начинается другой человек, про которого я могу делать выводы, но, как показывают многочисленные социально-психологические эксперименты, наши выводы чаще всего представляют собой стереотипы и имеют достаточно косвенное отношение к подлинному человеку. У боксеров есть понятие «бой с тенью». Так и мы любим общаться с тенью, с образом человека, который сами придумали, с которым нам приятно общаться. Мы проецируем на человека наши пленки, нашу картину мира и в результате общаемся «с тенью». Про диалог много говорят, но мало его осмысляют. В словарях и энциклопедиях можно найти только формальное литературоведческое определение диалога – это последовательный обмен репликами. Оно сужает суть диалога. Настоящий диалог возможен там, где есть сознание своего несовершенства, осознание риска своей неполной правоты. Если один из партнеров в каком-то отношении полагает себя совершенным, никакой диалог не возможен.

Примечание для ведущего: Можно попросить нескольких участников зачитать текст по очереди (разбив его на смысловые части).

Упражнение «Интервью» (20 мин.)

Цель: Способствование процессу самораскрытия, познания другого.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Группа делится на пары. В паре участники по очереди становятся на три минуты «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «звезда» рассказывает

о том, что готова сообщить о себе группе. По окончании работы «журналисты» представляют «звезд» в общем кругу.

Обсуждение: Участникам предлагается (по желанию) поделиться о своих впечатлениях, возникающих в процессе выполнения упражнения:

- Легко (трудно) ли Вам было выполнять это упражнение?
- Что вызывало трудности?
- Какая роль Вам понравилась больше?
- Какие чувства Вы испытывали в процессе выполнения упражнения и в тот момент, когда о Вас рассказывал другой человек?
- Как Вы чувствуете себя сейчас?

Упражнение: «Кто Я?» (30 мин.)

Цель: Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение представлений о себе.

Необходимые материалы: Листы бумаги, ручки, доска (флипчат), маркеры.

Описание: участники пишут на листе бумаги десять определений, отвечающих на вопрос «Кто Я?». Важно сориентировать участников, что это должны быть имена существительные, можно дать подсказку (девушка, сын, друг, болельщик и т.д.). Часто бывает, что участники пишут качества характера – добрая, веселая, безответственный, следует также и на это обратить внимание, что в данном упражнении это не пишется. Пояснить, что вопрос «кто Я?» означает ваше понимание «кто Я есть?», «кем являюсь?», а не каким. После того как все написали. Желаящим, предлагается озвучить свой список. Во время ответов участников, ведущий на доске их фиксирует, напротив повторяющихся ставит «+».

Примечание для ведущего: Выполнение этого упражнения помогает разобраться в себе, дает молодым людям возможность презентовать себя. Однако процесс самораскрытия дается всем по-разному, кто с лёгкостью способен рассказать о себе, а кому-то наоборот для этого необходимо приложить усилия, поэтому крайне важно создать атмосферу психологической поддержки. На этапе обсуждения важно аккуратно подключать тех, кто отказался зачитывать свои результаты.

После того, как все желающие выступили. Ребятам предлагается подумать о том, какие еще варианты ответов могут быть? Когда варианты у участников закончились ведущий, начинает задавать наводящие вопросы, касающиеся тех вариантов, что не были названы.

Возможные варианты ответов: мужчина (юноша, парень), женщина (девушка), сын (дочь), брат (сестра), внук, друг (подруга), студент, флегматик, меланхолик, возлюбленный, киноман, книголюб, флорист, меломан, кулинар, велосипедист, скейтер, геймер, блогер, певец, музыкант, россиянин, патриот, либерал, христианин, буддист, атеист, лидер, педант, модник, шутник, философ, эзотерик и др.

Обсуждение: Участникам предлагается подумать и назвать на какие группы можно разбить перечисленные определения (половая принадлежность, семейные и социальные роли, гражданство, хобби, интересы, увлечения, умения, выражение взглядов и отношения, вероисповедание и др. в зависимости от списка).

Таким образом в процессе выполнения этого упражнения участникам предоставляется возможность расширить виденье составляющих своего и другого «Я».

Завершение занятия* (10 мин.)

Цель: Подведение итогов занятия, рефлексия.

Описание: Участники в общий круг, по желанию, делятся впечатлениями от сегодняшнего занятия, размышляя на вопросы:

- что нового вы сегодня узнали?
- какие открытия произошли в ходе занятия?
- какие чувства, мысли у вас сейчас (с чем уходите)?

* Такая процедура завершения занятия предусматривается в конце каждого занятия, кроме последнего.

Занятие 3. «Эмоции и чувства. Управление эмоциями в конфликте».

Цель: Обсуждение роли эмоций и чувств в жизни человека. Развитие умения определять свое эмоциональное состояние, осознавать собственные чувства и переживания, возникающие в конфликте.

Начало занятия*. Обсуждение домашнего задания (10 мин).

Цель: Рефлексия, вербализация полученного опыта.

Описание: Участники подготавливают свои дневниковые записи (наличие которых, визуально проверяет ведущий не читая содержания). Участники по желанию, делятся своими выводами по прошлому занятию.

*таким образом начинается это и все последующие занятия в случае ведения дневника и выполнения д/ участниками.

Упражнение «Эмоциональная гимнастика» (20 мин.)

Цель: Развитие навыка распознавания эмоций.

Необходимые материалы: карточки с заданием.

Описание: Участники выбирают из мешка по одной карточке с заданием, и затем в общем кругу по очереди каждый демонстрирует доставшуюся ему эмоцию. Когда эмоция показана, остальные должны ее угадать и назвать.

<u>Радость</u> Улыбнуться как радостный ребенок	<u>Гнев</u> Нахмуриться как разъяренный отец.
<u>Интерес</u> Заинтересоваться как бизнесмен, услышавший о новом сверхприбыльном проекте.	<u>Отвращение</u> Ощутить отвращение, словно на ужин вам предложили блюдо с отборными китайскими тараканами.
<u>Удивление</u> Удивиться, «как будто ты увидел чудо».	<u>Печаль</u> Расстроиться, словно расстаешься на все лето с лучшим другом.
<u>Страх</u> Испугаться как заяц, увидевший волка.	<u>Счастье</u> Обрадоваться так, словно сбылась твоя самая заветная мечта
<u>Недоумение</u>	<u>Восхищение</u>

Недоумевать, словно человек, встретивший в джунглях белого медведя.	Восхититься, словно тебе выдался уникальный шанс провести целый день со своим кумиром.
<u>Тревога</u> Тревожиться как перед важным экзаменом.	<u>Стыд</u> Ощутить стыд, словно потерял штаны в людном месте.
<u>Вина</u> Почувствовать себя виноватым, как в случае, когда соврал и раскаиваешься.	<u>Раздражение</u> Испытать раздражение, словно тебя настойчиво заставляют делать то, чего ты не хочешь
<u>Гордость</u> Гордиться, как спортсмен на пьедестале, ставший олимпийским чемпионом.	<u>Скука</u> Заскучать как студент на долгой, нудной лекции.
<u>Удовольствие.</u> Наслаждаться, словно кот, растянувшийся на солнышке.	<u>Ярость</u> Разъяриться так, что готов с кулаками отстаивать свои права.
<u>Сосредоточенность.</u> Сконцентрироваться, словно решаешь важную задачу	<u>Отчаяние</u> Отчаяться, словно ребенок, заблудившийся в лесу
<u>Тоска</u> Тосковать о друге, словно он уехал навсегда	<u>Горе</u> Горевать так, будто потерял близкого человека
<u>Злость</u> Разозлиться, словно все вокруг не по-твоему	<u>Обида</u> Обидеться, словно тебя несправедливо наказали
<u>Грусть</u> Погрустить, вспомнив о приятном событии, которое осталось в прошлом.	<u>Вдохновение</u> Ощутить такой творческий подъем, словно тебя посетила муза

Информация «Эмоции и чувства» (10 мин.)

Под **эмоциями** понимают субъективные реакции человека и животных на воздействие внешних или внутренних раздражителей, проявляющиеся в виде удовольствия и неудовольствия, страха, гнева, радости, грусти и т.д.

Эмоции выполняют своего рода первичную оценку происходящего, со знаком + (положительные эмоции) или со знаком – (отрицательные эмоции), сигнализирующие о том, что это событие или ситуация значат для человека. Именно эмоциональная оценка способствует формированию той или иной реакции человека, форм поведения.

Эмоциональная сфера человека не так проста, как может показаться. Это сложное хитросплетение ряда элементов, которые в своей совокупности позволяют человеку переживать то, что с ним происходит в любой момент времени. Всего этих компонентов четыре: эмоциональный тон, эмоции, чувства и эмоциональные состояния. Давайте рассмотрим каждый компонент в отдельности и более подробно поговорим о видах эмоций и чувств.

Итак, **эмоциональный тон** (настроение) это такое реагирование в виде переживания, которое задает текущее состояние организма.

Можно сказать, что эмоциональный тон «информирует» организм об удовлетворении текущих потребностей по шкале приятно/неприятно. Если прямо сейчас Вы окунетесь в текущий момент, то наверняка сможете определить свой эмоциональный тон.

Эмоции же – это интенсивные субъективные переживания, которые касаются значимых для человека ситуаций и событий. В их основе – потребности, поэтому то, что человеку безразлично не затрагивает его эмоций. Как справедливо заметил Энгельс, человек без эмоций – это покойник в отпуске. Пока человеку что-то интересно и он в чем-то нуждается, его всегда будут сопровождать эмоции.

Чувства отражают устойчивое эмоциональное отношение человека к реальному объекту. Они всегда субъективны. Любые чувства вырастают из практики взаимодействия человека с окружающими. Сложно переоценить их роль в жизни человека.

Эмоциональное состояние от чувств можно отличить его слабой направленностью на конкретный объект, а от эмоций – большей

устойчивостью и продолжительностью. При этом нужно сказать, что именно эмоции и чувства являются тем самым механизмом, который запускает эмоциональное состояние. Порой эта связь настолько очевидна, что эмоциональное состояние отождествляется с самой эмоцией. Вам наверняка приходилось слышать что-то типа «я сейчас в состоянии эйфории, гнева, радости и другое». Состояние, подавленности, отстраненности — отголоски одной мелодии.

Виды эмоций человека.

Как уже отмечалось ранее, эмоции представляют собой такие реакции, которые напрямую связаны с текущим моментом. Это своеобразное ситуативное реагирование человека на изменения текущего состояния.

Выделяют следующие виды эмоций человека:

Эмоция радости как интенсивное переживание удовлетворенности ситуацией, которая значима для человека и содержит элементы необычности, неожиданности и нестандартности.

Эмоция страха является защитной реакцией организма в ситуации опасности для жизни, здоровья и благополучия человека.

- *волнение* является той самой эмоцией, которая сопровождает самые значимые моменты нашей жизни. Выражаясь научным языком волнение — это некоторая эмоциональная возбудимость, которая может быть вызвана как положительным, так и отрицательным переживанием. Эта эмоция участвует в формировании готовности человека к важному в его жизни событию, активизируя его нервную систему.

Для психически здорового человека состояние волнения вполне естественно. В психологии даже существует специальное понятие «предстартовое волнение». Чаще всего оно может быть следствием неуверенности человека либо его чрезмерного стремления выполнить всё в лучшем виде.

Назвать волнение другом или врагом однозначно невозможно. Каждый из нас имеет свой критический уровень этой эмоции. Можно ли побороть

состояние волнения? Полная победа сомнительна, но попробовать стоит, особенно когда Вы четко понимаете, что это самое волнение мешает Вам.

Интерес своего рода познавательный аспект эмоциональной сферы личности. Многие психологи придерживаются мнения о том, что интерес имеет врожденный характер. Подтверждением этому может быть хотя бы ориентировочный рефлекс («что такое?» по Павлову). Вспомните, как быстро мы реагируем на новые раздражители, будь то открывшаяся дверь или сигнал о приходе сообщения.

Удивление – это переживание, которое отражает некое противоречие между имеющимся и только что полученным новым опытом. Знак этого переживания может быть, как позитивным, так и негативным.

Доказано, что *обида* как эмоциональное состояние чаще переживается людьми с неадекватной самооценкой. Такие личности нередко сталкиваются с переживанием несправедливости по отношению к ним. Ответные реакции на обиды в наше время не похожи на дуэли, но чего хуже переживания, которые прочно оседают в душах людей. Уход в себя, «холодная война» до добра не доводят, разве что до психосоматики, когда эта самая обида начинает «болеть» в теле. А она непременно начнет «болеть» не сомневайтесь!

Гнев, ярость и злость одного поля ягоды. Эти эмоции представляют собой отрицательно окрашенные аффекты, которые направлены против ощущения несправедливости, которое испытывает человек. Эти переживания сопровождаются желанием устранить эту самую несправедливость. Динамика гнева и точки «кипения» у каждого свои, ровно, как и методы его преодоления.

Рассмотрим ещё один вид эмоций человека – *смущение*. Это переживание по поводу того, какое впечатление человек произвёл или произведёт собой и своими действиями на других значимых для него людей. В обыденной жизни смущение может проявляться в виде застенчивости, стыда или стеснительности. Ещё несколько веков назад эти характеристики были

добродетелью особенно для женщин. А теперь люди готовы платить деньги, чтобы в тренинговых условиях обучиться бесцеремонности и нахрапистости. Не с чем поспорить – каждый выбирает для себя.

Жалость завершит список видов эмоций человека. Она представляет собой некий эмоциональный всплеск, причиной которого являются страдания другого человека, образно воспринимаемые как свои собственные. Чрезмерно увлекаться этой эмоцией, пожалуй, не стоит, но непременно нужно помнить о том, что каким бы сильным не был человек порой ему просто необходимы поддержка, сочувствие и сострадание, которые являются верными спутниками жалости.

