



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Н.П. ОГАРЁВА»
(ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»)**

**НОМИНАЦИЯ 2: ПРОГРАММЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ**

Профилактическая программа

«РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ»

Авторы рабочей программы:

Ионова Мария Сергеевна, психолог Психологической службы ФГБОУ ВО «МГУ им. Н. П. Огарёва», кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, эл. почта: ionovams@mail.ru

Ивченкова Мария Владимировна, психолог Психологической службы ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»,
эл. почта: Mary1234567890_2011@mail.ru

Объем – 7,5 часов

Саранск 2025

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Требования к уровню подготовки обучающихся

Сведения о практической апробации программы

Общие показатели промежуточных диагностических мероприятий, проведённых в ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»

Выводы по эффективности апробации программы и промежуточных диагностических результатов

Тематический план проведения профилактической программы «Развитие жизнестойкости у студентов»

Конспекты занятий

Занятие 1 «Что я знаю о себе?» Наши эмоции, черты характера, способности, мотивация к деятельности и самооценка.

Занятие 2 «Стоп стресс». Способы преодоления стресса и снижения тревожности, регуляция эмоций.

Занятие 3

Блок 1 «Делинкветное поведение и его последствия». Правила, которые нельзя нарушать. Как осознать необходимость соблюдения правил и законов?

Блок 2 «Умей сказать «НЕТ» или как противостоять манипуляциям?». Способы защиты от манипулятивных воздействий

Занятие 4

Блок 1 «Преодолеваем и разрешаем конфликты»: способы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций

Блок 2 «Мастерская общения»: стратегии эффективного общения, коммуникативные приёмы, работа в команде

Занятие 5 «Мы вместе»: закрепляем навыки командного взаимодействия, благоприятный психологический климат в группе и т.д.

Список литературы

Приложение 1. Материалы к занятиям

Приложение 2. Фотографии, на которых запечатлены участники апробации программы и промежуточных диагностических мероприятий

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Название программы: «Развитие жизнестойкости у студентов».

Цель: способствовать развитию жизнестойкости у будущих специалистов.

Жизнестойкость – это система убеждений, принципов, поведенческих стратегий и навыков саморегуляции, которая помогает людям справляться с трудностями и стрессами в жизни [4].

Задачи программы.

1. Сформировать у участников интерес к себе и другим, укрепить чувство идентичности, помочь в определении границ своего «Я», скорректировать самооценку.
2. Развить у студентов способности к самоанализу и контролю поведения, ответственность за собственные поступки.
3. Снизить уровень стресса и тревожности, обучить приемам релаксации и саморегуляции, сформировать эмоционально-положительный опыт.
4. Обучить студентов способам распознавания и противодействия манипуляциям в процессе межличностного взаимодействия.
5. Развить у будущих специалистов умение оценивать конфликтные ситуации и находить оптимальные способы их разрешения.
6. Способствовать освоению студентами стратегий эффективного общения.
7. Оказать содействие в сплочении группы, формировании благоприятного психологического климата, отработать и закрепить навыки работы в команде.

Возраст, категория студентов, участвующих в реализации программы: студенты, обучающиеся по программам среднего и высшего профессионального образования в возрасте от 16 до 25 лет.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа, содержащая 7 основных тем (5 занятий по 1,5 часа), включается в сетку расписания.

Каждое занятие выстроено по общему плану:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Информационная часть.
4. Групповые дискуссии и ролевые игры.
5. Упражнения.
6. Рефлексия.

Упражнения направлены на:

- развитие рефлексии, самоконтроля и ответственности, способности к достижению позитивных жизненных целей;
- коррекцию самооценки;
- профилактику и коррекцию делинкветного поведения;

- снятие эмоционального напряжения, снижение уровня тревожности;
- совершенствование навыков противостояния манипуляциям;
- развитие умений и навыков эффективного межличностного взаимодействия;
- оценку и разрешение конфликтных ситуаций с помощью оптимальных способов их решения.

Упражнения разработаны авторами, указанными в списке литературы, и модифицированы в соответствии с целями групповых занятий [1; 5; 7; 8; 10]. Ролевые игры предназначены для развития личностных качеств и способности конструктивного взаимодействия с окружающими. Проведение групповых дискуссий направлено на развитие у студентов способности анализировать собственное поведение и поведение партнеров, а также прогнозировать развитие ситуаций.

Планируемые результаты реализации программы:

- сформированные смысловые ориентации и цели;
- выработанное позитивное отношение к жизни и ориентация на конструктивные модели поведения;
- повышение уровня саморегуляции поведения, развитие воли;
- снижение уровня тревожности, суицидального риска;
- развитие коммуникабельности; повышение уверенности в себе;
- нормализация самооценки;
- развитие чувства ответственности.

Форма проведения занятий – групповая.

Методы: мини-беседы и мини-лекции, тренинговые упражнения, ролевые игры, тестирование, анкетирование, элементы арт-терапии, дискуссия, кинотренинг.

Данные методы и приёмы позволяют наиболее эффективно решать поставленные задачи. Основные теоретические положения сопровождаются выполнением практических работ, что помогает студентам применять новые знания на практике, в конкретных ситуациях межличностного взаимодействия. На каждом занятии предусматривается внедрение обучающихся в практическую деятельность, включающую в себя работу с диагностическими методиками, участие в ролевых играх, выполнение упражнений.

Материал программы распределен во времени с учетом его достаточности для качественного изучения основных положений и получения запланированных результатов.

Ожидаемые результаты реализации данной программы приведены в разделе «Требования к уровню подготовки обучающихся».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате прохождения данной программы обучающиеся должны **знать** сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности;

- самоопределение;
 - интересы и склонности, способности, креативность;
 - конструктивное общение;
 - самооценка;
 - конфликт и способы его решения;
 - делинквентное поведение как негативный фактор личностного становления;
 - противостояние манипуляциям.
- На основе полученных знаний обучающиеся должны **уметь**:
- адекватно оценивать свои личностные особенности;
 - анализировать психологические особенности окружающих;
 - интерпретировать невербальные компоненты общения и поведения людей;
 - управлять своими эмоциями;
 - распознавать эмоциональное состояние партнера по общению;
 - использовать эффективные способы разрешения конфликтных ситуаций;
 - применять приобретенные навыки эффективного общения и преодоления конфликтов в различных ситуациях.

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

С февраля 2025 года и по настоящее время программа находится в процессе апробации (примерный срок апробации – 6 месяцев). Занятия проводятся со студентами первых курсов, обучающимся в ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва» по программам среднего и высшего профессионального образования. В некоторых группах раннее по результатам СПТ (Социально-психологического тестирования) были выявлены студенты с ненормативными показателями по таким критериям, как «склонность к аддиктивному и делинквентному поведению», «конфликтность», «тревожность», «потребность во внимании группы», «дружелюбие», «общительность», «самоконтроль» и т.д. В связи с чем сотрудниками Психологической службы МГУ им. Н. П. Огарёва было принято решение подготовить и апробировать профилактическую программу соответствующей направленности. Занятия в рамках данной программы проводятся непосредственно составителями при участии психологов Психологической службы и студентов-психологов старших курсов, состоящих в волонтерских движениях. Общее количество человек, принявших участие в апробации программы – 345.

После реализации первых трёх занятий были проведены промежуточные срезы по таким показателям как «доброжелательность», «делинквентное поведение», «волевой самоконтроль» и «тревожность». После проведения всех занятий, предусмотренных программой, планируется повторный диагностический срез по тем же показателям.

Обучающимся было предложено пройти диагностику с использованием следующих методик:

- Методика оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина «Шкала тревоги» («Тревожность»);
- Методика Э. В. Леус и А. Г. Соловьева «Склонность к девиантному поведению (СДП) (оценка по шкале делинквентное поведение);
- Методика А. Г. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Опросник волевого самоконтроля, ВСК» («Самоконтроль поведения»);
- «Шкала доброжелательности» Д. Кэмпбелла («Доброжелательность, общительность») [31, С. 11 – 20; 32, С. 15 – 33].

Таблица 1 – Количество студентов различных факультетов/институтов ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва», задействованных в апробации программы

Факультет/институт	Количество человек
Институт механики и энергетики	10
Аграрный институт	16
Факультет биологии и биотехнологии	19
Институт национальной культуры	35
Институт электроники и светотехники	12
Экономический институт	11
Медицинский институт	78
Юридический институт	22
Ковылкинский филиал	28
Рузаевский институт машиностроения	15
Многопрофильный колледж института довузовского образования	79
Историко-социологический институт	20
Всего	345

Полученные результаты представлены в таблицах 2, 3, 4, 5.

ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРОВЕДЁННЫХ В ФГБОУ ВО «МГУ ИМ. Н.П. ОГАРЁВА»

Методика 1 «Тревожность» – Методика оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина «Шкала тревоги»

Данный тест является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч. Д. Спилбергером и адаптирован Ю. Л. Ханиным.

Содержательная интерпретация

Ситуативная (реактивная) тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной шкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями [1].

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями [1].

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкала самооценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих тревожность реактивную (РТ, номера высказываний с 1 по 20) и личностную (ЛТ, номера высказываний с 21 по 40). На каждое из высказываний необходимо дать один из четырех вариантов ответа: 1 - почти никогда, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - почти всегда.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

- $PT=A-B+35$, где, А - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; В - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

- $ЛТ=C-D+35$, где С - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; D - сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результаты оцениваются следующим образом: до 30 баллов - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность, 46 и более баллов - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Таблица 2 – Уровень тревожности студентов по данным методики Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина «Шкала тревоги»

Уровень	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность
Высокий уровень	30 (18%)	12 (7%)
Средний уровень	33 (20%)	53 (32%)
Низкий уровень	103 (62%)	101 (61%)
Всего опрошенных	166 (100%)	

*Каждый испытуемый проходил тестирование по двум видам тревожности: личностной и ситуативной.