Виды чувств человека

Ну и плавно перейдем с Вами к более тонким вещам таким, как чувства. Они ровно, как и эмоции являются неотъемлемым компонентом эмоциональной сферы человека. Чувства отличительны тем, что они имеют направленность. Это значит, возникают по отношению к чему-то или кому-то.

Перечислить абсолютно все виды чувств человека не представляется возможным. И не только потому, что их много, а ещё и потому, что многие из них схожи с эмоциями, психическими процессами и чертами личности. Условно виды чувств разделяют на нравственные и эстетические. К нравственным можно отнести любовь, доброжелательность, сострадание и тому подобное. Эстетические чувства отражают отношение человека к окружающей его действительности посредством тонкого реагирования. Взять хотя бы чувство прекрасного. Те, кто им обладает, понимают, о чем идет речь.

Начнем, пожалуй, с любви. *Любовь* – это все. И это всё, что мы о ней знаем.

Нередко многие задаются вопросом: *зависть* - это чувство или эмоция? Так как мною уже отмечалось, что чувства возникают по отношению к чему-то

или кому-то, Вы можете догадаться, что зависть рассматривают как один из видов чувств человека. Зависть, как правило, переживается в виде болезненного состояния желания того, что в конкретный момент времени по каким-либо причинам Вам недоступно. Я думаю, что больше у Вас нет поводов задумываться зависть — это чувство или эмоция, потому как становится очевидным тот факт, что у неё всегда есть предмет или объект.

Чувство горя связано в первую очередь с переживанием утраты чего-то или кого-то. Как правило, такое переживание проходит ряд закономерных этапов, первым из которых является шок. Далее следует период, в течение которого человек находится в состоянии отрешенности и глубокой тоски, которые могут сопровождаться плачем, безразличием ко всему, чувством вины. В зависимости от значимости утраты раньше или позже человек постепенно возвращается к реальной жизни.

Наверняка каждый из нас в свое время имел опыт *чувства вины*, неотъемлемыми компонентами которого являются самообвинение и самоосуждение. В некотором роде чувство вины – это агрессия, которая направлена на самого себя. Очень часто «внутренний прокурор», который вынес приговор «все из-за тебя» упускает из виду то, что намерений причинить зло у Вас-то и не было.

Среди наиболее актуальных чувств можно также назвать *чувство справедливости*, *чувство долга*, *чувство ответственности*, *чувство преданности*, небезызвестное *чувство стыда*, *чувство юмора*, наконец. Но напоследок хотелось бы остановиться на одном очень тонком чувстве ... *чувстве творческого вдохновения*. Часто люди живут с мыслью о том, что они далеки от творчества, что оно, собственно, им и не нужно. Жизнь показывает обратное. Творчество добавляет живости во все, что происходит, если человек уходит от рамок и шаблонов. Творчество - это не только стихи и картины, но еще и необычно приготовленный завтрак, знакомство с кем-то или чем-то новым и даже вовремя сказанные теплые слова - это тоже творчество.

Упражнение «Что говорит мне моя эмоция?» (15 мин.)

Цель: Развитие умения распознавать свои эмоциональные состояния, определять их значения.

Материалы: перечень потребностей, вывешенных на доске или записанных на флипчате:

- безопасность и стабильность;
- разнообразие;
- принадлежность к группе и любовь (контакт с собой);
- самореализация;
- служение;
- важность и значимость.

Комментарий ведущего: В нашем обществе принято делить эмоции на хорошие и плохие. Хорошие - это те, которые принимаются обществом в целом, а, также, одобряются семьей, в которой вырос человек. Например, хорошей и негласно приемлемой эмоцией может быть гнев, как проявление силы. А плохие, соответственно те, которые обществом и семьей осуждаются. Например, в семье, где гнев поддерживается, может совершенно не приниматься грусть, обида, жалость к себе. А в другой семье гнев под запретом, а жертвовать собой, жаловаться и жалеть себя очень нормально, и даже приветствуется. При таком делении на хорошие и плохие, какие-то эмоции испытывать стыдно, и они подавляются. В действительности, нет хороших и плохих эмоций. Скорее условно плохими и хорошими (а, лучше, эффективными или неэффективными) можно назвать действия, которые человек предпринимает под воздействием эмоций. Каждая эмоция несет в себе важную функцию донесения информации о том, что происходит внутри или вовне нас. Важно лишь правильно интерпретировать ее. Предлагаю разобраться подробнее, о чем же нам сообщает та или иная эмоция?

Описание: Участникам предлагается вспомнить одну из недавних ситуаций, в которой они испытали сильные негативные эмоции и ответить у себя на листках в индивидуальной форме на следующие вопросы:

- Какие эмоции возникли у меня в данной ситуации?
- Какая моя потребность стоит за возникшими эмоциями? Чего я хотел в данной ситуации?

Обсуждение:

- Как Вы думаете зачем вы выполняли это упражнение?
- Чем полезно это упражнение?

Резюме ведущего: Как правила при возникновении негативных эмоций люди хотят, как можно быстрее от них избавиться, так как переживание их очень неприятно. И мало задумываются о том, о чем сигнализирует данная эмоция. Часто негативные эмоции говорят нам о том, что какие-то наши потребности не были удовлетворены. И важно понять, какие именно, так как простое избавление от неприятных эмоций еще не означает решения проблемы.

Упражнение: «Управление эмоциями в конфликте» (20 мин.)

Цель: Овладение способом управления собственными эмоциями в конфликтной ситуации.

Материалы: карточки с описанием конфликтной ситуации, памятка «Правила управления эмоциями в конфликте» (по количеству участников).

Описание: двум добровольцам из группы предлагается разыграть конфликтную ситуацию, которая указана на карточке. После того, как ребята проиграли ситуацию, всем раздаются памятки для анализа и обсуждения.

Карточки с описанием конфликтной ситуации*.

РОДИТЕЛЬ.	РЕБЕНОК.
Уходя на работу утром, Вы попросили своего ребенка помыть посуду, так как вчера вечером подготавливали для него нарядную одежду для участия в торжественном мероприятии. Когда Вы вернулись вечером после работы, Вы обнаружили немытую посуду, разбросанные по дому его вещи, но	Ваша мама перед уходом на работу, попросила Вас к ее возвращению помыть посуду, так как вчера весь вечер занималась подготовкой для Вас нарядных вещей для участия в торжественном мероприятии. Вы собирались это выполнить, но в течение дня произошла куча событий,

его самого не обнаружили. Позвонив ему на сотовый, Вы выяснили, что телефон его дома. Через два часа он явился домой...	которые Вас измотали и вернувшись домой у Вас только хватило сил, чтобы скинуть с себя одежду и завалиться спать. Вы поставили будильник, чтобы встать и убрать к мамину приходу, но позвонил Ваш друг (подруга), у которого случилась критическая ситуация и Вы помчались к нему от неожиданности даже забыв телефон дома.
Вы чувствуете явное пренебрежение и неуважение со стороны своего ребенка, для которого Вы так стараетесь!	

*Если в группе к этому времени уже сложилась доверительная обстановка, можно предложить участникам разыграть реальную конфликтную ситуацию, которая произошла с кем-то из них, а ее разрешение оказалось неудовлетворительным.

Резюме ведущего: Проблема влияния эмоций на конфликт является очень важной и актуальной в современном мире. Усиление гнева, нарастание агрессии, волнение, тревога - это неотъемлемые спутники конфликта. Люди, вовлеченные в конфликт, становятся зависимыми от своих эмоций.

Тормозить себя нужно на каждом шагу, и это должно превратиться в привычку... человек без тормоза -- это испорченная машина.

А.С. Макаренко

Правила управления эмоциями в конфликте
1. Спокойно реагировать на эмоциональные действия или «выпады» вашего оппонента. Когда ваш оппонент находится в состоянии эмоционального накала, вы ни в коем случае не должны поддаться действию «психологического закона заражения» и не допустить ответных проявлений. <u>Как этого достичь:</u> Остановите свой порыв и задайте себе следующие вопросы: «Почему он себя так ведет?», «Чего он добивается?». 2. Понять с какой из неудовлетворённых потребностей, связаны эмоции:

- Эмоции, связанные с потребностью *контролировать людей, влиять на них*, добиваться желательного социального статуса.
- Эмоции, связанные с потребностью *получать одобрение со стороны* других людей, переживать принадлежность к значимой для себя группе.
- Эмоции, связанные с потребностью *справедливости*, со стремлением к равенству и честности во взаимоотношениях.
- Эмоции, связанные с потребностью в *автономности*, самореализации, позитивном образе -Я, в утверждении собственных ценностей.

Отвечая на вопросы, *вы решаете очень важную и сложную задачу — ищете причины конфликта, пытаетесь понять мотивы оппонента.*

3. **Сообщите своему оппоненту о переживаемых Вами в данный момент эмоциях в форме я высказывании:** «я чувствую себя обманутой», «я утопаю в злости и растерянности», «я в полном недоумении, что происходит», «мне страшно тебе доверять» и т.д. Когда Вы используете «ты – высказывания»: «ты ненадежный», «ты меня бесишь», «тебе невозможно доверять» - это всегда расценивается другим как обвинение или нападение и кроме как защитной агрессии с его стороны, Вы мало чего добьетесь.
4. **В конструктивной форме изложите Вашу потребность:** «я хочу, чтобы ты уделял мне больше внимания», «я хотела бы, чтобы с моим мнением считались» и т.д. Здесь также является важным, акцент на том что необходимо вам, а не на том, что Вы хотите изменить в партнере.
5. **Поддерживайте уважительное отношение и высокий уровень самооценки у себя и у партнера.** Защитная реакция направлена как правило на принижение и уничижение достоинства партнера. Что способствует усугублению конфликта и усложняет процесс примирения.

Обсуждение:

- Какие правила, на ваш взгляд, были использованы в конфликте?
- Какие были нарушены?
- Какой результат конфликтной ситуации?

Резюме ведущего:

Эмоции играют важную роль в жизни человека. Различные эмоциональные переживания, возникнув в процессе активного взаимодействия с миром и другими людьми, сами начинают влиять на отношение человека к себе, окружающим людям, жизни и миру в целом. Эмоции и чувства развиваются и закрепляются, когда они находят реальное проявление в жизни. Они во многом зависят от образа жизни человека.

Завершение занятия (15 мин.)

Д/з – отработать при случае «Правила управления эмоциями в конфликте» и описать результат в дневнике.

Занятие 4. «Любовь и дружба».

Цель: Определение понятий «любовь», «влюбленность». Способствование пониманию различий между ними. Формирование представления о любви, как о высшей ценности, основе человеческих отношений. Раскрытие феномена «дружба».

Начало занятия. Обсуждение домашнего задания (10 мин.)

Упражнение: «Свидетельства любви» (30 мин.)

Цель: актуализация и анализ представления участников о способах и формах выражения любви.

Материалы: листы, ручки

Описание: участники разбиваются на 2 (или 4 группы). Ведущий предлагает путем жеребьевки, одной группе перечислить все то, что по мнению участников, может свидетельствовать о любви, с последующим выводом «что есть любовь?», а второй – перечислить все то, что свидетельствует о влюбленности, с ответом на вопрос «что есть влюбленность?» После чего результаты представляются в круг.

Обсуждение:

- В чем, на ваш взгляд схожесть любви и влюбленности?
- Что отличает любовь от влюбленности?
- Как вы понимаете выражение «Любовь дает, влюбленность забирает»?

Резюме ведущего: Человек любящий дает, хочет давать. Но для того, чтобы давать, для того, чтобы давать совершенно, давать, не делая получающему больно, нужно уметь давать. Как часто бывает, что мы даем не по любви, настоящей, самоотверженной, щедрой любви, а потому, что, когда мы даем, в нас нарастает чувство своей значительности, своего величия. Нам кажется, что давать – это один из способов утвердить себя, показать себе самому и другим свою значительность. Но получать от человека на этих условиях – очень больно. Любовь только тогда может давать, когда она забывает о себе. Когда человек дает, как один из немецких писателей сказал, как птица поет, от избытка своего: не потому, что требуется, вынуждается у него дар, а потому, что давать – это песнь души, это радость, в которой можно себя забыть для радости другого человека.

Митрополит Сурожский Антоний «Таинство любви»

Информация «Тайна любви» (20 мин.)

Любовь - удивительное чувство, но оно не только чувство, оно - *состояние* всего существа. Любовь начинается в тот момент, когда я вижу перед собой человека и прозреваю его глубины, когда вдруг я вижу его сущность. Конечно, когда я говорю: “Я вижу”, я не хочу сказать “постигаю умом” или “вижу глазами”, но - “*постигаю всем своим существом*”. Если можно дать сравнение, то так же я постигаю красоту, например, красоту музыки, красоту природы, красоту произведения искусства, когда стою перед ним в изумлении, в безмолвии, только воспринимая то, что передо мной находится, не будучи в состоянии выразить это никаким словом, кроме как восклицанием: “Боже мой! До чего это прекрасно!..” **Тайна любви** к человеку начинается в тот момент, когда мы на него смотрим без желания им обладать, без желания над ним властвовать, без желания каким бы то ни было образом воспользоваться его дарами или его личностью, - только глядим и изумляемся той красоте, что нам открылась.