Высокие (ненормативные) показатели уровня личностной тревожности выявлены у студентов следующих институтов/факультетов:

- Факультет биологии и биотехнологии – 4 человека;
- Институт национальной культуры – 2 человека;
- Институт электроники и светотехники – 2 человека;
- Медицинский институт – 16 человек;
- Экономический институт – 1 человек;
- Ковылкинский филиал – 5 человек.

Высокие (ненормативные) показатели уровня ситуативной тревожности выявлены у студентов следующих институтов/факультетов:

- Факультет биологии и биотехнологии – 2 человека;
- Институт национальной культуры – 1 человек;
- Институт электроники и светотехники – 1 человек;
- Медицинский институт – 5 человек;
- Экономический институт – 1 человек;
- Ковылкинский филиал – 2 человека.

Вывод: в целом преобладают нормативные показатели тревожности у опрошенных.

Методика 2 «Делинквентное поведение» – Методика Э. В. Леус и А. Г. Соловьева «Склонность к девиантному поведению (СДП) (оценка по шкале делинквентное поведение)

Назначение методики

Методика диагностики девиантного поведения (тест СДП – склонности к девиантному поведению) разработана коллективом авторов (Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск) и прошла процедуру адаптации и стандартизации.

Методика предназначена для измерения оценки степени выраженности дезадаптации у подростков и людей юношеского возраста с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения (СОП) по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований.

Теоретико-методологическое обоснование

Социально-психологическая дезадаптация предполагает нарушение способности индивида приспосабливаться к воздействиям социума и адаптироваться в нем непринятию им условий среды и жизнедеятельности. Проблема социальной дезадаптированности является актуальной, так как деструктивные процессы, затронувшие различные общественные сферы, повлекли за собой рост наркомании и преступности не только среди взрослого населения, но и среди молодежи [13, с. 25].

Девиантное поведение – это поступок, действие человека или группы лиц, не соответствующие официально установленным или же фактически сложившимся в данном обществе, культуре, субкультуре, группе нормам и ожиданиям. В современной науке известны различные отраслевые подходы к классификации девиантного поведения: клинический (медицинская классификация поведенческих расстройств), социально-правовой (девиации поведения и девиантное поведение), педагогический (школьная и социальная дезадаптация), психологический. Проанализировав имеющиеся подходы, нами были выделены несколько ведущих типов аномального поведения личности, которым более всего подвержены несовершеннолетние: социально желаемое поведение, делинквентное поведение, аддиктивное поведение, агрессивное

поведение, аутоагрессивное поведение. Таким образом, важным является раннее выявление людей группы риска, склонных к проявлениям девиантного поведения, а также выявление их агрессивной, аутоагрессивной и криминальной направленности [26, с.5].

Предлагаемая методика диагностики склонности к девиантному поведению (СДП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. При разработке способа учитывались наиболее распространенные виды поведенческих девиаций, такие как зависимое, суицидальное, агрессивное, делинквентное поведение, определяющие не только поведение и образ жизни подростка, но и несущих серьезные последствия для состояния здоровья.

Данный способ оценки степени социально-психологической дезадаптации при девиантном поведении у молодёжи позволяет определить наличие и степень выраженности девиаций. Конструирование способа проводилось в соответствии с классической теорией создания тестов; для измерения использовалась метрическая интервальная шкала, а измеряемое психическое свойство считается линейным и одномерным [34, с. 90].

Описание шкал

Разработанный способ представляет собой опросник (приложение 1), состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

В I блоке (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов), как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках.

Средние значения по шкале СОП соответствуют возрастной норме для подростков, для которых характерно общение, как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития; потребность в принадлежности к группе и ориентация на ее идеалы, стремление быть замеченным, принятым и понятым.

Низкие значения могут говорить о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности.

Высокие значения – показатель высокой адаптированности в группе, но одновременно и свидетельство тесного слияния со значимой группой, что может быть одним из проявлений зависимости от других людей или общения.

Во II блоке (вопросы с 16 по 30) – делинквентное (допротивоправное) поведение (ДП) – оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

К числу делинквентных относятся: 1) административные правонарушения – нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах; 2) дисциплинарные проступки – это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков это прогулы без уважительных причин занятий, появление в учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств по месту учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности; 3) преступления – общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта, вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры уголовной ответственности с 16 лет, а за некоторые преступления с 14 лет; совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

В III блоке оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45) – 1) злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость; 2) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций; 3) не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей: 1) традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ; 2) промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание); 3) нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (работоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция), недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

В IV блоке оценивается агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60) – вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность.

Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали,

при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие её формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так как базисными потребностями ребёнка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишая ребёнка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

В V блоке оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75), стремление причинить себе боль и/или физический вред, как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение, или незавершенными попытками.

В силу возрастных особенностей – высокая эмоциональная восприимчивость и чувствительность, низкая устойчивость к стрессу, отсутствие сформированных моделей совладания с внешнеситуативными проблемами и внутренними переживаниями, потребность в тесных контактах со сверстниками, стремление к эмансипации от взрослых, переживание возрастного кризиса и другие – подростки составляют группу риска и требуют внимания к своим переживаниям. Специалисты, работающие с несовершеннолетними, должны иметь обширные знания по проблеме для осуществления превентивных мероприятий, знать научную трактовку понятий и их содержание, уметь говорить на сложную тему как с подростками, так и с их родителями.

Самоповреждающее поведение (self-injury) определяется как преднамеренное причинение вреда собственному телу в результате повреждения тканей организма; направлено на освобождение или уменьшение невыносимых эмоций - человек надеется справиться с эмоциональной болью, или связано с ощущением невозможности действовать или чувствовать [30, с. 76].

Самоповреждающее поведение не обязательно ведет к суицидальным попыткам.

Признаки самоповреждающего поведения:

- умышленное желание нанести себе физический вред, преднамеренность, повторяемость;
- невозможность противостоять импульсу повредить себя;
- повреждение, но не смерть, является желаемым конечным результатом, отсутствие суицидального намерения, социальная неприемлемость;
- чувство напряжения или тревоги, предшествующие акту, и чувства облегчения или беспокойства после акта самоповреждения.

Самоповреждающее поведение включает в себя:

– **психологический компонент** - психологическое неблагополучие индивидуума и его стремление это неблагополучие преодолеть; форма ответа «на беспокоящие психологические симптомы или события окружающего мира»;

– **физический компонент** – физическая травматизация; вред, причиняемый собственному телу, включая акты удаления, разрушения, обезображивания или повреждения части тела независимо от явных или скрытых намерений – повреждение тканей и органов тела; причинение вреда телу посредством нарушений пищевого поведения (анорексия и булимия), татуировок, пирсинга, ряда навязчивых действий (обкусывание ногтей и губ, выдергивание волос, щипание кожи), вывихов суставов пальцев, а также других форм несмертельного повреждения (кусание рук и других частей тела, царапанье кожи, расчесывание ран, язв, швов, родимых пятен, самопорезы, перфорация частей тела с помещением в отверстие инородных предметов, удары кулаком и головой о предметы и самоизбиение (чаще – кулаком, проводом), уколы (булавками, гвоздями, проволокой, ручкой), самоожоги (чаще – сигаретой), неполное самоудушение злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками (с отравлением и передозировкой без суицидального намерения), глотание коррозионных химикалий, батареек, булавок;

– **скрытые формы** – поведение, связанное с пренебрежением опасностью, повышенным риском, стремлением к возбуждающим переживаниям или с избеганием депрессии.

***Терминология:**

Самоповреждение – попытка самоисцеления, когда локальное саморазрушение, будучи формой частичного суицида, предотвращает тотальный суицид.

Самоповреждающее поведение – нарушение волевого контроля, определенный синдром, благодаря которому акты самоповреждения становятся повторяющимися ответами на беспокоящие психологические симптомы или события окружающего мира; это поведение, которое связано с нанесением человеком себе физических повреждений без суицидального намерения, которые видно дольше нескольких минут.

Парасуицид - поведение, имитирующее суицидальное, но без намерения убить себя.

Самоубийство, суицид – преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Суицидальное поведение – понятие более широкое и помимо суицида включает в себя:

– суицидальные покушения – все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия)

– суицидальные попытки – это демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемого им при попытке акта

– суицидальные проявления – мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Структура теста, процедура проведения

Решение данной задачи осуществляется ответами на вопросы теста. Испытуемому предлагается выразить свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее время, и отметить его в бланке. Экспериментаторам нельзя допускать пропуск вопросов, так как это не позволит получить достоверный результат.

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов; «да» – 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов. Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации (приложение 3).

Разработанный способ оценки степени социально-психологической дезадаптации вследствие выраженности девиантного поведения позволяет не только объективизировать картину поведенческой дезадаптации, но и посмотреть, какие из видов поведения нарушены.

Представленный тест СДП дает возможность не только объективизировать картину поведенческой дезадаптации, но и посмотреть, какие из видов поведения нарушены; определить степень различных форм девиантного поведения достаточно быстро и эффективно, что способствует раннему выявлению подростков группы риска, позволяет применять адекватные методы первичной профилактики и коррекционного воздействия, планировать работу с семьей.