Когда я нахожусь лицом к лицу с человеком, которого вижу **глазами любви**, не глазами безразличия или ненависти, а именно любви, то я приобщаюсь этому

человеку, у нас начинается нечто общее, общая жизнь. Восприятие человека происходит на глубине, которая за пределами слов, за пределами эмоций. Верующий сказал бы: когда я вижу человека в этом свете, в свете чистой любви, то я вижу в нем *образ Божий*, икону. Знаете, каждый из нас представляет собой икону, образ Божий, но мы не умеем этого помнить и не умеем соответственно относиться друг к другу. Если бы только мы могли вспомнить, что перед нами икона, святыня!.. Это совсем не значит, что такая икона во всех отношениях прекрасна. Мы все знаем, что порой случается с картиной великого мастера, или с иконой, или с любым произведением искусства, с любой формой красоты: любая красота может быть изуродована - небрежность, обстоятельства, злоба могут изуродовать самый прекрасный предмет. Но когда перед нами произведение великого мастера, картина, которая была отчасти изуродована, осквернена, мы можем в ней увидеть либо испорченность, либо сохранившуюся красоту. Если мы смотрим на эту картину, на любое произведение искусства глазами изумленной любви, то видим прекрасное, а об остальном можем горевать, плакать. И мы можем решить, порой, всю жизнь отдать на то, чтобы все поврежденное в этом образе, в этой картине, в этом произведении искусства - восстановить. Это дело любви: посмотреть на человека и одновременно и увидеть в нем его неотъемлемую красоту - и ужаснуться тому, что жизнь сделала из него, совершила над ним. Любовь - это именно и есть крайнее, предельное страдание, боль о том, что человек несовершенен, и одновременно ликование о том, что он так изумительно, неповторимо прекрасен. Вот если так посмотреть на человека хоть один раз, можно его полюбить, несмотря ни на что, вопреки всему, что бросается в глаза другим людям.

Митрополит Сурожский Антоний «Таинство любви»

Примечание для ведущего: Можно попросить кого-либо из участников зачитать текст.

Обсуждение: Какие чувства, мысли у вас вызвал этот отрывок?

Упражнение «Высказывания о дружбе» (15 мин.)

Цель: создание условий для осознания значения дружеских связей в жизни человека и расширения представлений о формах дружеских отношений.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: упражнение проходит в форме соревнования. Группа делится на несколько подгрупп, каждая из которых получает задание вспомнить как можно больше пословиц, «крылатых фраз» или известных выражений о дружбе.

(Пример: «Нужным быть кому-то в трудную минуту – вот что значит настоящий верный друг»). Время на выполнение – пять - десять минут. Группы по очереди зачитывают придуманные выражения.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- Что общего в предложенных вами высказываниях?
- Зачем человеку друзья?
- Как могут проявляться дружеские чувства?
- Как вы думаете почему мы рассматриваем вместе темы любви и дружбы? Есть любовь в дружбе?

Резюме ведущего:

Дружеские отношения существуют в очень разных формах. Иногда друзья общаются по несколько раз в день. В других случаях они общаются даже не каждый год. Но главное, что объединяет друзей, – это интерес к жизни друг друга, взаимная забота и помощь.

Завершение занятия (15 мин.)

Д/з – прочитать сказки Сергея Козлова о ежике и медвежонке. Выбрать наиболее понравившуюся. Описать то, что вызвало наибольший эмоциональный отклик.

Занятие 5. «Мужчина и женщина. Брак.»

Цель: Анализ и обсуждение представлений о мужественности и женственности, влиянии их на жизнь и отношения людей. Содействие пониманию смысла брака, формированию ответственного отношения к вступлению в брак.

Начало занятия. Обсуждение домашнего задания (10 мин).

Упражнение «Дом из бумаги» (20 мин.)

Цель: способствовать осознанию наличия не только физических, но и психологических различий между мужчинами и женщинами.

Материалы: бумага, картон, нитки, ножницы, клей.

Описание: Группа делится на две подгруппы по половому признаку. Подгруппы расходятся в разные углы помещения. Каждая группа получает по пять листов картона, по десять листов бумаги, несколько пар ножниц и катушку ниток. Необходимо из предложенных материалов соорудить дом – так, чтобы он был функциональным (устойчивым, с помещениями внутри) и оригинальным. Дополнительные материалы и средства, кроме предложенных, использовать нельзя. Готовые «дома» обсуждаются в общем кругу.

Обсуждение:

- Какая идея заложена в проект каждого из домов?
- Что общего в получившихся домах?
- Чем они различаются?
- Чем можно объяснить получившиеся различия?
- Какие различия между мужчинами и женщинами (за исключением физических) вы можете назвать?

Резюме ведущего: Мужчины и женщины различаются не только телесной организацией. Они по-разному воспринимают окружающий мир. Можно ли сказать, что кто-то из них воспринимает мир «правильнее»? Конечно, нет. Однако в этом несходстве часто кроется причина недопонимания и конфликтов между полами.

Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина» (20 мин.)

Цель: осознание собственных установок и ожиданий, анализ представлений об идеале представителей другого пола.

Материалы: два листа ватмана, фломастеры.

Описание: Группа делится на юношей и девушек, каждой подгруппе предлагается задание: на листе ватмана написать качества, присущие «идеальной женщине» – для юношей, «идеальному мужчине» – для девушек. Группы представляют свои списки.

Обсуждение:

- Что общего в списках?

- Чем они отличаются?
- Что Вы чувствовали, когда составляли свой список?
- Что почувствовали, когда увидели список другой группы?
- Какие плюсы и какие минусы в том, что человек имеет свой идеал?

Резюме ведущего: Действительно, важно понимание, какой именно человек подошел бы Вам, с какими привычками, ценностями, взглядами на жизнь, на отношения. С другой стороны, ярко представленный образ и убеждение, что только такой (такая) сделает меня счастливым (счастливой) лишает возможности узнать реального другого и построить с ним отношения. Частые конфликты в парах, происходит как раз из-за того, что партнер не соответствует идеалу и его начинают активно переделывать.

Упражнение «Брак» (25 мин.)

Цель: осознание собственных установок относительно брака, формирование осознанного и ответственного отношения к вступлению в брак.

Материалы: ватман, карандаши, фломастеры, цветная бумага, клей.

Описание: Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа берет ватман и остальные необходимые материалы для подготовки и представления проекта о браке (эмблема или герб, девиз, основные идеи о браке и его функции).

Обсуждение:

- Зачем люди женятся?
- Какие изменения происходят в жизни человека с вступлением в брачный союз?

Резюме ведущего: Церковью брак воспринимается как таинство, причем таинством является не столько венчание, сколько сам брак как союз мужчины и женщины. Христианство смотрит на брак, как на благословляющее чудо соединения двух людей в единую плоть, единую душу и единый дух. Таинственным является брак, который заключен по любви, по взаимному согласию, но вырос в нечто гораздо большее, чем первоначальная влюбленность. В таком браке у супругов является решимость переживать вместе не только

светлые, но и скорбные моменты, не только все доброе и прекрасное, но и то горькое, с чем неизбежно связана земная жизнь. Нельзя заключать брак, если у одной из сторон остаются хоть какие-то сомнения относительно правильности выбора. Нельзя идти под венец, если где-то, пусть даже на самом отдаленном горизонте сознания, присутствует «третий». До тех пор, пока остается двойственность, пока остаются сомнения и колебания, с заключением брачного союза спешить нельзя. Если же подготовительный период прошел, а люди не только не разлюбили друг друга, но, наоборот, еще крепче привязались друг к другу, сроднились, поняли, что они готовы соединить свои судьбы, тогда после венчания их брак получает завершение, обретает полноту через физическую близость. Брак – это возможность для супругов постоянно открывать что-то друг в друге, заново узнавать друг друга и себя через другого. В браке люди осознают, что, если бы они не встретились, они оставались бы неполноценными, незавершенными. Супруги в браке призваны взаимно дополнять друг друга. Очень важно научиться видеть и ценить в другом то, чего нет у тебя.

Чем брак как сожительство отличается от брака как таинства?

Брак как сожительство означает, что в какой-то момент судьба свела двух людей, но между ними нет той общности, того единства, которое необходимо для брака, чтобы он стал таинством. Живут двое – и у каждой своей жизни, свои интересы. Они давно бы развелись, но жизненные обстоятельства заставляют их оставаться вместе, потому что, например, невозможно разделить квартиру. У всякого брака, начавшегося как простое сожительство, есть потенциал перерастания в таинство, если супруги работают над собой. Брак, который начался как сожительство, может обрести новое качество, если супруги воспринимают брак как возможность вырасти в некое новое единство, выйти в иное измерение, преодолеть свой эгоизм и замкнутость. Очень важно научиться вместе переносить испытания. Не менее важно учиться переносить недостатки друг друга. Нет людей и супружеских пар, у которых не было бы недостатков. Нет семей, где все проходило бы идеально и гладко. Но, если супруги хотят, чтобы их брак был таинством, если хотят создать настоящую, полноценную семью, они

должны бороться с недостатками вместе, воспринимая их не как недостатки другой половины, но как свои собственные.

Очень важно, чтобы не было и другой крайности, когда взаимная привязанность, любовь и верность становятся источником ревности, деспотизма и духовного насилия. Это случается, когда один из супругов воспринимает другую половину как собственность, подозревает его или ее в неверности, во всем видит угрозу. Очень важно, чтобы при духовном, душевном и телесном единстве супруги умели не посягать на свободу другого, уважать в нем личность, чтобы каждый признавал за другим право на возможность иметь и какую-то свою жизнь помимо той, что протекает в семейном кругу. Эта свобода, естественно, не должна быть свободой от брачных уз, от нравственных норм, но она должна помочь человеку раскрывать в браке, как и в других сторонах жизни, свою индивидуальность.

Митрополит Илларион (Алфеев) «О браке»

Завершение занятия (15 мин.)

Д/з – узнать и описать историю вступления родителей в брак (если в группе есть сироты, они описывают историю любого значимого для них человека или героя книги, фильма, которая произвела впечатление).

Занятие 6. «Счастье»

Цель: Прояснение и анализ собственных установок относительно переживания счастья. Осознание и формирование понятия «счастье».

Начало занятия. Обсуждение домашнего задания (10 мин.)

Упражнение «Ассоциации» (30 мин.)

Цель: введение в тему занятия, актуализация и анализ представлений о счастье.

Материалы: ручки, листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски.

Описание: каждый из участников индивидуально отвечает и выполняет необходимые иллюстрации на следующие вопросы:

- если бы счастье было явлением природы, то каким?
- если бы счастье было растением, то каким?
- если бы счастье было животным (насекомым, птицей), то каким?

- если бы счастье было блюдом, то каким?
- если бы счастье было танцем, то каким?

Обсуждение:

- Какое у Вас сейчас настроение?
- Как выполнялось это упражнение? Легко или трудно? Поясните.
- Как вы понимаете «счастье»?

Упражнение «Афоризмы» (15 мин.)

Цель: введение в тему занятия

Материалы: карточки с фрагментами крылатых выражений

Описание: участники делятся на подгруппы по 4-5 человека, каждая группа получает одно крылатое выражение, разделённое на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – восстановить высказывания из фрагментов, объяснить смысл написанного.

<i>Кто не может найти счастье в пути, не найдет его и в конце дороги.</i> <i>/Неизв. автор/</i>	<i>Человек никогда не бывает так несчастлив, как ему кажется, или так счастлив, как ему хочется.</i> <i>/Франсуа Ларошфуко/</i>
<i>Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми.</i> <i>/Авраам Линкольн/</i>	<i>Думать, что кто-то другой может сделать тебя счастливым или несчастным, — просто смешно.</i> <i>/Будда/</i>
<i>Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение.</i> <i>/Бенедикт Спиноза/</i>	<i>Я рождён, и это всё, что необходимо, чтобы быть счастливым.</i> <i>/Альберт Эйнштейн/</i>

Информация «Секрет счастья» (10 мин.)

Вопрос о том, что такое счастье и что значит быть счастливым, с давних пор волновал человека и на который до сих пор нет однозначного ответа. Видимо человечество все время было столь несчастливо, что даже не смогло выяснить, что такое счастье. Шопенгауэр, например, считал счастье понятием

отрицательным, а именно, счастье, по Шопенгауэру, есть отсутствие страданий. Многим известно изречение: «Счастье, как и здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть».

Наиболее известным из ходячих определений является такое: «Счастье это, когда тебя понимают». Само слово «счастье» трактуется как «соучастие» (в общем деле, в общей судьбе). Человек счастливый живет здесь и сейчас, радостно переживая данный конкретный момент жизни, неважно вызвана ли эта радость происходящими событиями, или каким-то воспоминанием, или же предвкушением будущего.

"Человек создан для счастья, как птица для полета" - строки из известного произведения В.Г. Короленко «Парадокс». В произведении знаменитого автора описана та ситуация, в которой больной человек радуется жизни гораздо больше других, ему от этого как-то неловко, ведь всем кажется, что он из другого мира, он волшебник, не такой... А он просто живет и наслаждается каждым моментом, пытается показать это другим людям. Его брат, здоровый и крепкий, даже не пытается взглянуть куда-то далеко, где видны все прелести нашего существования.

Перечисляя различные мнения людей относительно счастья, можно сказать, что для большинства счастье заключается в чем-то наглядном и очевидном: в удаче, в удовольствии, в почете, в богатстве и т.п. Однако, вопрос о счастье - это не просто вопрос о том, как быть удачливым, довольным или даже добродетельным, но, прежде всего в том, в чем заключается хорошая *счастливая жизнь* и к чему человеку следует стремиться в первую очередь.

Как и мечта, счастье является чувственно-эмоциональной формой идеала, но в отличие от нее означает не устремление личности, а исполнения этих устремлений. Понятие счастья не просто характеризует определенное конкретное положение или субъективное состояние человека, но и выражает представление о том, какой должна быть вся жизнь, что именно является для него блаженством. В зависимости от того, как истолковывается назначение и смысл

человеческой жизни, понимается и содержание счастья. Поэтому данное понятие носит еще и нормативно-ценностный характер.

Гедонизм понимает под счастьем удовольствия. Эвдемонисты утверждают, что счастье есть обладание высшими благами. Моралисты говорят, что счастье в добродетельном поведении. И, наконец, психологически, счастье воспринимается как чувство удовлетворения жизнью.