Таблица 3 – Показатели склонности студентов к девиантному поведению по данным методики Э. В. Леус и А. Г. Соловьева «Склонность к девиантному поведению»

Вид поведения	Уровень			Общее количество опрошенных
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
Социально обусловленное (степень искренности ответов)	138 (71%)	57 (29%)	0	195 (100%)
Делинкветное	179 (92%)	15 (7,5%)	1 (0,5%)	
Аддиктивное	179 (92%)	16 (8%)	0	

Агрессивное	184 (94,5%)	10 (5%)	1 (0,5%)	
Аутоагрессивное	170 (87%)	23 (12%)	2 (1%)	

- Ненормативные (высокие) показатели по делинкветному поведению были выявлены у обучающейся по программе среднего профессионального образования Ковылкинского филиала МГУ им. Н. П. Огарёва.
- Ненормативные (высокие) показатели по агрессивному поведению характерны для обучающихся по программе среднего профессионального образования Ковылкинского филиала МГУ им. Н. П. Огарёва.
- Ненормативные (высокие) показатели по аутоагрессивному обнаружены у двух обучающихся по программе среднего профессионального образования Ковылкинского филиала МГУ им. Н. П. Огарёва.

Вывод: в целом, среди опрошенных выявлен низкий процент обучающихся с высокими показателями по отклоняющемуся поведению.

Методика 3 «Самоконтроль поведения» – Методика А. Г. Зверькова. Е. В. Эйдемман «Опросник волевого самоконтроля, ВСК»

«Опросник волевого самоконтроля (ВСК)» – методика, разработанная А. Г. Зверковым и Е. В. Эйдемманом в 1986 году [31, с. 43].

Цель: определить уровень развития волевой саморегуляции, то есть способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Опросник содержит 30 утверждений, из которых 24 рабочих и 6 маскировочных. Утверждения объединяются в следующие шкалы:

- **Индекс волевой саморегуляции** — степень совладения своим поведением в многочисленных ситуациях.
- **Индекс настойчивости** — характеризует доступный сознательной мобилизации энергетический потенциал завершения действия.
- **Индекс самообладания** — отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний.

Существует две версии опросника:

1. **Исследовательская** – предусматривает отчёт на каждый пункт в семибалльной шкале (от –3 до +3) с градацией степени уверенности в положительном или отрицательном ответе.

2. **«Серийная»** – для практических задач, с двумя вариантами ответов – либо «да», либо «нет».

При подсчёте суммарных баллов учитывается только совпадение с ключом (каждое такое совпадение увеличивает суммарный балл на единицу), несовпадение с ключом игнорируется и не влияет на суммарный балл.

Опросник ориентирован на индивидуальное психологическое консультирование и коррекцию, позволяет получить информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С). Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы. В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13.

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции

Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание. Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6 [33, с.18].

Содержательная интерпретация

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание. Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания [36, с. 56].

• Шкала волевой саморегуляции

Высокий балл по общей шкале волевой саморегуляции характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

• **Субшкала «настойчивость»** характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела.

На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

• **Субшкала «самообладание»** отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний.

Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов

ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

- **Социальная желательность** высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Таблица 4 – Уровень волевого самоконтроля студентов по данным методики А. Г. Зверькова и Е. В. Эйдман «Опросник волевого самоконтроля»

Индекс	Уровень			Общее количество опрошенных
	Низкий	Средний	Высокий	
Индекс волевой саморегуляции	12 (8%)	26 (18%)	110 (74%)	148 (100%)
Индекс настойчивости	11 (7%)	39 (26%)	98 (66%)	
Индекс самообладания	15 (10%)	40 (27%)	93 (63%)	

Ненормативные (низкие) показатели волевой саморегуляции были выявлены у студентов следующих групп:

- Факультет биологии и биотехнологии – 1 человек;
- Медицинский институт – 8 человек;
- Экономический институт – 1 человек;
- Юридический институт – 1 человек;
- Институт национальной культуры – 1 человек.

Ненормативные (низкие) показатели индекса настойчивости были выявлены у студентов следующих групп:

- Факультет биологии и биотехнологии – 2 человека;
- Медицинский институт – 7 человек;
- Юридический институт – 1 человек;
- Институт национальной культуры - 1 человек.

Ненормативные (низкие) показатели индекса самообладания были выявлены у студентов следующих групп:

- Факультет биологии и биотехнологии – 2 человека;
- Медицинский институт – 10 человек;
- Экономический институт – 1 человек;
- Юридический институт – 1 человек ;
- Институт национальной культуры - 1 человек.

Вывод: среди опрошенных преобладают высокие показатели волевого самоконтроля.

Методика 4 «Доброжелательность, общительность» – «Шкала доброжелательности» Д. Кэмпбелла

«Шкала доброжелательности» Д. Кэмпбелла — методика, которая выявляет уровень благожелательности, дружелюбия и расположения к другим.

Инструкция: испытуемому предлагают прочитать пары суждений и выбрать то из них, которое, по его мнению, верно и соответствует представлению о себе и других людях.

Интерпретация результатов:

3 балла и меньше – низкий показатель доброжелательного отношения к другим;

4-5 баллов – средний показатель доброжелательного отношения к другим;

6 баллов и выше – высокий показатель доброжелательного отношения к другим.

Таблица 5 – Уровень доброжелательности и общительности студентов по данным методики Д. Кэмпбелла «Шкала доброжелательности»

Уровень	Количество опрошенных
Низкий	23 (13%)
Средний	55 (30%)
Высокий	103 (57%)
Всего	181 (100%)

Низкие показатели доброжелательности выявлены у студентов следующих факультетов/институтов:

- Ковылкинский филиал – 6 человек;
- Факультет биологии и биотехнологии – 1 человек;
- Институт национальной культуры – 5 человек;
- Институт электроники и светотехники – 2 человека;
- Медицинский институт – 8 человек;
- Экономический институт – 1 человек.

Вывод: в совокупности у обучающихся преобладают высокая и средняя степень доброжелательности, процент негативных оценок доброжелательности среди опрошенных студентов низкий.

Также в Приложении 2 приведены фотографии, демонстрирующие проведение занятий со студентами.

ВЫВОДЫ ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ И ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Таким образом, промежуточные диагностические исследования подтверждают необходимость реализации данной профилактической программы в практике работы психологической службы. Несмотря на то, что у большинства опрошенных обучающихся результаты находятся в пределах нормы, практически в каждом структурном подразделении университета есть студенты с ненормативными показателями, нуждающиеся в психологической помощи. Не все обучающиеся по программам среднего и высшего образования при наличии психологических проблем и жизненных трудностей могут найти возможность, время, желание и смелость прийти к психологу на индивидуальную консультацию. Ряд сложностей может лежать в плоскости взаимоотношений обучающихся внутри коллектива, поэтому групповые формы работы, такие как мини-беседы и мини-лекции, тренинговые упражнения, ролевые игры, тестирование, анкетирование, элементы арт-терапии, дискуссия, кинотренинг могут также оказывать эффективное воздействие и помощь по улучшению психологического самочувствия студентов и регулирования межличностных взаимоотношений.

В настоящее время продолжается апробация профилактической программы «Развитие жизнестойкости у студентов», необходимость и эффективность которой уже была доказана промежуточными диагностическими мероприятиями, которые подтверждают результаты Социально-психологического тестирования, где у части опрошенных студентов были выявлены ненормативные показатели по таким параметрам как «склонность к аддиктивному и делинквентному поведению», «конфликтность», «тревожность», «потребность во внимании группы», «дружелюбие», «общительность», «самоконтроль». Поскольку промежуточный психологический срез проводился после первых трёх занятий, которые направлены на самопознание и профилактику аддиктивного и делинквентного поведения, мы обратили особое внимание на общее соотношение показателей количества студентов с ненормативными показателями по исследуемым шкалам. Если посмотреть на процентное соотношение ненормативных показателей среди опрошенных по результатам четырех проведенных методик, то самый низкий процентный показатель выявлен в результате проведения методики Э. В. Леус и А. Г. Соловьева «Склонность к девиантному поведению (СДП) (оценка по шкале делинквентное поведение) – всего лишь 2% (Таблица 3). На основании этого мы можем предположить, что показатели по такому параметру как «склонность к аддиктивному и делинквентному поведению» снижаются в процессе реализации программы, что может быть также доказательством эффективности ее внедрения.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ
«РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ»**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Занятие 1 «Что я знаю о себе?» Наши эмоции, черты характера, способности, мотивация к деятельности и самооценка	1,5
2	Занятие 2 «Стоп стресс». Способы преодоления стресса и снижения тревожности, регуляция эмоций	1,5
3	Занятие 3 Блок 1 «Делинкветное поведение и его последствия». Правила, которые нельзя нарушать. Как осознать необходимость соблюдения правил и законов?	0,75
4	Блок 2 «Умей сказать «НЕТ» или как противостоять манипуляциям?». Способы защиты от манипулятивных воздействий.	0,75
5	Занятие 4 Блок 1 «Преодолеваем и разрешаем конфликты»: способы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций	0,75
6	Блок 2 «Мастерская общения»: стратегии эффективного общения, коммуникативные приёмы, работа в команде	0,75
7	Занятие 5 «Мы вместе»: закрепляем навыки командного взаимодействия, благоприятный психологический климат в группе и т.д.	1,5
Итого		7,5

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1 «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ?» НАШИ ЭМОЦИИ, ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА, СПОСОБНОСТИ, МОТИВАЦИЯ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И САМООЦЕНКА

Цель занятия – стимулировать участников тренинга к самопознанию, расширить их представление о себе.

Задачи:

- формирование представления о занятиях и основных правилах участия в нем;
- знакомство с эмоционально-чувственной сферой человека;
- обучение способам управления эмоциями;
- создание благоприятных условий для работы в группе;
- создать положительный эмоциональный настрой в группе;
- способствовать развитию творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого участника;
- развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках;
- формирование первичных навыков самоанализа;
- преодоление неуверенности в собственных силах;
- знакомство с миром чувств;
- развитие навыков самоанализа и способности адекватно принимать свои личностные качества.