Таким образом, ***под счастьем следует понимать устойчивое эмоциональное состояние*** (кратковременную радость нельзя назвать счастьем), ***в котором доминирующей эмоцией является радость.***

Секрет счастья заключается не в бесконечных поисках, а в развитии способности радоваться малому!

Сократ

Иные эмоции отнюдь не подавляются и не запрещаются. Счастливый может позволить себе любые чувства - даже печаль и грусть подобно тому, как в сладкую кашу добавляют щепотку соли. Именно тем и ценно счастье, что в нем доступны любые чувства, переживания, эмоции.

Счастье есть ощущение полноты бытия. Человек, ставший счастливым подобен человеку, который взглянул на небо после дождя и увидел радугу, но увидел ее так, как увидел Ной, выйдя из ковчега; увидел не как набор цветов спектра, а как символ Божественного завета и великой надежды на продолжительное счастье.

Таким образом, ***счастье*** – понятие морального сознания, обозначающее такое состояние человека, которое соответствует ***наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.***

Самой распространенной ошибкой людей становится «погоня за счастьем». Так, как и любое другое эмоциональное состояние оно сигнализирует человеку о степени удовлетворенности его потребностей, довольства собой и своей жизнью. ***Счастье не может быть целью, это сопутствующее состояние. Ключ в том,***

чтобы ставить перед собой такие цели и так их достигать, чтобы это приводило к ощущению счастья. Кажется, это запутывает еще больше, но на самом деле, вывод простой: надо прояснить, что приводит вас к ощущению счастья, и вы поймете, какие цели надо ставить.

Упражнение «Дорожка к счастью» (15 мин.)

Цель: прояснение собственных установок, относительно того, что делает человека счастливым.

Материалы: пустая коробка с небольшими листочками бумаги («кирпичиками»), клей, лист ватмана для плаката.

Описание: Ведущий зачитывает притчу.

Бог слепил человека из глины, и остался у Него неиспользованный кусок.

— Что еще слепить тебе? — спросил Бог.

— Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Затем, каждый участник берет себе по три «кирпичика», на которых пишет те способы стать счастливым, которые подходят лично ему. Оформляется плакат: приклеиваются «кирпичики», при желании рисуются пиктографические автопортреты и так далее. Надписи на кирпичиках по желанию обсуждаются.

Резюме ведущего:

Ведущий подчеркивает, что есть множество способов быть счастливым.

Главное – помнить, что счастье человека – в его собственных руках.

Завершение занятия (10 мин.)

Д/з – вспомнить и описать в дневнике самые счастливые моменты своей жизни.

Занятие 7. «Свобода. Выбор. Ответственность.»

Цель: Обсуждение представлений о свободе, выборах и ответственности человека. Анализ собственного опыта переживания несвободы выбора.

Начало занятия. Обсуждение домашнего задания (10 мин).

Дискуссия «Что такое свобода» (15 мин.)

Цель: анализ представлений участников о свободе, определение понятия «свобода».

Материалы: доска с мелом или ватман с маркерами.

Описание: участники по кругу называют ассоциации со словом СВОБОДА, которые фиксируются на доске. После этого начинается дискуссия - что такое свобода?

Информация «Тезисы о свободе» (10 мин.)

Свобода - это состояние духа, это философское понятие, отражающее неотъемлемое право человека реализовать свою человеческую волю. Вне свободы человек не может реализовать богатство своего внутреннего мира и своих возможностей.

Свобода - одна из неоспоримых общечеловеческих ценностей, однако свобода не абсолютна. Если предоставить индивиду право распоряжаться собственной судьбой, наступит век хаоса. Ведь в нем сильны инстинкты своеволия, разрушительности и эгоизма. Свобода, безусловно, хороша, но замечательно, когда человек добровольно подчиняется общей воле, сознательно умеряет собственные порывы.

Свобода, если она не соотнесена с требованиями нравственности, целесообразности, интересами общества и человечества, легко превращается во вседозволенность.

Может ли человек быть абсолютно свободным? Нет, потому что общество, человечество в целом ограничено в своих ресурсах, возможностях. *Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого человека.*

Свобода начинается именно там, где человек *сознательно* ограничивает себя. Испытывая сострадание к другому и помогая ему, он освобождает себя от жадности, эгоизма. Признавая право другого на собственную жизненную позицию, он устраняет собственную ограниченность.

Итак, свобода выступает как общечеловеческая ценность. Люди стремятся к свободе, ибо только в ней и через нее можно реализовать созидательный человеческий потенциал. Однако свобода не выступает как общеобязательный

принцип. Вместе с тем важно различать свободу и своеволие. Свобода - нравственный императив, т.е. нравственное побуждение, веление, требование. Она предполагает не только преодоление различных препятствий на пути человека, но и сознательное ограничение определенных порывов, которые могут обернуться несвободой для других. Ущемляя чужую свободу, человек рискует сам оказаться в зоне дефицита свободы.

Обсуждение притчи «Птичка» (15 мин.)

Цель: формирование представления о свободе как ответственности перед собой за реализацию своего потенциала.

Материалы: не требуются.

Описание: группе предлагается прослушать притчу:

«Одна птичка очень долго жила в клетке. Она часто смотрела сквозь прутья клетки в окно, где виднелись деревья и луг. Она видела других птиц, которые весело летали на свободе, и часто задумывалась о том, каково это - чувствовать, как солнце прогревает спинку, ветер расправляет крылья, и, взмывая и пикируя вниз, ловить на лету мошек.

Когда птичка думала об этом, ее сердце начинало учащенно биться. Она садилась повыше на перекладину и, глубоко дыша, почти ощущала наслаждение возможного полета.

Иногда другая птица садилась на карниз у окна, немного отдыхала там и рассматривала птичку, сидевшую в клетке. Путешественница склоняла голову набок и как бы спрашивала себя, возможно ли такое. Птица в клетке! Немыслимо!

И в эти моменты птичка чувствовала себя совсем несчастной. Ее маленькие крылышки понуро опускались, в горле вставал комок, а на сердце ложилась печаль.

Однажды владелец птички оставил дверцу клетки открытой. Птичка сидела и смотрела наружу сквозь открытую дверцу. Она видела птиц, порхающих там, на свободе, видела, как солнце играет на их спинках, а ветер

ворошит перышки, и чувствовала волнение. Птичка заметила, что окно открыто, и ее сердечко забилося еще быстрее.

Она пыталась решить, что же ей делать.

И она все еще думала, думала, думала, когда на закате вернулся хозяин и запер дверцу клетки».

Обсуждение:

- О чем эта притча?
- Почему свобода так часто пугает?
- С чем сопряжена возможность свободного выбора?
- Что такое ответственность перед самим собой?
- Что такое самореализация?

Резюме ведущего:

Человеческая свобода – это свобода выбирать. Что выберет человек: стоять на одном месте или двигаться по жизни вперед? Первое – безопаснее, второе – является условием развития.

Упражнение «Свобода или несвобода выбора?» (30 мин.)

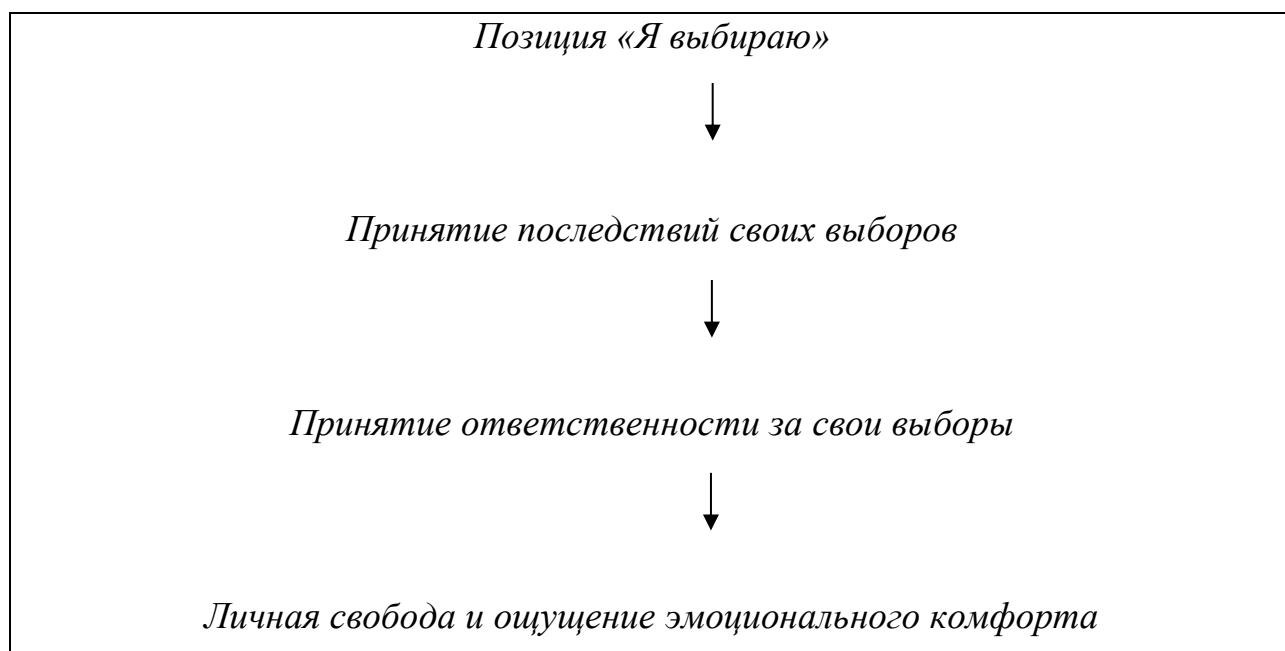
Цель: Формирование представлений о психологической сущности выбора, факторы, влияющие на субъективную оценку свободы или несвободы в ситуации выбора.

Материалы: листы бумаги, ручки.

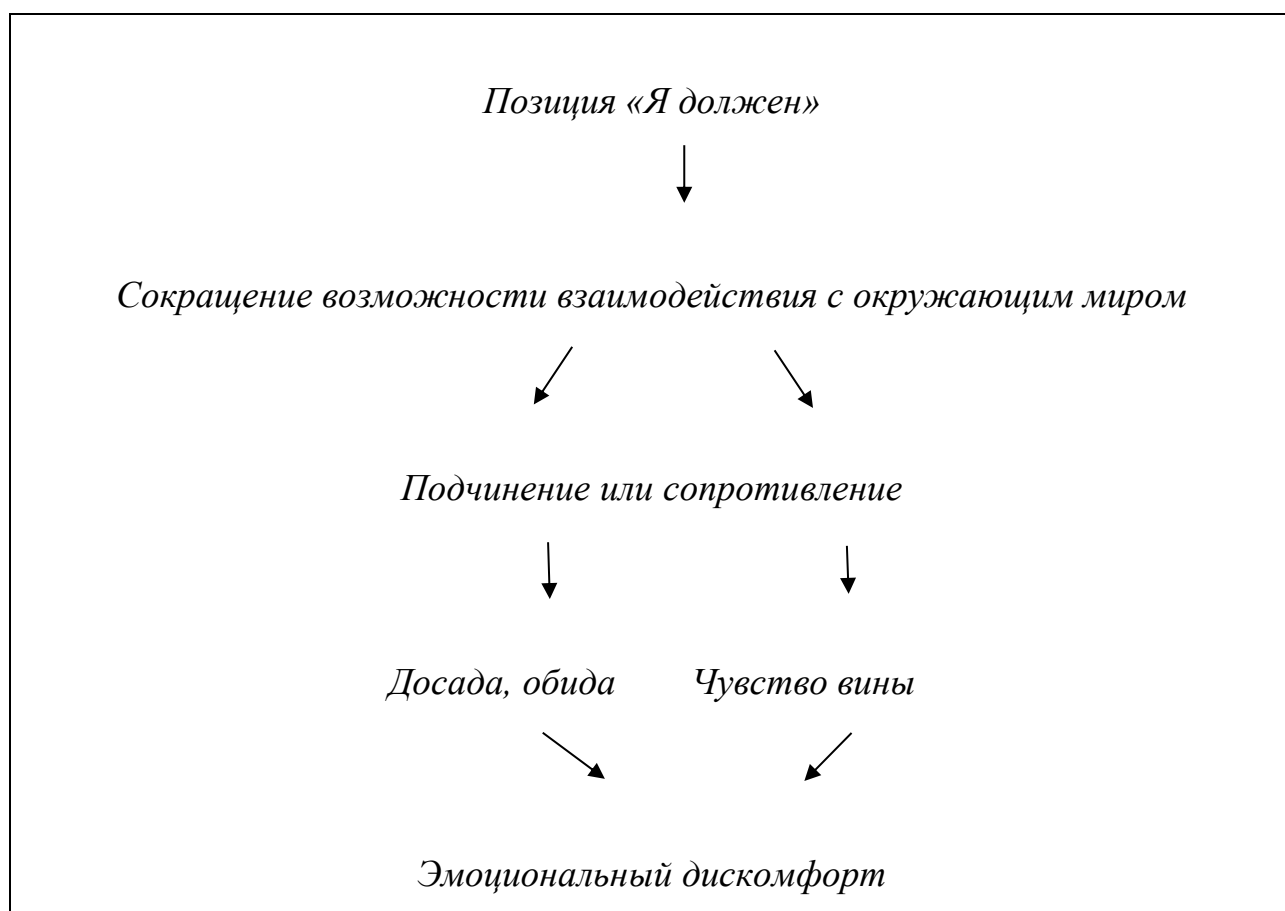
Описание: задание проводится в несколько этапов. Сначала, участники работают индивидуально. Разделяют лист бумаги пополам по вертикали. В левый столбик вписывают ситуации, в которых они ощущали свободу выбора, в правый – несвободу выбора. Затем в общий круг обсуждаются вопросы:

1. Что, на ваш взгляд влияло на ощущение свободы выбора?
2. Что, на ваш взгляд влияло на ощущение несвободы выбора?
3. Каких ситуаций больше? Что для Вас это значит?

После обсуждения ведущий представляет участникам схему, раскрывающую психологическую сущность выбора.



Ощущение несвободы выбора, понимаемое как внешнее принуждение к определенному поведению, возникает в случае, если понимание и принятие личной ответственности не произошло, что субъективно переживается как эмоциональный дискомфорт:



Далее, ведущий предлагает взглянуть на список ситуаций в правом столбце с позиции, что это был выбор участников.

Обсуждение:

- Что изменилось при смене установки с «меня заставили» на «я выбрал»?
- Что означает для человека позиция «меня заставили», как она влияет на его ответственность за собственную жизнь?
- Что дает человеку позиция «я выбираю»?
- Есть ли выбор в ситуациях морального долженствования («не хочется, но должен»)? Ответ обоснуйте.

Завершение занятия (10 мин.)

Занятие 8. «Ценности. Добро и зло.»

Цель: Создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях. Прояснение морального смысла понятий «добра» и «зла».

Начало занятия. Обсуждение домашнего задания (10 мин.).

Упражнение «Необитаемый остров» (20 мин.)

Цель: создание условий для понимания собственных ценностей, осознания их роли на выборы человека.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Описание: Упражнение проводится в несколько этапов. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть вода и простая еда и (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет электричества и мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально

привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привезти свою квартиру не удастся). Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все изменяется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, четырнадцать. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Задача членов каждой «двойки» – из двух списков составить один, включающий семь пунктов.

На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из пяти-шести человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

Обсуждение:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для вашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Резюме ведущего:

У каждого человека – свои ценности. Они многое говорят о человеке, его интересах и склонностях. Именно ценности лежат в основе нашего поведения, побуждают нас к совершению тех или иных выборов.

Обсуждение притчи «Звезда» (15 мин.)

Цель: формирование убеждения в ценности даже единственного доброго поступка, представлений о бескорыстном характере добра.

Материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«Жила-была на свете одна девочка. Ее дом стоял на берегу огромного океана, и она любила прибегать на берег и играть с морской звездой. Звезда была забавная. Она приплывала всегда в одно и то же место, в одно и то же время,

как будто знала, что сейчас здесь вот-вот появится девочка. Звезда не умела говорить. Она даже не умела танцевать и бегать. Но девочке ничего этого было не надо. Она могла просто играть с ней и разговаривать. Они дружили.

Но однажды ночью в океане поднялся страшный шторм. Небо и земля словно перевернулись, раздробились и смешались в разбушевавшихся волнах. К утру шторм почти утих. Девочка, проснувшись, первым делом побежала к океану.

На берегу, сколько хватало глаз, лежали, задыхаясь, умирая от прямых лучей солнца, морские звезды. Их было много – тысячи, десятки тысяч!

Девочка добралась до своей лагуны, смотрела пристально в воду, но ее любимой звезды там не было. Девочка посмотрела на берег. Звезда, ее звезда, наверное, была здесь, на берегу, среди множества умирающих звезд.

И тогда девочка стала брать морские звезды, одну за другой, и бросать их в океан. Она бросала и бросала их в набегающие волны, не останавливаясь и не отдыхая.

Вскоре подошли люди, они стали смеяться над девочкой и спрашивать: "Ты что это, глупая, делаешь? Ты что, надеешься, что сможешь спасти их всех?" Тогда девочка, на минутку остановившись, посмотрела на них из-под ладони и ответила: «Понимаете, здесь в лагуне жила моя звезда. Я играла с ней. Я с ней дружила. Но шторм смешал ее с остальными. И если я спасу все эти звезды, может быть, среди них окажется и та, моя.»

Люди задумались. Они снова посмотрели на девочку, на ее маленькие руки, продолжавшие одну за другой возвращать в море звезды. А потом один из взрослых наклонился и тоже взял в руки звезду. И бросил в море. Другие люди последовали его примеру. Они стали собирать звезды с песка и бросать их в море. И каждый чувствовал, что он делает что-то доброе и хорошее.

Обсуждение:

- О чем эта притча?
- Каково соотношение между добрыми поступками и собственной выгодой?
- Согласны ли вы с позицией героини? Почему?

Резюме ведущего:

Иногда человеку кажется, что от его доброго поступка ничего не изменится, что польза от него будет слишком мала, и это останавливает его. Важно помнить, что не бывает «маленького добра». Любой добрый поступок ценен и нужен тому, ради кого он совершается.

Информация «О добре и зле» (10 мин.)

Контекст ценностей общества — это нормы того, что считается хорошим, а что плохим. Очевидно, что в разных культурах — разные ценности. Это сказывается на наборе культурных обычаев, табу и традиций.

В демократических обществах есть общепринятые ценности, такие как здоровье, право на труд, свобода слова, ценность образования, экономический рост, равенство полов.

Но есть и новые ценности, которые вызывают дискуссии, — право на аборт, право на гомосексуальность и однополые браки, допустимость смертной казни или предоставление большому количеству беженцев из неблагополучных регионов права на гражданство в своей стране.

Существуют социологические исследования, посвященные тому, как меняются общественные ценности с течением времени. Так, в результате этих исследований выяснилось, что во времена после Второй мировой войны главными ценностями для людей были материальное благополучие и физическая безопасность. Но позднее, после 60-х годов, они стали сдвигаться в сторону самоактуализации и индивидуализации.

В таком изменении были как положительные, так и отрицательные стороны. С одной стороны, люди стали больше думать о своих личных потребностях, самовыражении, стали искать себя. Но темной стороной этого является эффект растущего в обществе эгоизма, утрата солидарности, готовность «идти по головам» ради своих целей и гедонизм в плохом смысле этого слова.

Тем не менее, общественная значимость таких ценностей, как повиновение и иерархичность, уменьшается. И напротив, стремление к автономии и

свободе растет. Во многом это происходит благодаря изменениям в системе образования, улучшениям в качестве жизни и труда, а также лучшему пониманию людьми своей уникальности, влиянию постматериальных ценностей и другим причинам.

Ценность — это то, что заставляет нас выбирать что-то одно вместо другого, то есть выстраивать приоритеты. В зависимости от наших ценностей мы выбираем пойти на занятия, вместо того, чтобы как-то иначе провести время. Или делаем наоборот.

Добро - одно из наиболее общих понятий морального сознания и одна из важнейших категорий этики. Для уяснения морального смысла понятия добра важно отличать его от понятия **пользы**. В моральном сознании добро - это то, что является добром для всех, для каждого индивида и человечества как целого.

Формы проявления добра и добродетели многообразны и присущи всякому человеческому положительному качеству, поведению или поступку. К примеру, в отношении к труду добро проявляется в добросовестности, дисциплинированности, аккуратности, точности и др.; в отношении к человеку — в гуманности, чуткости, тактичности, доброжелательности и др.

Разумеется, такое добро очень абстрактно в мире, где сталкиваются потребности, желания, интересы. Поэтому понятие добра как способ оценки поведения человека выступает в форме высшей ценности. Высшие ценности конкретных людей и конкретных культур различны, но в высокой морали *добро всегда включает в себя лишь такие ориентиры, которые соединяют людей друг с другом и с универсумом как целым*. Чисто эгоистические ценности не могут быть моральным добром. Даже там, где они не связаны с материальной, приземленной выгодой и полезностью, а выражаются в стремлении к абсолютной творческой уникальности или индивидуальном самоутверждении без учета других, они не могут быть признаны благами. Человек, сделавший высшей и неоспоримой ценностью собственную уникальность, никогда не уступит другим и ничем ради них не поступится, он

всегда будет лелеять только свое несравненное «я». Еще один момент, который отличает пользу от добра, это бескорыстие добра.

Зло - морально-этическая категория, по-своему содержанию является противоположностью добра. В моральном сознании общества понятие зла является наиболее обобщенным выражением представлений о безнравственном, противоречащем требованиям морали, заслуживающем осуждения, наиболее общей характеристикой отрицательных моральных качеств таких как человеконенавистничество, обман, вероломство, малодушие, низость и т. д.

Если добро ассоциируется с жизнью, процветанием и благоденствием для всех людей, то зло - это то, что разрушает жизнь и благополучие человека. Зло - это всегда уничтожение, подавление, унижение. *Зло всегда деструктивно. Оно ведет к распаду, к отчуждению людей друг от друга, вносит дисгармонию в общество, во внутренний мир личности, разрушает исходные ориентиры человеческой жизни.* Таким образом, добро и зло в этике интерпретируются как особого рода ценности. Но эти ценности не относятся к природным или стихийным событиям. То, что совершается от природы, само по себе, стихийно, может иметь благие или злые последствия для человека. Добро и зло как нравственные понятия характеризуют намеренные действия, совершенные свободно, т.е. поступки. Нравственным добром и нравственным злом называют то добро и зло, которое совершается при непосредственном участии внутреннего мира человека - его сознания и воли, по его выбору. **Человек должен сам выбрать свои поступки, линию поведения в пользу добра или зла.**

Добро - это то, что приближает человека к человеческому идеалу. Зло - то, что отделяет от него.

В реальной жизни понятия добра и зла могут приобретать относительный характер. Однако все поступки и деяния человека следует соразмерять с высшим критерием Добра. А это возможно только тогда, когда человек обладает высокой нравственной культурой.

Упражнение «Добрый поступок» (25 мин.)

Цель: повышение самооценки, расширение спектра представлений о возможностях проявлять доброту, формирование/поддержание мотивации совершать добрые поступки.

Материалы: не требуются.

Описание: Участники разбиваются на подгруппы (4-5 чел.), каждому необходимо вспомнить и рассказать в подгруппе об одном своем добром поступке. Серьезный тон может задать ведущий, первым рассказав о совершенном им добром деле. Затем подгруппа путем голосования выбирает один добрый поступок, кого-то из участников для представления его в общий круг. Причем представлять его должен другой человек из подгруппы, который определяется путем жеребьевки. После того как все подгруппы представят свои «добрые поступки», участники переходят к общему обсуждению.

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали о своем поступке и когда слушали других?
- Как вы думаете, с чем связано появление именно этих чувств?
- Какие добрые поступки упоминались чаще других?
- Что в рассказах вас удивило, показалось неожиданным?

Резюме ведущего:

Очень часто человеку бывает неудобно рассказывать о своих добрых поступках – в этом есть что-то от хвастовства. Но такой самоотчет позволяет человеку обратиться к вопросу о том, а может ли он назвать себя добрым?

Завершение занятия (10 мин.)

Д/з – найти и записать цитаты, афоризмы, высказывания о добре и зле. Выбрать наиболее понравившуюся, объяснить свой выбор.

Занятие 9. «Жизнь как главная ценность».

Цель: Обсуждение собственного отношения к жизни. Обращение к социально-значимым целям человеческого существования. Формирование ценностного отношения к жизни.

Обсуждение домашнего задания (10 мин).

Упражнение «Поиск окончаний» (10 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы.

Необходимые материалы: мяч или маленькая игрушка круглой формы.

Описание: Организуется круг. Участник, у которого в руках мячик или игрушка (водящий), кидает ее любому другому участнику, произнося начало задуманного слова. Участнику, получившему мячик необходимо быстро (до счета «три») придумать окончание слова и назвать его. После этого он становится водящим, в противном случае – выбывает и становится зрителем.

Информация: «Жизнь как главная ценность» (10 мин.)

Есть самая глубокая ценность — это наша собственная жизнь.

В глубине нас всегда есть фундаментальный вопрос: я знаю, что я живу, но каково мне с этим?

Поэтому главная ценность для каждого из нас звучит так: «Я есть, и это абсолютно хорошо, что я живу».

Но не все мы уверены в таком ответе. Может, я чувствую какую-то боль? Или я хотел бы жить, но в жизни слишком много страданий и лишений? Я вынужден жить, хотя мне тут ничего не нравится? Такие мысли свидетельствуют о депрессии. Люди не чувствуют, что их жизнь хороша.

Переживание фундаментальной ценности — да, хорошо, что я живу несмотря ни на что — говорит о здоровых отношениях между нами и нашей жизнью. Другие ценности укрепляют её и помогают тому, чтобы жизнь была в радость.

К примеру, встреча с другим человеком ценна тем, что хорошего мы чувствуем с ним, и тем, что в его присутствии нам радостнее жить. Красивая картина, любимая работа, музыка, которая нам нравится, прогулка в хорошую погоду — всё это подкрепляет наше положительное отношение к собственному бытию.

Наше «да» по отношению к жизни становится прочнее от таких приятных вещей. Это экзистенциальное послание, которое дают нам ценности.

Переживание ценностей для «я» каждого из нас имеет три последствия:

— Я хочу быть там, где мне хорошо.

— Я хочу быть там какое-то время, а не просто момент, и хочу сохранить то, что мне ценно, на некоторое время или навсегда.

— Я хочу быть внутренне ближе к тому, что мне ценно.

Это отличает ценности от зависимостей. Последние толкают и вынуждают нас делать нечто, чтобы мы достигли удовлетворения, но это не насыщает нас по-настоящему. Состояния зависимости (например, алкогольной, или созависимости от кого-то) не несут нам глубокого удовлетворения и вступают в противоречия с нашими ценностями. Ведь в таких случаях мы понимаем, что совершаем что-то не совсем по своей воле, и вынуждены это делать, хотя по-настоящему хотим другого, ведь это не наша жизнь. Негатив, который возникает в ситуациях или отношениях, часто указывает нам, что что-то идёт не так. Он служит маркером того, что отравляет отношения с кем-либо или портит ситуацию.

Поэтому главная ценность для каждого из нас звучит так: «Я есть, и это абсолютно хорошо, что я живу».