Оборудование и материалы. Бумага, ручки, бейджики по количеству участников (листочки 3*4 см, английские булавки), фломастеры, цветные карандаши, лист ватмана, старые журналы, ножницы, клей, фломастеры, листы плотной бумаги формата А4 по количеству участников.

Продолжительность: 1,5 часа.

Ход занятия

Занятие начинается со знакомства. Ведущие приветствуют участников, представляются и предлагают выполнить игровое упражнение на знакомство.

Упражнение 1 «Знакомство. 3 правды, 1 ложь».

Цель: знакомство и запоминание имен всех участников игры.

Правила: Каждый должен рассказать три факта о себе, один из которых – ложь.

Остальные должны догадаться, что именно было ложью

Пример: «Я – Наталья. Я знаю экономику. Я обожаю пиццу. Я занималась танцами».

Организационный момент (5-7 минут).

Ведущие беседует с участниками о науке психологии, профессии «психолог». Он рассказывает о тренинге и правилах участия в нем:

- говорить по одному;
- не перебивать того, кто говорит;
- не применять физическую силу в адрес других;
- никого не оскорблять, не дразнить и т. д.;
- конфиденциальность – то что происходит в группе не должно выйти за пределы этого кабинета, за пределы группы;
- если что-то не нравится – сразу говорим и обсуждаем;
- не кричать, не шуметь;
- внимательно слушать друг друга.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет правило «Стоп!» («В этом упражнении я не участвую»).

Далее ведущие рассказывают ребятам о ритуалах приветствия и прощания.

Упражнение 2 «Моя визитная карточка» (10 минут).

Ребятам предлагается нарисовать свою визитную карточку на бейджике, который им предстоит носить на всех трех занятиях.

Примечание. Созданные участниками рисунки отражают не только их отношение к своему имени, но и восприятие самих себя, собственных увлечений и желаний. Ведущим следует также нарисовать свои визитные карточки.

Упражнение 3 «Посадим деревья» (10 минут).

Цель: включить участников в совместную деятельность; определить (по выбору цветов) эмоциональное состояние каждого члена группы в момент выполнения задания.

Ведущие предлагают каждому участнику «посадить зернышко» на общем листе ватмана и раскрасить первые ростки тем цветом, который ему больше всего нравится. Ведущие предупреждают о том, что по желанию участников можно вырастить даже особое (волшебное) дерево.

Перед тем, как группа участников приступит к рисованию, один из ведущих говорит следующие напутствия:

«Сейчас ты видишь начало роста. Любое дело начинается с малого первого шага, зернышка, одного штриха... Главное-начать действовать, делать, творить и находить в этом радость. Тогда непременно что-то вырастет, и ты сможешь это увидеть.

Сделай первый шаг!»

Упражнение 4 «Щит» (15 минут)

Оно направлено на определение своих внутренних ресурсов противостояния опасностям, помогает осознать собственную значимость.

Каждому участнику дается лист с нарисованным шаблоном герба (Приложение 1).

В верхней части листа участник записывает и продолжает три предложения:

1. Я горжусь собой, потому что ...
2. Я горжусь собой, потому что ...
3. Я горжусь собой, потому что ...

Студент записывает три разных повода гордиться собой.

Затем, работа с шаблоном. Он видит, что поле разделено на пять полей.

На первом поле герба рисует то, что умеет делать лучше всего.

На втором поле рисует место, где чувствует себя хорошо, уютно и безопасно.

На третьем – самое большое свое достижение.

На четвертом – трех людей, кому может доверять.

На пятом поле пишет три слова, которые хочет слышать о себе.

Далее идет обсуждение рисунков желающих.

Ведущие. Когда-то рыцари изображали свои гербы на щитах, а во время турниров, для придания смелости, выкрикивали свой девиз. Твой личный девиз раскрывается тремя предложениями, начинающимися со слов: «Я горжусь собой...», а также в трех словах, которые тебе хотелось бы слышать о себе. Когда тебе бывает горько, обидно, страшно, то для поддержания духа вспоминай и говори себе эти слова. Люди, нарисованные в четвертом поле, напоминают тебе – ты не одинок. Есть кому тебя выслушать и помочь. Напоминание о твоём самом большом достижении, которого ты добился сам, помогает, когда охватывает неуверенность. Даже мысленное пребывание в месте покоя и безопасности поможет восстановить силы, отдохнуть. Первое поле герба поможет в ситуации скуки, бездействия. Этот рисунок можно рассматривать и как щит с гербом, а щит – это оружие защиты и даже победы. С его помощью можно преодолеть какую-нибудь жизненную ситуацию.

Эта методика информативна: выделяет ли человек дом как место, где ему спокойно, безопасно, хорошо; являются ли его родители теми людьми, кому он может доверять и т.д.

Упражнение 5 «Хвост дракона» (10 минут)

Цель: сплочение группы, формирование положительного эмоционального настроя.

Все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Ведущие просят представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, — это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, — хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» — убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удастся схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, — новым «хвостом». Возможен и другой вариант: участник-хвост, когда его ловит «голова», выбывает из игры. В этом случае дракон по ходу игры становится все меньше и меньше, и соответственно, участникам, играющим роль хвоста, все труднее убежать от «головы».

Немного теории. Что такое эмоции и чувства (10 минут)

Вопрос. Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?

Что такое, по-вашему, эмоции? Что такое чувства?

Эмоции – это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления [33, с. 20].

Чувства – это особый вид эмоций, носящих отчётливо выраженный характер и отличающихся устойчивостью. Чувства связаны с представлением о некотором объекте. Например: любовь к человеку и т. п. [33, с. 21]

Почти у всех эмоций имеется противоположность: уверенность - тревожность; радость - горе; счастье - несчастье.

Резкую границу между эмоциями и чувствами провести нельзя.

Вывод: Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства людей, для чего их нужно изучать?

Изучать чувства необходимо, чтобы:

– уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;

– понимать себя;

– понимать окружающих;

– общаться без конфликтов.

Мимика – выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

Упражнение 6 «Раскрась свои чувства» (10 минут).

Это упражнение выполняется не в тетради, а на отдельных листах. Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка (приложение). Участников просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он дает **инструкцию**:

Представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:

- радость - желтым;
- счастье - оранжевым;
- удовольствие - зеленым;
- гнев, раздражение - ярко-красным;
- чувство вины - коричневым;
- страх – черный.

После того как «человечки» раскрашены, участники показывают свои рисунки остальным и рассказывают, почему они использовали тот или иной цвет.

Затем ведущий просит подписать рисунки и собирает их для последующего анализа.

Немного из теории о самооценке (10 минут)

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким

внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной [3, с. 47].

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя “на коне”, но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Упражнение 7 «Самооценка» (10 минут)

«Вы видите на доске список качеств (приложение). Список качеств: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, аккуратный, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, неприятный, вдумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, глупый, одинокий, красивый, общительный, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный, агрессивный, романтичный, уверенный.

Возьмите листок и ручку. Разделите листок на две части. Слева напишите «Идеальный человек». Выберите из данного списка 10 качеств, которые обязательно должны быть у идеального человека, и запишите их в первую колонку. Справа напишите «Я». Выпишите из списка 10 качеств, которыми, как вы считаете, обладаете. А теперь сравните две колонки. Как близки вы к идеальному человеку?

Желающие могут высказаться.

Упражнение 8 «Отбросить старое, чтобы измениться» (10 минут)

Ведущий рассказывает участникам о том, что любое развитие, накопление новых качеств предполагает сначала избавление от каких-либо старых. Предлагает подумать, от каких качеств они хотели бы частично или совсем избавиться. Затем студенты записывают эти качества, рисуют вокруг них большой мешок или чемодан с крепким запором. Можно рядом нарисовать какое-либо животное, которое не даст качествам выбраться наружу.

Немного теории о ресурсах человека (4 минуты).

Ведущий: «Многие люди, сталкиваясь с проблемами, чувствуют себя "загнанными" в тупик и неспособными изменить ситуацию. Это происходит потому, что их видение ситуации становится "туннельным", то есть они видят только тупик и не способны посмотреть на ситуацию со стороны. "Туннельное" зрение действительно похоже на то, что человек видит, находясь в настоящем туннеле. Он способен различить только светлое пятно. Для человека в ситуации беспомощности это светлое пятно — проблемная ситуация. Что же делать, как увидеть выход?» Ребятам предлагается самим попытаться найти ответ на этот

вопрос. После того как будут озвучены разные точки зрения, ведущий продолжает. Ведущий: «Самое главное, нужно успокоиться и оглянуться вокруг в поиске ресурсов. Ресурс — это запас, который есть у каждого. Ресурсы — это помощь друзей, значимых взрослых, обращение к людям, имеющим опыт разрешения подобных ситуаций. Ресурс — это собственные возможности, которых мы часто сами не осознаем» [25, с.120].

Упражнение «Добрые пожелания» (3 минуты).

Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о занятии.

Участникам предлагается пожелать что-то хорошее соседям слева (например, приятного продолжения дня).

Подведение итогов. Ведущий подводит участников тренинга к необходимым выводам.

«Ритуал прощания» (3 минуты).

ЗАНЯТИЕ 2 «СТОП СТРЕСС». СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА И СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ, РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ

Цель: снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья студентов. Повышение работоспособности и рабочей мотивации.