Только приобщение к ценности насыщает нас по-настоящему. Когда мы ставим жизненные цели в соответствии с нашими ценностями — мы ощущаем смысл.

Упражнение: «Этап жизни – юность!» (30 мин.)

Цель: Способствование осознанию участниками своих целей и ценностей актуальных для данного периода жизни.

Материалы: дополнительные материалы не требуются.

Проведение: Участникам зачитывается стих Г. Литвиненко «Философские размышления о жизни и смерти».

Философские размышления о жизни и смерти.

Дни нашей жизни в тишине мелькают,

И ты, как белка в колесе, вертись.

Но иногда подспудно возникает

Вопрос: а что ж такое – наша жизнь?

Его не разгадать нам всем довеку,
Уж очень глубоко в нём скрыта мысль.
Зачем-то ж жизнь даётся человеку?
И есть какой-то в этом тайный смысл?

Жизнь вроде ниоткуда возникает.
(Здесь тоже непонятный нам закон).
Проходит срок – жизнь как бы исчезает,
И в этом тоже, видно, свой резон.

Нет смысла разводить о том дебаты
И в чём-то там друг другу возражать...
Жизнь делится вся как бы на этапы,
Чего ни изменить, ни избежать.

Неважно, роскошь испытал иль злыдни,
Палило ль солнце иль мела метель.
Каждый этап – отрезок нашей жизни,
Конкретную преследующий цель.

Нам не всегда сопутствует удача,
И время здесь не стоит торопить.
Этап – определённая задача,
Которую нам надлежит решить.

Не всё понятно в нашем хрупком мире,
И не так просто свою жизнь прожить.
Этапов этих, в основном, четыре,
Хотя последних может и не быть.

Сначала детство – золотое время,
За детством юность – всех страстей накал,
За ними зрелость – основное бремя
Всей жизни. Дальше старость и... финал.

Георгий Литвиненко

После чего ведущий фиксирует на доске ответы участников на следующие вопросы:

- Какой сейчас у вас этап жизни?
- Какие цели вы сейчас ставите?
- В чем заключается важность (ценность) этих целей для вас?

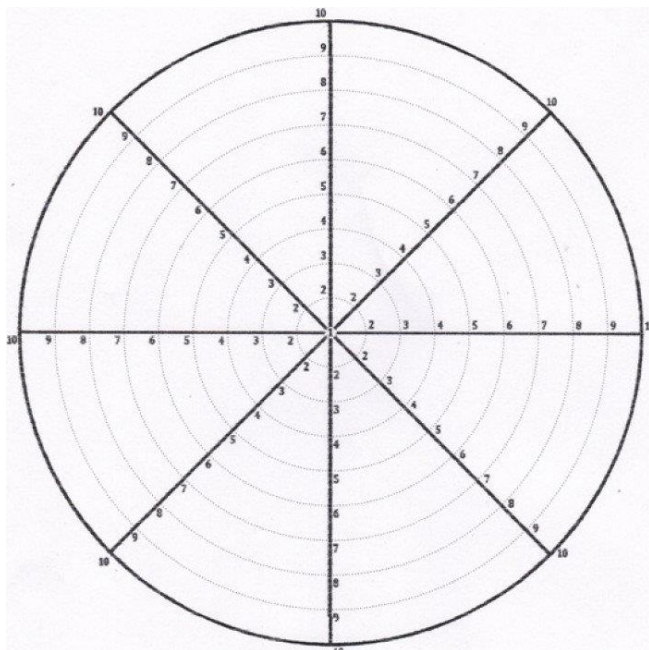
Резюме ведущего: В российской психологии юность — возрастной период в развитии человека, соответствующий переходу от подросткового возраста к периоду самостоятельной взрослой жизни (зрелости).

Ранняя юность — это не что иное, как переход от физиологической к социальной зрелости. Ее главное содержание — вхождение во взрослую жизнь, усвоение норм и правил, существующих во «взрослом» обществе. Жизнедеятельность в юности усложняется: расширяется диапазон социальных ролей и интересов, появляется все больше взрослых ролей с соответствующей им мерой самостоятельности и ответственности. Принципиально важное изменение в этот период происходит в размышлениях о будущем. Предметом обдумывания становится не только конечный результат, но также способы и пути его достижения.

Упражнение: «Колесо жизни» (20 мин.)

Цель: анализ удовлетворенности своей жизнью, выявление сфер жизнедеятельности, нуждающихся в развитии с целью гармонизации.

Материалы: листы на которых изображено «Колесо жизни» по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры.



Описание:

Перед Вами 8 сфер жизни:

- 1 сфера – Здоровье и спорт
- 2 сфера – Друзья и Окружение
- 3 сфера – Семья и Отношения
- 4 сфера – Яркость жизни, развлечения
- 5 сфера – Любовь
- 6 сфера – Успехи в учебе
- 7 сфера – Финансы
- 8 сфера – Личностный рост, развитие

Далее ставим оценки удовлетворенности положением дел в той или иной области.

1-3 — критические значения, т.е. ты совсем не удовлетворен, все очень плохо.

4-7 — нормальное положение дел.

8-9 — удовлетворенность.

10 — характеризует достижение полного удовлетворения на сегодняшний день, в настоящий момент жизни.

Затем закрашиваем (либо обводим) оцененные части секторов, как показано на примере. Теперь посмотрите, что у вас вышло. Если получившаяся фигура близка к кругу, то поздравляю, это очень хорошо, в вашей жизни должна преобладать гармония. Если вы видите ямки, особенно глубокие, то это говорит о необходимости изменений в указанных областях жизни.



Пример

Обсуждение:

- Какие чувства вы сейчас испытываете?
- Какие открытия вы сделали в процессе выполнения упражнения?
- Как вы думаете, почему это упражнение называется «Колесо жизни»?

Завершение занятия (10 мин.)

Д/з - Написать себе по 3-4 цели в тех сферах, которые больше всего западают, так как первую очередь работать нужно с ними. Составить план по их реализации.

Занятие 10. «Вызовы судьбы и наши ответы на них».

Цель: Осмысление роли и значения трудностей в жизни человека, обсуждение способов их преодоления, способствование развитию стрессоустойчивости.

Обсуждение домашнего задания (10 мин).

Упражнение «Путаница» (10 мин.)

Цель: введение в тему занятия, способствование сближению участников, сотрудничеству, совместному преодолению трудностей.

Материалы: не требуются

Описание: Участники образуют тесный круг и протягивают вперед руки. По команде ведущего каждый должен взять за руки двух игроков, при этом желательно не братья за руки с теми, кто стоит рядом. Далее тренер предлагает участникам «распутаться», то есть, не разнимая рук, выстроиться в один или несколько кругов. Обычно ведущий участвует в этом упражнении наравне со всеми, но активного влияния на процесс распутывания не оказывает.

Часто у участников возникают сомнения в том, что эта задача решаема. На самом деле распутаться можно всегда. В итоге игры может оказаться несколько кругов; возможно, некоторые участники будут стоять лицом в круг, некоторые — спиной. Но в любом случае решение будет найдено.

Обсуждение:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что помогало справляться с задачей?
- Что можно было бы сделать, чтобы решить ее быстрее?

Резюме ведущего: Как правило залогом успешного выполнения коллективного задания является сотрудничество, доброжелательное отношение друг к другу и юмор!

Информация «Ответы на вызовы судьбы» (10 мин.)

Примечание для ведущего: Перед информационным сообщением рекомендуется спросить у участников как они понимают выражение «вызовы судьбы и ответы человека на них».

Жил такой **британский философ и социолог Арнольд Тойнби**, который и был одним из авторов теории цивилизации. В его работах есть множество глубоких и интересных мыслей, но сейчас интересно рассмотреть одну из них.

Известно, что на земле жило множество цивилизаций. Многие из них даже не доходили до сколько-нибудь организованного уровня, подобного современному обществу, а просто жили охотой и земледелием. Рано или поздно наступал момент, когда свободные пахотные земли заканчивались, и между племенами начиналась война за несвободные. В этой войне все эти племена друг друга благополучно уничтожали. И на этом заканчивалась и их цивилизация.

И так повторялось множество и множество раз с новыми людьми, но в тех же обстоятельствах. А потом однажды в дельте реки Нил на территории современного Судана точно так же начало уменьшаться количество пахотных земель. Но люди, жившие там и тогда, друг друга за них не перебили, а вместе придумали мелиорацию.

Так появилась цивилизация Древнего Египта.

Или другой пример, когда также во время засух и запустения пахотных земель изобретение галер позволило людям начать перевозить пресную воду морем, снабжая ею нуждающиеся области. И так возникла цивилизация Древней Греции.

Из этих примеров можно сделать ряд важных выводов. Во-первых, **можно по-разному ответить на тот вызов, который бросает судьба.**

В данном случае это вызов меняющихся природных условий. Для цивилизации это кризис. Конкретный и острый. Можно погибнуть, сбегая от него. А можно выжить, предпринимая шаги для его преодоления. Приспособление к меняющимся природным условиям - это ответ на вызов судьбы, на кризис в данной ситуации.

Соответственно, если подумать о жизни конкретного человека и кризисе в ней, то здесь тоже нужно не сбегать, не прятаться, а искать и давать ответ. В этом смысле выбор небогатый - либо погибнешь, либо придумаешь ответ. Еще один вывод, который можно сделать из примера, - **сотрудничество, со-участие, со-причастность с другими людьми может помогать.** Кризисную ситуацию, которая касается нескольких людей, совершенно точно лучше решать совместно. Трудно представить, что проблему засухи мог решить человек в одиночку.

Каждый человек в разные периоды своей жизни сталкивается с теми или иными вызовами судьбы, требующими от него ответных действий. Причем, даже если человек не предпринимает никаких действий, полагая, что он таким образом уходит от ответа – это иллюзия, ничегонеделание – тоже ответ, который тоже будет иметь определенный результат и это также является зоной

ответственности человека, как бы ему этого не хотелось. Если рассматривать тот же случай с засухой, если бы люди ничего не предприняли, они бы погибли.

Обсуждение притчи «О трудностях» (15 мин.)

Цель: Способствование осмыслению значения и роли трудностей в жизни.

Материалы: не требуются

Описание: Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил. Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасплавленные крылья. Она так и не смогла летать.

Обсуждение:

- почему помощь человека привела к такому результату?
- что требовалось бабочке?
- о чем эта притча?

Резюме ведущего: Человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья, и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Упражнение «Трудности юности» (20 мин.)

Цель: актуализация опыта преодоления трудностей, развитие навыков сотрудничества, выработки совместных решений.

Материалы: листы бумаги А4, ручки.

Описание: участники разбиваются на подгруппы по 4 - 5 человек. Задача каждой подгруппы написать трудности, с которыми они сталкиваются. Затем ведущий меняет списки трудностей, таким образом, чтобы каждой подгруппе достался список трудностей другой подгруппы. Теперь необходимо написать возможные варианты решения на каждую трудность, указанную в списке. По завершению представитель от каждой подгруппы зачитывает имеющиеся трудности и предложенные варианты решения. Ведущий на доске, во время представления списка составляет общий список трудностей и вариантов решений.

Обсуждение:

- трудно ли вам было выполнять это задание?
- в чем состояла трудность?
- что помогало выполнять это задание?
- какие выводы вы сделали?

Резюме ведущего: в качестве резюме, хочу предложить вам вот эти строки:

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, о которых я мог заботиться.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок» (15 мин.)

Цель: продемонстрировать участникам, что одна и та же ситуация может восприниматься и как негативная, и как позитивная; и что у человека всегда есть возможность изменить свой взгляд на ситуацию, что позволяет увидеть альтернативные пути ее разрешения.

Материалы: бумага, фломастеры, краски, цветные карандаши.

Описание: участники делятся на подгруппы по четыре-пять человек. Каждому выдается по листу бумаги и фломастеры. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого каждый участник свой рисунок передает соседу справа. Предлагается в течение тридцати секунд изменить рисунок на «ужасный». Через тридцать секунд дается инструкция передать рисунок соседу справа. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунки проходят весь круг и возвращаются к хозяину.

Обсуждение:

- Какое у вас сейчас настроение?
- Какие эмоции вы испытывали в процессе выполнения?
- Какую подсказку для жизни дает нам это упражнение?

Завершение занятия (10 мин.)

Занятие 11 «Мой жизненный путь».

Цель: Построение жизненной перспективы. Обсуждение роли мечты в жизни человека.

Обсуждение домашнего задания (10 мин).

Упражнение «Девиз по жизни!» (10 мин).

Цель: введение в тему занятия, актуализация и представление своей жизненной позиции.

Материалы: не требуются.

Описание: Участникам предлагается позой, жестом и (или) словами выразить свой девиз по жизни.

Составление коллажа «Мой жизненный путь» (40 мин.)

Цель: Визуализация представлений участников о жизни человека, ее содержании, жизненных ценностях, сферах и вехах.

Материалы: 3-4 листа ватмана, глянцевые журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

Описание: Участники разбиваются на подгруппы по 4-5 человек для составления коллажа. Им озвучивается задание: на листе ватмана с помощью вырезок из журналов, рисунков и прочих знаков отразить весь жизненный путь человека (в течении 30 мин).

Далее подгруппы по очереди озвучивают результаты своего труда.

Обсуждение:

- Что общего есть в коллажах?
- Какие есть различия?
- Какую можно дать общую характеристику каждому коллажу, в зависимости от его содержания?
- Есть то, что упустили из виду?
- Есть то, что хочется еще добавить?

Информация «Жизненный путь человека» (10 мин.)

Что такое жизненный путь человека - это его собственный выбор или судьба? Столкнувшись с новой проблемой, человек не раз задает себе этот вопрос. Единого мнения не существует. Большинство людей все свои неудачи в жизни списывают на судьбу, а все достижения - на свои способности и личные качества.

Жизненный путь - это жизнь, которую человек проживает. Почему путь? Жизнь – это постоянное движение, развитие. Поэтому и говорят, что жизнь – это путь, дорога, которую человеку необходимо пройти. Как и всякая дорога, она имеет две точки: начальную - рождение, и конечную - смерть. Чем дальше человек движется по этому пути, тем больше багаж его знаний и опыта.

Продолжительность пути зависит от здоровья, стечения многих обстоятельств и пересечения человеческих судеб.

Качество жизненного пути прямо пропорционально усилиям человека, которые он прикладывает в достижении поставленных целей. Существуют разные взгляды на путь, пройденный человеком. Реалисты утверждают, что выбор жизненного пути всегда остается за человеком. Все, чего он достигает в этой жизни – результат усилий, знаний, движения к выбранной цели. Большинство согласится с этим. Люди, поставившие перед собой в жизни определенную цель и, невзирая на препятствия, движущиеся к ней, всегда ее добиваются. Но каждый из реалистов согласится с тем, что в жизни случаются ситуации и события, совершенно независимые от воли человека. Они вносят в жизнь свои коррективы. Что это – нечто вполне объяснимое или рок судьбы, от которого не убежишь?

У мистиков принято считать, что жизнь человека запрограммирована кем-то заранее, но не защищена от влияния жизненных обстоятельств. Подтверждением этому могут послужить негативные события, преследующие человека на протяжении всей жизни. Но психологи дают этому свое объяснение и название – «застрявшие» эмоции. Если они отрицательные, то, создавая вокруг себя негативную энергию, они же и притягивают к себе подобные события. Но какими «застрявшими» эмоциями можно объяснить войны, катастрофы, аварии, другие происшествия? Значит, есть что-то свыше.

С точки зрения философии жизненный путь рассматривается как история становления и формирования человека, личности. Нужно заметить, что не каждый человек в процессе формирования становится личностью. Все зависит от значимости, насыщенности событиями его пути. Здесь тоже все начинается с рождения, а заканчивается переходом в мир иной. Некоторые философы интерпретируют понятие "жизненного пути" немного по-иному. Объясняя все последовательностью прохождения определенных этапов изменения человека, становления как личности. Это младенчество, детство, отрочество, юность, зрелость, преклонный возраст, старость. Каждый имеет свои значимые события и оставляет в жизни человека неизгладимый след. Существует и множество других определений понятия «жизненный путь», но все они, так или иначе,

сводятся к вышеприведенным понятиям. Это прохождение человеком всех этапов пути от рождения до смерти, его эволюция, значение в жизни общества.

Цель жизни как движущая сила Каждый путь должен вести человека к определенной цели. Без нее жизнь лишена смысла. Цель, даже самая небольшая, является стимулом, который помогает двигаться вперед, а движение - это жизнь. Достигнув цели, человек получает массу положительных эмоций, веру в свои силы, удовлетворение от достигнутого. Без нее человек не живет, а существует. Это трагедия, когда мы не видим в своей жизни никакого смысла. Достигнув малого, можно двигаться дальше, постараться достичь больших вершин.

Дороги, которые мы выбираем. Как выбрать свою дорогу, по которой можно с честью дойти до конца? Проблема жизненного пути состоит в выборе цели и выборе средств, которыми она достигается. Причем именно то, как мы добиваемся цели, имеет решающее значение в формировании нашей личности и в характере отношений с окружающими людьми и миром в целом.

Выбор личностью своего жизненного пути.

Человек так устроен, что жизненные ошибки и неудачи списывает на коварства судьбы. А удачу присваивает на свой счет, рассказывая какие титанические усилия были приложены для достижения цели. Начните анализировать ошибки, понимать, почему произошло так. С этого и начинается выбор личностью своего жизненного пути. Анализа и понимания, что последует после совершения действий или поступков. Жизненный путь человека включает доход, успех, профессиональную деятельность и мировоззрение. Отношение к себе, другим людям, окружающему миру, формирует жизненный путь личности. Что вы выберете разрушение или созидание? Чтобы не было разочарований, ставьте достижимые цели и не проживайте жизнь понапрасну, раздражаясь, злясь и обижаясь на окружающих. Человек сам выбирает и формирует жизненный путь.

Путь, который выбирает человек, пройти придется ему же. Не нужно бояться ошибок, падений и разочарований – это опыт, который пригодится в жизни. Он делает нас сильнее, увереннее в собственных силах. Есть еще одно условие, которое поможет разобраться во всех тонкостях и перипетиях собственной судьбы, научит анализу и извлечению зерна истины. Это знания. Учиться всю жизнь - это непереносимое условие успеха.

Упражнение «Мечта» (10 мин.)

Цель: обсуждение роли мечты в жизни человека.

Материалы: ватман, маркеры, цитаты, афоризмы о мечте.

Описание: На доске ведущий записывает ассоциации участников на слово «мечта».

Обсуждение:

- Что наши ассоциации говорят нам о нашем отношении к мечте?

-Зачем людям мечты?

- Какую роль мечты играют в жизни человека?

В процессе обсуждения, ведущий может привести несколько цитат о мечте, чтобы направить дискуссию в нужное русло.

<i>Живые борются... А живы только те, чье сердце предано возвышенной мечте.</i> <i>Виктор Гюго</i>	<i>Если ты построил воздушные замки, это вовсе не значит, что твой труд пропал напрасно: именно так и должны выглядеть настоящие замки. Осталось лишь подвести под них основание.</i> <i>Генри Торо</i>
<i>Именно в мечтах рождаются новые идеи... Добиться исполнения мечты — в этом величайший смысл жизни человека...</i> <i>Алексей Яковлев</i>	<i>Ничто так не способствует созданию будущего, как смелые мечты. Сегодня утопия, завтра — плоть и кровь.</i> <i>Виктор Гюго</i>
<i>Если бы человек не мог представить себе в ярких и законченных картинах будущее, если бы человек не умел мечтать, то ничто бы не заставило его предпринимать ради</i>	<i>Каждая мечта тебе дается вместе с силами, необходимыми для ее осуществления. Однако, тебе, возможно, придется ради этого потрудиться.</i>

<i>этого будущего утомительные сооружения, вести упорную борьбу, даже жертвовать жизнью.</i> <i>Дмитрий Писарев</i>	<i>Ричард Бах</i>
<i>Лучше воевать за исполнение своей мечты и в войне этой проиграть несколько сражений, чем быть разгромленным и при этом даже не знать, за что же ты сражался.</i> <i>Пауло Козльо</i>	<i>Мечта — это воскресенье мысли.</i> <i>Анри Амьель</i>

Резюме ведущего: Мечта всегда направлена на будущее, на перспективы жизни и деятельности конкретного человека, личности. Мечта позволяет намечать будущее и организовывать свое поведение для его осуществления. Представить себе будущее (т.е. то, чего еще нет) человек не мог бы без воображения, без умения строить новый образ. Причем мечта – это такой процесс воображения, который всегда направлен не просто на будущее, а на желаемое будущее.

Завершение занятия (10 мин.)

Занятие 12. Завершающее.

Цель: Анализ результатов своего участия в программе. Настрой на дальнейшее самостоятельное развитие. Итоговая диагностика.

Обсуждение домашнего задания (10 мин).

Упражнение «Подсолнух» (5 мин.)

Цель: Символически выразить начало, расцвет и закат группы и попытаться воспринять расставание и начало нового этапа жизни как естественное событие.

Необходимые материалы: спокойная музыка.

Описание: участники встают широким кругом, затем садятся на корточки и закрывают глаза. Ведущий произносит: «Вспомните о том, как вы пришли в эту

группу и как мало вы знали друг о друге... (одна минута). Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь. Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг к другу. Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу и положите руки на плечи своим соседям. Представьте себе, что вы все – это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно качнитесь, сначала влево, потом вправо (тридцать секунд). Продолжая двигаться в ритме подсолнуха, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым (две минуты). Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей. Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас превратился в самостоятельное подсолнечное семечко. Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу. Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас прочь от подсолнуха, но при этом вы несете в себе энергию новой жизни. Попробуйте ощутить эту энергию в своем теле. Скажите себе самому «Я наполнен жизненной силой, и у меня есть энергия для роста и развития (одна минута). Теперь постепенно откройте глаза.

Упражнение «Ладонка» (20 мин.)

Цель: формирование опыта получения и выражения позитивной обратной связи; предоставление возможности выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце – то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение тридцати секунд пишет на листе (снаружи ладони), что ему нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения положительных эмоций.

Проведение итоговой диагностики (30 мин.)

Упражнение «Я благодарен за...» (15 мин.)

Цель: дать возможность участникам покинуть группу с ощущением уверенности, что они многому научились, и благодаря этому смогут лучше ответить на те вызовы, которые бросает им жизнь.

Материалы: листы бумаги, ручки

Описание: ведущий говорит, что совместная работа близится к концу, и участники могут вернуться к своей повседневной жизни. Некоторые, вероятно, заранее этому радуются, другие хотели бы еще на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить возвращение в обычную жизнь и помочь всем участникам подготовиться к решению повседневных задач, пусть каждый найдет и напишет на листке десять вещей, по отношению к которым он может сказать: «Я благодарен за...» или «Я благодарен тому...». (Например, «Я благодарен за то, что у меня появились друзья»).

В заключение участники зачитывают, то что хотели бы озвучить из своих записей.

Благодарственное слово ведущего.

Заполнение анкет оценки эффективности (5 мин.)

Прощание (5 мин.)

Приложение 1.

Структурированный дневник.

Предлагаемый вариант ведения дневника является адаптированной версией «структурированного дневника Айры Прогоффа.

Доктор Айра Прогофф (1921 - 1998), американский социальный работник и психотерапевт, был учеником К.Г. Юнга. Однако были два аспекта практики Юнга, которые Прогоффу откровенно не нравились. В первую очередь, ему не нравилось то, что аналитическая терапия – это очень долго и дорого, получается, что финансовый ценз ограничивает доступ людей к терапии. Те, кому терапия была бы наиболее полезна и даже необходима, не получают ее.

Прогофф поставил себе задачу разработать экономичный и эффективный метод психологической самопомощи, чтобы любой человек мог войти в контакт

с собственным «внутренним процессом». В результате многих лет экспериментов был создан "структурированный дневник". Записи дневника служат в качестве системы опор для самоисследования, пересмотра собственной жизненной истории, при этом укрепляется восприимчивость к собственному "внутреннему процессу" и происходит настройка на диалогическое измерение жизни. Сейчас интенсивная дневниковая терапия Прогоффа применяется в групповой и индивидуальной работе с людьми, переживающими жизненные кризисы и переходные периоды.

Дневник становится своего рода портфолио личностного и духовного развития, отражающей поверхность, на которой проявляется форма тонких душевных движений, и их специфика и направление становятся видимыми для человека. Жизненные события оказываются связанными с нашими ценностями, намерениями, желаниями и т.п. во временной последовательности нашей предпочитаемой истории. Пересматриваются также события прошлого. По мере этой работы в жизни появляется дополнительный смысл, «нечто большее». Человек осознает то, что прежде выходило для него за пределы зоны ближайшего развития, то, что раньше не было возможно знать. Это часто проявляется в различных поэтических формах.

Структура дневника.

Самое главное в структурированном дневнике, разработанном Прогоффом, - нелинейность. Дневник должен быть устроен так, чтобы можно было свободно добавлять листы в любой раздел. Разделы составляют четыре так называемых «измерения».

1. *Жизненное время.* Сюда входят такие разделы, как:

- «Период настоящего» - куда человек записывает то, что он определяет, как свое «настоящее»; каким он его воспринимает; как относится к «настоящему»; чего ему не хватает в настоящем.
- «Запись ежедневного» - сюда вписываются события текущего дня.
- «События жизненной истории» - включают важные события в жизни человека или оказали на него сильное воздействие.

- «Выбранное и не выбранное» - содержание этого раздела является описание выборов человека, оказавших существенное влияние на его жизнь, а также вызывающие большое количество переживаний в ситуации выбора.
- «Открытость будущему» - сюда вписываются свои надежды, цели, мечты, связанные с будущим.

В каждый момент настоящего, при совершении поступка человек создает для себя новое будущее – и новое прошлое. Человеку предлагается вести ежедневные записи событий и внутренних состояний.

Анализ дневниковых записей способствует реконструкции жизненной истории, насыщению ее смыслом, выявлению значимых людей и событий, способствует прослеживанию возможных направлений развития в прошлом, настоящем и будущем.

Всплывающие воспоминания о прошлом записываются в раздел «События жизненной истории», а возможные направления развития, проявившиеся в точках выбора, в разделе «выбранное и не выбранное». Прогофф убежден, что, когда мы выбираем, невыбранные дороги не исчезают полностью из нашей жизни, они продолжают присутствовать, порой – незримо, и сами меняются с течением времени. И когда-нибудь эти дороги могут снова пересечь наш жизненный путь. Они заключают в себе нечто дорогое и важное для нас, нечто, что мы, возможно, не умели распознать в прошлом, но теперь распознаем лучше и хотели бы включить в свою жизнь.

Со временем жизненная ситуация человека меняется, и он может заново переосмыслить значения в жизни тех или иных событий, ситуаций, на основе изменившегося к ним отношения. На поверхность в качестве значимых могут выйти совсем другие периоды и события. Это дает человеку непосредственное переживание возможности переписать собственную жизненную историю. (Это особенно важно при работе с людьми, пережившими травмирующий опыт).

2. *Поток символов.* В этом измерении разделы:

- «Запись сновидений» - ежеутренне сюда записываются сновидения, не анализируя, не интерпретируя (это «распыляет», ослабляет энергию потока образов).
- «Образы» - сюда записываются всплывающие образы в моменты пробуждения или же накануне засыпания (моменты сумеречного сознания, когда актуализируется предсознание человека).