Задачи:

- снижение уровня психологического стресса и усталости;
- восстановление психоэнергетических ресурсов организма;
- повышение жизненной стойкости и работоспособности;
- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- снятие эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

Оборудование и материалы: карточки с изображениями квадрата, прямоугольника, треугольника, круга и зигзага, бумага, ручки, цветные карандаши, листы белой бумаги, проигрыватель с релаксационной музыкой, цветные карточки (синяя, зелёная, красная, коричневая, жёлтая, чёрная).

Продолжительность: 1,5 часа.

Ход занятия

Ритуал приветствия (5-7 минут). Ведущие с участниками вспоминают основные правила занятия.

Упражнение 1 «Аплодисменты» (10 минут).

Ведущие: «Каждому человеку приятно, когда его принимают и признают окружающие. Сейчас мы с вами будем каждого выходящего в центр награждать овацией – ни за что-то, а просто потому, что он вместе с нами».

Участники по очереди выходят в центр круга, а остальные награждают вышедшего аплодисментами, криками «Браво». Вышедший знаками или словами принимает приветствия и может сам поприветствовать ребят и ведущих. Число выходов каждого участника не ограничено.

Обсуждение. Кому было приятно получать аплодисменты? А кому было неловко и почему?

Примечания. В группе могут оказаться стеснительные ребята. Ведущим следует взять такого участника за руки и выйти с ним на середину, так как каждый должен получить «порцию» оваций.

Основная часть

Игра-беседа «Цветные карточки» (5-7 минут)

Участники тренинга заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия.

В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

- Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?
- Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим, какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Ведущие комментируют значение выбранного цвета.

Карточки «**Значение цвета**»:

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

Беседа «Арт-терапия как способ снять стресс» (5-7 минут).

Ведущие: в современном мире человек постоянно подвергается стрессу. Например, недавно для нас прошел стрессовый период – сессия.

Сегодня мы расскажем вам про арт-терапию.

Арт-терапия – это один из методов использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Современная арт-терапия включает множество направлений. Такие как: изотерапия, музыкоперация, песочная терапия, сказкотерапия, игровая терапия, танцотерапия, фототерапия.

Изотерапия – это терапия с помощью изобразительного искусства. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности ребёнка и взрослого, помогает познать своё предназначение и выразить свое эмоциональное состояние. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

Арт-терапия может стать отличным способом выделить время на то, чтобы обратить внимание на свой внутренний мир, разобраться в себе и своих проблемах, даже заметить их, ведь иногда люди настолько привыкают к течению своей жизни, что единственным показателем того, что они не в порядке, становятся проблемы уже с физическим здоровьем и постоянное пониженное настроение.

Упражнение 2 «Нарисуй стресс» (10 минут)

Цель: снятие внутреннего напряжения и отработка негативных переживаний.

Материалы: листы белой бумаги, карандаши.

Инструкция: вспомните недавние события, которые вызвали у вас стресс, возможно это была прошедшая сессия или другое событие из вашей личной жизни. Далее попробуйте нарисовать это.

Когда вы почувствуете, что достаточно, остановитесь. Посмотрите на получившийся рисунок и сделайте с ним то, что подсказывает вам ваше внутреннее состояние. Вы можете порвать или смять лист бумаги, или же оставить его целым.

Упражнение 3 «Змейка» (5 минут).

Цель: снятие напряжения.

Участники встают друг за другом «змейкой». Включается музыка. Водящий начинает показывать какое-то движение, а остальные должны повторить за ним. Со сменой музыки первый человек змейки уходит в конец, и водящим становится следующий.

Тест 1 «Выбери фигуру» (10 минут)

Содержание. Ведущие на доске закрепляют карточки с геометрическими фигурами (Приложение 1) и предлагают участникам выбрать ту фигуру, в отношении которой они могут сказать: «Это — я!» Выбор должен осуществляться не на основе логического анализа, а на интуиции: нужно просто почувствовать свою форму. Если ребята испытывают затруднение, они могут выбрать ту фигуру, которая первой привлекла их внимание. Далее ребятам зачитываются психологические характеристики людей, предпочитающих различные геометрические фигуры [32, с. 134].

Квадрат. Организованный, внимательный, педантичный, дотошный, мелочный к деталям, трудоголик, рациональный, отчужденный, излишне благоразумный, эрудированный осторожный, упорный, настойчивый богатая фантазия, упрямый, твердый в решении, консервативный, терпеливый, бережливый сопротивляющийся, выжидающий, затягивающий решения, скупой.

Треугольник. Лидер, принимающий решения на себя, решительный, сконцентрированный на целях, ориентированный на суть дела, конкурентный, нацеленный на победу, уверенный в себе, честолюбивый, энергичный. Эгоцентричный, эгоистичный, категоричный, не терпящий возражений, нетерпеливый, прерывает других, коварный, хитрый, самонадеянный, ориентированный на статус и карьеру, неустойчивый.

Прямоугольник. Возбужденный, активный, ищущий, любознательный, легко усваивающий все новое, чувствительный, без лишних эмоций, смелый. Напряженный, в состоянии замешательства, непоследовательный, непостоянный, легковверный, внушаемый, наивный, эмоционально неустойчивый, с низкой самооценкой, безрассудный.

Круг. Дружелюбный, доброжелательный, добродушный, заботливый, поддерживающий, преданный, сочувствующий, великодушный, щедрый, способен убеждать других, доверчивый, спокойный, способный к самопознанию, бесконфликтный. Нетребовательный, уступающий, беспечный, навязчивый, болтливый, склонный к самообвинению, расточительный,

играющий на чувствах других людей, легковверный, ленивый, не очень стремится к достижениям, нерешительный, слабый «политик».

Зигзаг. Имеющий творческий подход к жизни, мечтательный, направленный в будущее, интуитивный, остроумный, экспрессивный, прямой, стремящийся к новизне, восторженный, воодушевленный. Неорганизованный, непрактичный, нереалистичный, нелогичный, непоследовательный, эксцентричный, несдержанный, непосредственный, непостоянный в отношениях, наивный.

Упражнение 4 «Мандала» (30 минут)

Ведущие: «Предлагаем познакомиться ещё с одним из методов направления арт - терапии, с помощью которого вы сможете не только поднять себе настроение, почувствовать себя комфортнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека. Арт – терапия направление в психотерапии, которое использует творческие ресурсы человека и глубинные процессы его психики.

Метод этого направления, это метод мандала - терапии. Но для начала выясним, что - же означает слово мандала? Мандала (Mandala) - в переводе с санскрита «круг» или «центр». Во многих культурах круг является символом единства и целостности. Мандалу можно сравнить с глазом человека (животных).

Посмотрите друг другу в глаза, обратите внимание на рисунок его сетчатки. Что вы видите? (ответы педагогов). Правильно - узоры. Ещё ее можно сравнить рисунком земли, снежинки и т.д., даже птицы строят свои гнезда в виде круга.

Создание мандал связано с созданием в круге рисунков, отражающих индивидуальные особенности автора — его психическое состояние, отношение к миру и самому себе, а также неосознаваемые потребности и тенденции развития. Исходя из этого, можем определить, что же такое мандала-терапия?

Что такое мандала-терапия?

Ответ на этот вопрос хотелось бы начать с очень меткого высказывания психолога и арт - терапевта Джоанны Келлогг благодаря которой, в принципе, сегодня и существует такой метод, как мандала-терапия. Мандала-терапия – это, прежде всего – лечение, оздоровление и исцеление нашей психики. Поэтому, мандала-терапия – это инструмент для снятия психоэмоционального напряжения человека любого возраста.

Предлагаю вам совершить это увлекательное путешествие-приключение, вглубь себя, в мир художественного творчества под звуки музыки. Мы с вами будем рисовать две мандалы.

Первая мандала – это ваша проблемная, нерешенная ситуация, т.е. негативная мандала. Ее мы будем рисовать в сопровождении музыки напряженного, агрессивного характера.

Вторая мандала – позитивная (музыка легкая, спокойная), рисуя ее, вы должны ответить на вопрос: как, каким способом преодолеть трудности в жизни? Т.е. это будет четкий расклад жизненной ситуации на данный момент с положительным результатом.

Перед каждой мандалой вы будите погружаться в свой собственный внутренний мир, т.е. медитировать, устроившись комфортно, руки положив на колени и прикрыв глаза. На медитацию у вас будет примерно пять минут, а на рисование каждой мандалы пятнадцать - двадцать минут. Этого достаточно для того, чтобы отобразить ваши эмоции в мандале.

Готовые позитивные мандалы вы можете сохранить как оберег. А так же с их помощью можно медитировать, погружаясь в узоры, настройтесь на вибрацию добра, отдыха и покоя. Негативные мандалы, если они после прорисовки вызывают у вас чувство тревоги, от них можете избавиться (порвать и выбросить в урну). Если вам понятен расклад прорисовки мандалы, тогда приступим к ее рисованию.

Сядьте удобно (спина прямая), сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов, закройте глаза и погрузитесь в себя под звуки расслабляющей музыки. Пообщайтесь со своим внутренним «Я», вспомните проблемную, неразрешенную ситуацию, над которой вы хотите поработать. Вы полностью растворяетесь в этой ситуации, вы в ней находитесь.

А сейчас откройте глаза и приступайте к зарисовке своих эмоций на первой мандале (включается музыка напряженного, агрессивного характера для прорисовки первой негативной мандалы).

Рисуйте мандалу спонтанно, не задумываясь. Закончив рисовать первую негативную мандалу, отложите в сторону.

Приступаем к прорисовке второй мандалы.

Вторую позитивную мандалу так же начинаем с медитации. Медитируя, вы ищите пути преодоления вашей проблемной ситуации. Это творчество приведет вас к внутреннему балансу, к позитивному результату.

Для прорисовки второй позитивной мандалы включается музыка легкая, спокойная.

Эффект от работы с мандалой.