Когда людям удастся сопоставить поток событий и переживаний, происходящих во время бодрствования, с потоком сновидений и образов, открываются возможности большего понимания собственных переживаний происходящего, и жизненный процесс обретает многомерность. Запись сновидений и дневных грез помогает отстраниться от них, одновременно уделяя им должное внимание. (Этот прием полезен при работе с людьми, страдающими от кошмаров и навязчивых состояний).

3. *Внеличные смыслы.* В этом измерении разделы:

- «Диалог с обществом» - сюда записывается отношение человека к современному обществу, происходящих процессов и транслируемых ценностей; отмечается влияние социальных институтов (детский сад, школа, учреждение профессиональной подготовки), а также групп людей.

Человек в современной культуре часто конструируется как некое изолированное, автономное «я», «изнутри» которого происходят различные процессы, формируются личностные черты, особенности характера и поступки. При этом игнорируется тот факт, что человек никогда не существует в социальном вакууме, он – часть сообщества,

- «Диалог с внутренней мудростью» - здесь отмечается влияние значимых для человека людей, чья человеческая мудрость является для него отражением божественной, сверхчеловеческой мудрости, а также с внеличными источниками смысла – с искусством, духовными учениями и практиками.

Приложение 2.

Методика «Мотивационная сфера личности»

Цель: выявление ведущих для личности учащегося мотивов жизнедеятельности.

Методика предназначена для подростков и юношей 14–17 лет. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможна групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования. Учащемуся предлагается два столбика незаконченных: предложений, которые он должен дописать.

Я хочу	Я не хочу
1. В сем сердцем я надеюсь...	1. Больше всего я буду расстроен, если...
2. Я очень хочу ...	2. Я не жалею...
3. Я намереваюсь...	3. Я буду протестовать если...
4. Я мечтаю...	4. Мне понравится, если...
5. Я стремлюсь всеми силами...	5. я стараюсь избежать...
6. Я буду доволен, если...	6. Я боюсь...
7. Я все сделаю, чтобы...	7. Я буду очень жалеть...
8. Я буду очень рад, если мне разрешат...	8. Мне не нравится думать о том, что
9. Я решил...	9. Я никогда не позволю...

10. Я хочу быть способным...	10. У меня вызывает сомнение...
------------------------------	---------------------------------

Обработка результатов. Внимательно проанализировав содержание предложений, отнести каждое из высказываний к определенному мотиву: достижения, аффилиации, помощи, доминирования, саморазвития, познания, агрессии; направленность на материальные ценности, направленность на отдых, досуг, переживание приятного, направленность на духовное (прекрасное, религию и т. д.); ответы, не поддающиеся классификации. При отнесении суждения к тому или иному мотиву, опирайтесь на следующий комментарий:

1. *Мотив достижения* выражается в нацеленности на успех, на постановку и решение каких-то деятельностных (в том числе профессиональных) задач, в озабоченности организацией своей работы, боязни неуспеха, провала в работе, в высоком уровне притязаний, вере в свои силы и возможности.

2. *Мотив аффилиации* выражается в стремлении заводить друзей, ценить дружбу и приятельские отношения, в желании быть принятым другими, кооперироваться и сотрудничать, в страхе быть непонятым и непринятым, отвергнутым, оказаться в изоляции, одиночестве.

3. *Мотив помощи* (альтруизма) выражен в нацеленности на сочувствие, сопереживание всем нуждающимся в помощи, в желании добра и благополучия ближнему, в стремлении опекать, поддерживать, защищать, заботиться, исцелять, успокаивать, думать о других и учитывать их пользу, в осуждении холодного, равнодушного отношения к людям.

4. *Мотив доминирования* выражен в желании контролировать свое социальное окружение посредством совета, убеждения, приказа, воздействовать на поведение окружающих, отговаривать, сдерживать, запрещать, добиваться исполнения своих желаний, диктовать условия, руководить, подчинять, покорять, приобретать последователей, в нежелании подчиняться другим, выслушивать чужие советы и приказания, в стремлении быть независимым.

5. *Мотив саморазвития*, самосовершенствования выражается в суждениях, связанных с осмыслением каких-то личных качеств, с намерением развить то

или иное качество, с озабоченностью своими недостатками и желанием их устранить. Сюда же относятся темы самодисциплины, самоконтроля, самозапретов, самонаблюдения.

6. *Познавательный мотив* обнаруживается в суждениях, описывающих положительные переживания процесса познания истины, мира, общественных отношений, законов природы, переживания общественных успехов, удовольствия от учения, занятий, общения с учителями, книгами.

7. *Мотив агрессии* проявляется в нетерпимости и враждебности по отношению к окружающим людям, в стремлении подчинить их себе, в том числе силовыми методами (не путать проявления агрессии при самозащите).

8. *Направленность на материальные ценности* выражается в стремлении улучшить свой быт, повысить качество жизни за счет приобретения материальных благ, модных и престижных вещей, в озабоченности низким качеством своего быта, одежды и т. п.

9. *Направленность на отдых, досуг*, переживание приятного обнаруживают суждения, связанные со стремлением к покою, пассивному или активному досугу, намерением отдохнуть, забыться или с желанием пережить удовольствие от простых радостей жизни.

10. *Направленность на духовное* выражается в интересе к трансцендентным понятиям, в сосредоточенности на вопросах бытия, на вечных категориях (добро, зло, любовь, смысл жизни), в религиозных исканиях, в размышлениях о ближайшем и отдаленном будущем.

Ответы, не поддающиеся классификации, рассматриваются как дополнительные к основным мотивам 1–10.

Анализ проводится на основании сравнения доминирующих мотивов деятельности. Положительным результатом следует считать приоритетность следующих мотивов: направленность на духовные ценности; мотив помощи; мотив саморазвития; познавательный мотив; мотив аффиляции.

Метод свободного ассоциативного ряда.

Цель: оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков.

Процедура проведения. Подросткам предлагается написать по пять-семь слов, которые первыми приходят им в голову в связи со следующими понятиями:

- *семья,*
- *дружба,*
- *любовь,*
- *свобода,*
- *жизнь,*
- *добро,*
- *терпимость,*
- *выбор,*
- *здоровье,*
- *счастье*

При проведении работы в группе ведущему целесообразно зачитывать эти понятия с интервалом в тридцать-пятьдесят секунд (ориентируясь на скорость работы группы в целом), а не записывать их на доске и не раздавать в форме анкет. Это позволит избежать трудной для ведущего ситуации, когда часть подростков уже закончила выполнение задания и не знает, чем себя занять, а остальные – нет.

Основным методом анализа полученных результатов является контент-анализ.

Ассоциации подростков на каждое слово-стимул классифицируются по следующим основаниям:

Слова-стимулы	Показатели содержательного наполнения *
Семья	Уважение, помощь, забота, поддержка, ответственность, корни
Дружба	Помощь, поддержка, альтруизм
Любовь	Уважение, забота, ответственность
Свобода	Возможности, ответственность, ценность
Жизнь	Возможности, ценность, цели, смысл
Добро	Добрые дела, помощь, поддержка

Терпимость	Уважение, понимание, принятие, отсутствие дискриминации
Выбор	Возможности, ответственность, цели, смысл
Здоровье	Ценность, забота, ответственность, возможности
Счастье	Соучастие в жизни других, стремление к целям, нематериальность счастья

** в соответствующую категорию могут быть отнесены не только высказывания подростков, дословно повторяющие ее название, но и другие, подходящие по смыслу.*

Подсчитывается процентное соотношение категорий внутри каждого понятия.

Пример: Для понятия «свобода» могут быть даны ассоциации «возможности» (12 %), «ответственность» (8 %), «ценность» (3 %). Остальные 77 % ассоциаций не отражают содержания программы.

Показателем эффективности работы является факт увеличения показателей содержательного наполнения категорий по сравнению с результатами, показанными подростками на первом занятии.

Приложение 3.

Анкета оценки полезности программы для участников программы «#ПроЖизнь».

1. Оцените полезность программы для Вас по 5-бальной системе, где 1 – минимальная, а 5 – максимальная (обведите цифру с нужным вариантом):

1 2 3 4 5

2. Что было для Вас наиболее полезным?

3. Какие изменения произошли в Вас и, которые на Ваш взгляд обусловлены участием в программе? _____

4. Какие изменения произошли в Вашей жизни и Вы это связываете с опытом, полученном на занятиях программы «#ПроЖизнь»?

5. Ваши предложения для повышения полезности программы

Спасибо за Ваши ответы!

Анализ полученных результатов.

Для оценки результатов, ответы опрошенных участников программы анализируются по следующим направлениям:

➤ Процент опрошенных, высоко оценивших полезность программы

➤ Процент опрошенных, указавших, что было для них наиболее полезным _____

➤ Процент опрошенных, отметивших положительные изменения в себе _____

➤ Процент опрошенных, отметивших положительные изменения в своей жизни _____

➤ Предложения опрошенных _____

Приложение 4.

Оценка мнения о полезности программы родителей обучающихся, принимавших участие в программе «#ПроЖизнь»

1. Что Вы знаете о закончившейся программе «#ПроЖизнь»?

Для чего она проводилась? _____

2. Заметили ли Вы какие-либо изменения в своем ребенке, которые на Ваш взгляд связаны, именно с его участием в этой программе?

Если да, то какие именно?

3. Оцените полезность программы, на Ваш взгляд, по 5-бальной системе, где 1 – минимальная, а 5 – максимальная (обведите цифру с нужным вариантом):

1 2 3 4 5

4. Ваши пожелания организатором и ведущим

Спасибо за Ваши ответы!

Анализ полученных результатов.

Для оценки результатов, ответы опрошенных родителей анализируются по следующим направлениям:

- Процент опрошенных, выразивших положительные отзывы о программе _____
- Процент опрошенных, более или менее точно представляющих себе цели и задачи реализации программы _____
- Процент опрошенных, отметивших положительные изменения в своем ребенке _____
- Процент опрошенных, высоко оценивших полезность программы _____
- Пожелания опрошенных _____

**Оценка мнения о полезности программы «#ПроЖизнь»
педагогов и администрации образовательной организации.**

1. Что Вы знаете о закончившейся программе? Каковы были ее цели и задачи? _____

2. Какие отзывы о программе Вы слышали от детей, принимавших в ней участие? _____

3. Заметили ли Вы какие-либо изменения в детях – участниках программы? Если да, то какие именно? _____

4. Оцените полезность программы, на Ваш взгляд, по 5-бальной системе, где 1 – минимальная, а 5 – максимальная (обведите цифру с нужным вариантом):

1 2 3 4 5
5. Ваши пожелания организаторам и ведущим программы «#ПроЖизнь» _____

Спасибо за Ваши ответы!

Анализ полученных результатов.

Для оценки результатов, ответы опрошенных педагогов и администрации анализируются по следующим направлениям:

- Процент опрошенных, более или менее точно представляющих себе цели и задачи программы _____
- Процент опрошенных, отметивших положительные отзывы участников программы _____
- Процент опрошенных, отметивших позитивные изменения в обучающихся, участвовавших в программе _____
- Процент опрошенных, высоко оценивших полезность программы _____
- Пожелания опрошенных _____

Дневник динамических изменений (ДДИ) участников.

Цель: Мониторинг изменений и оценка полезности программы для ее участников.

Материалы: Тетрадь, формата А4.

Описание: Рекомендуется делать записи, используя тетрадь в развороте. С левой стороны составляется список участников, с правой делаются пометки по каждому из занятий по следующим направлениям:

- активность (низкая средняя высокая);
- эмоциональная вовлеченность (низкая средняя высокая);
- открытость, доверительность (низкая средняя высокая);
- взаимодействие с другими участниками (сотрудничество, конфликтность, конформизм и др.)

Положительными динамическими изменениями считать увеличение активности, эмоциональной вовлеченности и степени открытости участников. А также улучшения взаимодействия с другими участниками программы посредством развития навыка сотрудничества, снижения конфликтности, овладение приемами разрешения конфликтов конструктивным способом, преодоление конформизма.

Ведущий по мере возможностей может делать пометки в ДДИ во время занятий, либо же после проведения каждого занятия. Рекомендуется также отмечать все, что вызвало затруднения и вопросы у самого ведущего с целью обсуждения их с компетентными специалистами (участие в супервизии).

Используемая литература:

1. ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ/СПИДА И РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА Ладья – «В ладу с собой», Москва, 2012
2. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи/Пер. с англ. В.П. Чурсина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 432с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып.77).
3. Кон Игорь Семенович. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1979. – 175с.
4. Д. Леонтьев. Цикл лекций «Краткое введение в жизнь» // Наша психология (интернет-издание).
5. Пурич-Пейякович Йу, Дуньич Душан Й. Самоубийство подростков: Пер. с сербск. – М.: Медицина, 2000. -168с.
6. Соколова А.О. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ В КОНФЛИКТЕ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLVII междунар. студ. науч.- практ. конф. № 10(47).
7. Митрополит Антоний Сурожский. Проповеди и беседы. - М.: “Либрис”, 1991- 63с.
8. Иларион (Алфеев) митр. О браке и монашестве // Выступление в Киевской духовной академии на конференции «Аскетика семьи. Семья в постатеистических обществах» (интернет-издание).
9. Эдвин С. Шнейдман. Душа Самоубийцы. / Пер. с англ. – М.: Смысл, 2001. – 315с.
10. Югова Н.Л, Симакова Н.Б. Профилактика суицидального поведения подростков: рекомендации, диагностические методики, тренинги, игры и упражнения. – Глазов, 2014 г. – 196 с.
11. Психология общения + Приложение: тесты : учебник / Е.И. Рогов. — Москва: КНОРУС, 2018 — 260 с. — (Среднее профессиональное образование).
12. SYL.ru: <https://www.syl.ru/article/395066/jiznennyiy-put---eto-opredelenie-i-sut-ponyatiya>