После работы с мандалами (позитивной и негативной), важно дать возможность каждому проговорить о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой и отношения к результату (допускаются корректные наводящие вопросы).

Мы с вами тоже поговорим о чувствах, которые вы испытывали, рисуя первую мандалу, ответив на вопросы.

Обсуждение.

Вопрос первый: какие чувства Вы испытывали, рисуя негативную мандалу? Вы можете, рассматривая свою мандалу, крутить ее по часовой стрелке.

Вопрос второй: какие эмоции, чувства она вызывает сейчас?

Вопрос третий: что - бы вы хотели сделать с этой мандалой?

Сейчас мы посмотрим на вторую мандалу (положительную) и ответим на вопросы.

Вопрос первый: к чему я пришел (а) и что преодолела?

Вопрос второй: какую эмоцию вызывает эта мандала?

Вопрос третий: помогла ли Вам мандала избавиться от страха, негативных эмоций, переживаний?

Вопрос четвертый: как вы себя чувствуете?

Все участники семинара по очереди отвечают на вопросы и затем заполняют анкету участника мастер – класса.

Вывод: каждый раз, когда в жизни, у вас у ваших близких, или у детей, которых вы обучаете, появляется проблема, рекомендую использовать этот метод с помощью которого возможно увидеть что-то новое в себе и выполнить определенную задачу. Исследуйте себя, рисуйте мандалы, высвобождайте свою внутреннюю творческую энергию, входите в состояние медитации. Таким образом, Вы сможете лучше понять себя, увидеть скрытые причины своих поступков и избавиться от глубоких психологических проблем. В работе над собой Вы также можете использовать готовые целительные мандалы, просто медитируя на них и постепенно погружаясь внутрь себя. Работать с мандалами можно постоянно, когда возникает какая-нибудь проблема, т.е. по индивидуальной потребности.

Обсуждение. Участникам предлагается высказаться, согласны они со своими психологическими характеристиками, если нет, то почему.

Заключительная часть (5 минут).

1. Американский психолог Д. Карнеги предлагает «**Формулу на сегодня**».

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

2. Обратная связь.

– Самым полезным для меня было...

– Мне понравилось...

– Я хотела бы изменить...

3. Благодарим всех за работу!

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: развитие осознанности в принятии решений, принятие участниками необходимости следовать общепринятым правилам и законам.

Задачи:

- развитие навыков отказа;
- развитие способности принимать к сведению мнение окружающих и умения анализировать поступки других людей;
- достижение осознания участниками необходимости придерживаться правил и законов.

Оборудование и материалы: листы ватмана по количеству подгрупп, фломастеры, маркеры, цветные карандаши, картонная корона, карточки с описанием трудных ситуаций.

Продолжительность: 1,5 часа.

Ход занятия

Ритуал приветствия (5 минут).

Мы приветствуем всех присутствующих на нашем сегодняшнем занятии.

Давайте вспомним правила тренинга:

- Выключайте, пожалуйста, звук мобильных телефонов. Это может сильно отвлекать группу.
- Проявляйте по отношению друг к другу взаимоуважение и доброжелательность.
- Соблюдайте правило конфиденциальности – не обсуждайте то, что происходит на тренинге, за пределами его.
- Помните, что важно не идеальное выполнение движений, а выражение своих чувств и эмоций.

Блок 1 «Делинкветное поведение и его последствия». Правила, которые нельзя нарушать. Как осознать необходимость соблюдения правил и законов?

Упражнение 1 «Граффити» (25 минут).

Ведущий: «Каждый из вас видел таблички с запрещающими или предупреждающими надписями. Чьи-то «шаловливые руки» часто на самой табличке или рядом пишут свои мысли. Это расценивается как порча муниципального имущества или как мелкое хулиганство. Сейчас вам будет предоставлена возможность почувствовать себя создателем "граффити". На листе ватмана нанесена надпись. Ваша задача — выразить свое мнение по поводу указаний на «табличке». Записывайте свои мысли кратко и хлестко, как пишут на стенах». Группа разбивается на подгруппы по 3-4 человека. Каждой выдается лист ватмана с одной из следующих надписей: «По газонам не ходить!», «Проход закрыт! Идут ремонтные работы!», «Чисто не там, где

убирают, а там, где не мусорят», «Не прислоняться! Двери открываются автоматически».

На работу дается 5 минут, затем подгруппы меняются листами, через пять минут подгруппы опять меняются листами, и так до тех пор, пока каждая подгруппа не отразит свои мысли по поводу каждой фразы. Листы лучше заранее пронумеровать.

Обсуждение. Что бросается в глаза при чтении надписей на табличках? А что бросается в глаза при чтении надписей на стенах? Почему люди пишут и рисуют на стенах? Какое мнение по поводу надписей понравилось больше? Что больше нравится, писать или читать надписи? Какое послание любителям «пошалить» вы бы написали на стене? Замечания. Следует ввести ограничение для ребят, что для ведущих нецензурными выражениями пользоваться запрещено [19, с. 96].

Упражнение 2 «Королевство» (20 минут)

Участникам предлагается поиграть в королевство. В каждом королевстве есть свой король. Чтобы никому не было обидно, король выбирается методом случайного выбора, можно жребием. На короля одевают корону, чтобы он отличался от своего народа, и усаживают на «трон». Теперь он ответственен за свое государство и за свой народ. К королю приходят «жители» королевства с просьбой разрешить их споры. Споры касаются различных сторон жизни народа (ситуации написаны на карточках).

Король пытается разобраться и рассудить жителей. А они требуют обоснования его решения. Как королю обосновать свое решение, к этому он должен подойти сам, если не сообразит — его могут свергнуть. Король может попросить помощь у своего народа.

В конечном итоге участники придут к выводу, что в королевстве нужны законы. Это и является целью игры. Ведущий благодарит группу за то, что они пришли к этому решению.

Обсуждение. Почему вы пришли к этому решению? Для чего нужны законы и правила? А если не будет законов и правил, что произойдет?

Замечания. Подсказывать решения не нужно, необходимо лишь «подогревать» «жителей» к настойчивости по разрешению их ситуации.

Варианты споров жителей: сосед занял землю, принадлежащую соседу; отец не хочет содержать ребенка; в лавке украли товар; охотник убил утку на чужих угодьях и т. д.

Игра «Город лжецов и город правдивцев» (20 минут)

Группа распределяется на три подгруппы методом случайного выбора (на бумажках по количеству участников пишутся буквы «Л», «П» и «О», и ребята вытягивают их). Кто вытянул бумажку с буквой «Л», тот житель города лжецов, кто с буквой «П» — житель города правдивцев, кто с буквой «О» — отгадывающий. Отгадывающие уходят за дверь, а жители городов договариваются, где расположен их город, веселый он или грустный, ленивый

или трудолюбивый, чем занимаются жители — земледелием, разведением скота и т. д. Условие: жители города лжецов будут все время врать, а жители города правдивцев говорить правду. Приглашаются отгадывающие, они могут задавать любые вопросы, их задача понять, кто есть кто.

Обсуждение. Как отгадывающие догадались, кто есть кто? Легко ли было говорить неправду? Приходилось ли врать по-крупному? Что из этого получилось? Как развивались отношения с теми людьми, которых пытались обмануть? Чем легче добиться желаемого: обманом или правдой?

Замечания. Примите участие в игре вместе с ребятами, присоединившись к «жителям» городов.

Блок 2 «Умей сказать «НЕТ» или как противостоять манипуляциям?» Способы защиты от манипулятивных воздействий

Ведущие рассказывают о том, почему важно уметь говорить «нет» (15 минут).

Умение говорить «нет» — одно из самых необходимых для жизни в обществе.

Научиться говорить «нет» нужно для того, чтобы:

- жить СВОЕЙ жизнью;
- сделать свою жизнь КОМФОРТНОЙ;
- не выполнять ЧУЖУЮ РАБОТУ;
- просто не делать того, что вы не хотите.

Мы должны уметь защитить свою территорию, свою семью, себя и свои интересы!

Речь не идет о том, что надо быть эгоистом и никогда не выполнять чужих просьб. Но вы имеете право решать, какую просьбу вам выполнять, а какую нет [4, с. 346].

Мозговой штурм «Ситуации, в которых людям трудно уверенно сказать о своей позиции» (5 минут).

Давайте подумаем, в каких ситуациях трудно сказать «нет»?

Подсказки ведущего:

- отказать другу;
- отказать родственникам, семье;
- отказать человеку, которому вы должны;
- отказать человеку, от которого вы зависимы и т.д. и т.п.

Существуют также МИФЫ, по которым НЕ принято говорить «НЕТ» (5 минут):

Например:

- сейчас я не откажу этому человеку, а потом он не откажет мне;
- если я откажу, то обижу человека / подведу / испорчу с ним отношения...
- культурные люди не отказывают,
- если я откажу, я буду эгоистом, который думает только о себе,
- если я выполню просьбу этих людей — они будут хорошо ко мне

относиться,

- если я откажу человеку, то он будет хуже ко мне относиться,
- если я откажусь что-то сделать – все будут считать меня трусом / слабаком / человеком не способным сделать данную работу,
- если я откажусь что-то сделать – я подведу человека...

Человек действительно может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту, авторитетные или близкие люди.

Причины, по которым человек боится/ не любит говорить «нет» [28, с. 23]:

Не умеют отказывать те из нас, для кого особенно важно мнение окружающих. Чаще всего это люди неуверенные в себе, с заниженной самооценкой.

Причины могут быть разные, но почти все они родом из детства.

1) Часто дети берут за основу жизненную позицию своих родителей. Если родители постоянно всем помогали, говорили, что отказывать людям нельзя, то неумение говорить «нет» человек просто перенёс из детской жизни во взрослую.

2) Боязнь отказа закрепляется в подростковом возрасте. Человек слабо проявляет волю, не может самостоятельно принимать решения, не имеет собственного мнения, если ему часто говорят, ты ещё ребёнок, я за тебя решаю, я знаю, как тебе лучше, думай в первую очередь о том, чтобы учиться, вот вырастишь, тогда и будешь решать... Ребенок привыкает всегда вынужден соглашаться с другими. Сначала со взрослыми, а потом и со сверстниками.

Если часто случается так, что

- тебе настойчиво предлагают в супермаркете продукт, который тебе не нужен, а ты его покупаешь;
- меряя джинсы, ты видишь, что они тебе не подходят, а продавец утверждает обратное, и ты покупаешь их;
- к тебе домой напрашивается неприятный человек, а ты его принимаешь;
- твои друзья уходят с пары, в то время, когда ты хорошо подготовился к семинару, планируя получить отличную оценку – ты уходишь вместе с ними;
- ты хочешь пообедать кефиром с булочкой, а твои друзья едят только «модные» хот-доги, суши и т.п. и ты покупаешь хот-дог;
- частенько одноклассники не выполняют свои поручения, эти поручения перекладывают на тебя и ты их выполняешь...

Если ты часто делаешь то, что тебе не надо, не нравится, не хочется делать... тебе надо научиться говорить «НЕТ».

Сразу ничего не получится. К этой цели надо идти маленькими шагами.

Рассмотрим 3 стратегии отказа.

Престон Ни, коуч, преподаватель ораторского искусства, автор книги «Как эффективно общаться с трудными людьми» рекомендует данные стратегии интровертам и застенчивым людям.

1. Тянете время

Не торопитесь с ответом, постарайтесь выиграть время, чтобы принять решение. Используйте фразы:

«Мне нужно подумать».

«Дайте мне минутку, чтобы принять решение».

«Как только я сформулирую ответ, сразу же вам сообщу».

«Я дам вам ответ до... (назовите время)».

Самое время поразмышлять над ответом. Подойдите к решению проблемы внимательно, тщательно и вдумчиво.

2. Дипломатично говорите «нет»

Вы взвесили все за и против и пришли к выводу, что ответ будет отрицательным. Теперь мучаетесь, чтобы не обидеть собеседника категоричным отказом. Пример. Друг просит одолжить машину, вы не готовы с ней расстаться, но стесняетесь сказать твердое «нет». Используйте одну из следующих формулировок:

«Мне бы не хотелось, чтобы машину водил кто-то кроме меня».

«Я стараюсь не расставаться с машиной».

«Одалживать машину не для меня».

«Мне важно знать, что я в любой момент смогу воспользоваться машиной».

«К сожалению, у меня не будет возможности дать тебе машину».

«Я чувствую себя неуютно, зная, что за рулем моей машины кто-то другой».

«Я пообещал себе, что никому не буду давать машину».

С такими заявлениями непросто спорить. Если человек продолжает взывать к жалости, совести или чувству справедливости, упорно повторяйте отказы. Рано или поздно собеседник поймет.

3. Окружаете отрицательный ответ позитивом

Другой способ отказать — сэндвич-монологи. Вы начинаете с позитивного утверждения, затем деликатно, но твердо говорите «нет» и завершаете речь другим позитивным утверждением:

«Я понимаю, что тебе нужна машина в эти выходные. К сожалению, у меня нет возможности дать тебе свою. Надеюсь, ты найдешь выход из положения».

Упражнения 3 «Отработка навыка отказа» (10 минут)

Участники разбиваются на пары, им предлагаются карточки с ситуациями (приложение). Один из участников тренинга предлагает что-то сделать, другой отказывается. При этом нельзя произносить слово «Нет».

Ситуации:

1) Вы идете по улице, вдруг вас кто-то окликнул, вы оборачиваетесь и видите незнакомого мужчину (он хорошо одет, не агрессивен, на первый взгляд никаких опасений не вызывает). Вы подходите к нему, и он просит вас отнести и передать какую-то коробку в офис через дорогу. Вы отказываетесь, тогда мужчина начинает вас уговаривать. Ваша задача – отказать!

2) Ваш друг позвал вас на вечеринку, но вы не хотите туда идти, потому что знаете – это «плохое» место, пойдя туда можно попасть в неприятную

ситуацию. Друг начинает вас уговаривать. Ваша задача отказаться, но при этом не обидеть друга!

3) Ваш знакомый предлагает вам покурить так называемые «легкие наркотики» «за компанию», он начинает вас уговаривать, при этом говорит, что это не опасно, что все сверстники сейчас курят это, что надо попробовать в жизни новое и т. д. Ваша задача – отказаться (придумать как можно больше аргументов для отказа)!

Упражнение 4 «Давление» (10 минут).

Участники делятся на группы по 3-4 человека. Ведущий каждой группе раздает карточку с ситуацией (Приложение 1), которую они должны обыграть (например, отказаться от предложения однокурсников прогулять пару).

Мини-группа уговаривает одного из участников, а он сопротивляется.

Участники мини-групп должны применить разные способы влияния: убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угрозу, шантаж и т.д.

Тот участник, на кого оказывается давление, должен продемонстрировать: агрессивный отказ, пассивность, боязливость при отказе, уверенный отказ, решительный отказ.

Ситуации (для мини-групп):

- вернуть обратно некачественный товар, купленный вами;
- сказать продавцу, что он вас обсчитал;
- сказать близкому человеку, что он поступил нечестно;
- сказать преподавателю, что он поставил слишком низкую оценку (которую вы не заслужили).

Вывод: когда вы не самостоятельны, не можете распоряжаться собой – это не просто неприятно для вас самих, но и может привести к самым печальным последствиям.

Каждый человек должен запомнить простые правила, как себя нужно вести с «кукловодами»:

- не бойся выглядеть недостаточно умным;
- не бойся выглядеть недостаточно смелым;
- не бойся выглядеть недостаточно взрослым;
- не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным.

Каждый человек должен сам сделать свой выбор. И если вы хотите оставаться свободным, вы должны вовремя сказать твердое «Нет».

Упражнение 5 «Пожелания в коробку» (10 минут).

Цель: подведение итогов, рефлексия.

Инструкция: напишите на листочках пожелания, приятные слова или же цитаты, которые вас вдохновляют или мотивируют. После этого мы сложим все карточки в коробку и каждый по очереди будет вытаскивать по листочку.

Домашнее задание «Письменный ответ на вопрос» (3 минуты).

Подумайте над высказыванием: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Постарайтесь его объяснить письменно (дома).

Подведение итогов. Ведущий подводит участников тренинга к необходимым выводам.

Ритуал прощания (3 минуты).

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков у студентов.

Задачи:

- улучшить качества коммуникативных навыков для взаимодействия с другими людьми;
- развить способность к эмпатии;
- узнать свои сильные и слабые стороны в общении;
- развить навыки убедительной речи.

Оборудование и материалы: проектор (телевизор), кинолента «Светская жизнь» (режиссёр: Вуди Аллен), мяч, кинолента «Мост», кинолента «Конфликт. Спички».

Продолжительность: 1,5 часа.

Ход занятия

Вводная часть

Ритуал приветствия.

Упражнение можно проводить как стоя в кругу, так и сидя. Упражнение выполняется по кругу.

Участник бросает мяч тому, кому адресует короткое пожелание, в одно слово и одновременно говорит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Ведущий внимательно следит за тем, чтобы мяч побывал у всех.

Блок 1 «Преодолеваем и разрешаем конфликты»: способы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций

Основная часть.

Игра «На что похоже настроение?» (10 минут).

Игра проводится в кругу. Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше ведущему: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а ваше?» Упражнение проводится по кругу. Ведущий обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д.

Упражнение «Строим цифры, буквы» (7 минут).

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т.д.), букву», – участники выполняют задание. Если участники справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения [34, с. 15].

Просмотр и обсуждение короткометражного мультфильма «Мост» (10 минут).

Обсуждение:

- В чём состоит основная мысль мультфильма?
- Как вы думаете, почему у него такое название?
- Кто, на ваш взгляд, является положительными /отрицательными героями и почему?
- Какие эмоции вы испытывали, просматривая мультфильм?
- Насколько легко или затруднительно вам было смотреть мультфильм?
- Как вы считаете, возможно ли поменять сюжет?
- Почему этот мультфильм отнесён к теме «Коммуникация»?
- Какие слова вы бы хотели сказать главному герою?
- Какой вывод можно сделать после просмотра этого мультфильма?

Задание:

Описать коммуникативные качества понравившегося героя.

Просмотр короткометражного мультфильма «Конфликт. Спички» (10 минут).

Обсуждение:

- В чём состоит основная мысль мультфильма?
- Кто, на ваш взгляд, является положительными /отрицательными героями и почему?
- Какие эмоции вы испытывали, просматривая мультфильм?
- Насколько легко или затруднительно вам было смотреть мультфильм?
- Как вы считаете, возможно ли поменять сюжет?
- Почему этот мультфильм отнесён к теме «Коммуникация»?
- Какой вывод можно сделать после просмотра этого мультфильма?

Заключительная часть.

Рефлексия (5 минут).

Участникам предлагается образовать общий круг. Каждому из них ответить на вопросы: Что нового вы узнали на занятии? Что требовало наибольшего внимания? Что вызвало трудности?

Ритуал прощания (3 минуты).

Каждый участник высказывает своё мнение о занятии и заканчивает его фразой: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...». Для этого упражнения так же можно взяться за руки.

Домашнее задание: просмотр киноленты «Мой лучший друг» (режиссёр: П. Леконт).

Блок 2 «Мастерская общения»: стратегии эффективного общения, коммуникативные приёмы, работа в команде

Основная часть.

Упражнение «Проезд» (10 минут).

Ведущий даёт задание участникам изобразить следующую ситуацию: мужчина так торопится на работу, что забывает кошелек дома и не может

вернуться, иначе опоздает, он принимает решение сесть в автобус без денег. Сев в автобус, мужчина видит своего знакомого, но первым делом идёт к кондуктору. Мужчине нужно уговорить его, чтобы проехать без билета.

После демонстрации ситуации участники проводят обсуждение, какими коммуникативными приёмами пользовались участники.

Демонстрация и обсуждение киноленты «Светская жизнь» (режиссёр: Вуди Аллен) (25 минут).

Беседа по киноленте.

- В чём состоит основная мысль фильма?
- Как вы думаете, почему у фильма такое название?
- Кто, на ваш взгляд, является положительными /отрицательными героями и почему?
- Какие эмоции вы испытывали, просматривая фильм?
- Насколько легко или затруднительно вам было смотреть фильм?
- Какие сюжеты фильма Вас больше взволновали? Почему?
- Как вы считаете, возможно ли поменять сюжет?
- Почему этот фильм отнесён к теме «Коммуникация»?
- Какие слова вы бы хотели сказать главному герою?
- Какой вывод можно сделать после просмотра этого фильма?

Упражнение «За стеклом» (10 минут).

Ведущий тренинга предлагает фразу, которую одни участники показывают с помощью мимики и жестов другим участникам, которые находятся за воображаемым стеклом». Последние их не слышат и должны догадаться, что сказали первые. Затем игра проводится наоборот.

Задания (1 минута).

Повторить и отработать речевые блоки, полученные после просмотра; рассказать о понравившемся герое одной фразой, начинающуюся со слов «Я вижу...»; прокомментировать и закрепить коммуникативные приемы, увиденные в фильме; вспомнить понравившиеся высказывания героев; проиграть ситуацию из кинофильма.

ЗАНЯТИЕ 5 «МЫ ВМЕСТЕ»: ЗАКРЕПЛЯЕМ НАВЫКИ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ И Т.Д.

Цель: сформировать и закрепить навыки межличностного взаимодействия и саморегуляции.

Задачи:

- расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения;
- развитие базовых коммуникативных умений;
- профилактика конфликтного поведения;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- профилактика стрессового состояния студентов, снижение уровня тревожности и стресса, развитие саморегуляции.

Оборудование и материалы: карточки с изображениями квадрата, прямоугольника, треугольника, круга и зигзага, бумага, ручки, цветные карандаши, толстая веревка или жгут (2-3 метра в длину), повязка на глаза, листы белой бумаги, проигрыватель с релаксационной музыкой, цветные карточки (синяя, зелёная, красная, коричневая, жёлтая, чёрная).

Продолжительность: 1,5 часа.

Ход занятия

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Каждый участник тренинга называет свое имя и говорит о тех чувствах, которые он испытывает в данный момент времени.

Основная часть

Притча «Трое слепых и слон» (15 минут)

Цель. Демонстрация ошибочности одностороннего видения и непринятия точки зрения других людей.

Ведущий: «Много лет назад на земле существовала деревня, в которой все жители были слепы. Из поколения в поколение передавалась история про монстра, живущего в лесу за деревней. Люди никогда не ходили в этот лес, так они боялись этого чудовища. Однажды трое старейшин решили пойти в лес, чтобы выяснить, правдиво ли это предание. Войдя в него, они на лужайке наткнулись на отдыхавшего слона. Один слепой потрогал слона за ухо, другой нащупал хобот, третий обхватил ногу слона. Вооружившись каждый своим знанием, они отправились в деревню, созвали жителей и стали рассказывать, как выглядит существо, которого все так боялись. Первый слепой, который ощупал ухо слона, сказал: "Это нечто большое, широкое и шершавое, как коврик". Вторым, который трогал слона за хобот, воскликнул: "Нет, это нечто длинное, огромное и полое, как труба". Третий сказал: "Вы оба не правы, оно

мощное и твердое, как столб". Так жители и не поняли, как выглядит чудовище, и почему они так его боятся» [8, с. 67].

Обсуждение. Ребятам необходимо ответить на вопросы:

- На основании чего слепцы пришли к выводу о том, как выглядит чудовище?
- В чем они ошибались?
- Что было нужно, чтобы избежать ошибки?
- Встречались ли у вас в жизни с ситуациями, когда лишь по одному признаку давали человеку оценку?
- Чем закончился их опыт?

Примечание. Некоторые участники, считая себя достаточно взрослыми, несерьезно относятся к «сказочкам», нужно объяснить, что притчи — это «пища» для ума, это возможность в переносе на героев осознать собственные установки.

Беседа «Общение в жизни человека» (5 минут).

Ведущие рассказывают участникам о роли общения в жизни человека. Ребята узнают о вербальном и невербальном общении, о специальных приемах общения, способах развития коммуникативных умений. Ведущие подводят участников к выводу о том, что умение вести разговор — это особый талант.

Упражнение 1 «Качества, необходимые для общения» (10 минут).

Цель: развитие навыков самоанализа.

Ведущий перечисляет качества личности, необходимые для общения. Участники тренинга по 5-ти бальной шкале оценивают, как развито у них каждое из этих качеств.

1. Коммуникабельность.
2. Приветливость.
3. Обаяние.
4. Умение заинтересовать.
5. Умение близко принимать проблемы других людей (эмпатия).

Затем оценки зачитываются в группе и обсуждаются.

Упражнение 2 «Карусель» (с заданными ситуациями) (10 минут).

Цель: развитие умения вступать в разговор в самых различных ситуациях, устанавливать доброжелательный контакт.

Члены группы встают по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники расположены лицом к центру круга). По сигналу ведущего все участники внешнего круга одновременно перемещаются на шаг вправо и оказываются перед новым партнером. Таких переходов в игре несколько. Причем каждый раз роль участникам задает ведущий.

Возможные примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

– Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте.

– После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы в каждой ситуации 2–3 минуты. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течение 30 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру.

После завершения игры проводится общее обсуждение.

Ролевая игра «Верёвка» (20 минут).

По желанию выходят два добровольца. Ведущий дает им вводную ситуацию: два товарища повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый стоит на том, что он это сделал с разрешения другого, и они не устанавливали время разговоров. Второй требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников. Двое оппонентов берутся за разные концы веревки и начинают тянуть в стороны, доказывая свою правоту и прося помощи у других участников группы. Ребята, поддерживающие ту или иную сторону, также берутся за концы веревки и тянут в сторону поддерживаемой ими точки зрения. В конце концов, в «конфликт» вовлекается вся группа. Ведущие отводят в сторону главных оппонентов, а остальные продолжают тянуть веревку, стремясь отстоять свое мнение. Спустя некоторое время ведущий останавливает ребят и переходит к обсуждению.

Обсуждение. Почему вы спорите, в чем состоит причина противостояния, каким образом она касается вас? Как можно разрешить эту ситуацию? Нужно ли в конфликтных ситуациях призывать на помощь людей, которые к вашей ситуации не имеют отношения? А если привлечь, что из этого получится?

Примечания. Предупредите ребят, что цель этой игры не в «перетягивании каната», а в наглядной демонстрации развития конфликта. Не нужно пытаться силой одержать победу. Задача игры не в победе.

Информационная часть «Виды конфликтов и способы их разрешения» (10 минут).

Ведущие: «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противостояние была вовлечена вся группа. В конце два «зачинщика» отошли в сторону, а остальные продолжали спорить. Хорошо, что это была игра, и члены группы не рассорились. Но в жизни бывает совсем по-другому. Из-за того что два человека не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных — напротив, отношения разрушаются. Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы

конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать». Далее рассказывается о способах разрешения конфликта [9, С. 160 – 170].

Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

Тест «Круг» (5 минут)

Нарисуйте на листочке круг. В любом месте нарисуйте прямую линию (черту). Интерпретация:

1) Черта «врезалась» в круг – вы часто ссоритесь, не думаете о чувствах другого, но зато вы, может, не держите камня за пазухой.

2) Черта на некотором расстоянии от круга – вы боитесь выяснять отношения, предпочитаете терпеть или затаивать обиду, поэтому вас воспринимают как неконфликтного человека.

3) Черта касается окружности – вы тактичный собеседник, чувствующий «границы».

Вывод: многим надо учиться общаться, быть более терпимым к своим друзьям родным.

Обсуждение.

Упражнение 3 «Прогулка доверия» (10 минут).

Содержание Участники распределяются на пары. Одному завязываются глаза, он «слепец». Задача «видящего» провести его через препятствия, которые будет изображать остальные члены группы из одного угла комнаты в другой. После окончания путешествия пара меняется. Игра заканчивается, когда все желающие побывают в роли «слепцов» и «видящих». Можно отправить в путешествие несколько пар, тогда препятствиями будут стулья.

Обсуждение. Что вы чувствовали в роли «слепцов» и «видящих»? Какая роль предпочтительней и почему?

Примечание. Необходимо предупредить участников, что бы они не торопились во избежание травм, это не соревнование на скорость.

Игра «Запрещенная цифра» (10 минут)

Цель: развитие внимательности, умения слушать.

Ведущий называет цифры (от 0 до 10), участники тренинга повторяют их хором вслед за ним. Одна из цифр является «запрещенной», ее нельзя произносить. Когда ведущий называет эту цифру, участники хлопают в ладоши.

Затем игра усложняется: к одной «запрещенной» цифре добавляется вторая. На этот раз участники тренинга должны хлопнуть в ладоши 2 раза. Затем добавляется третья «запрещенная» цифра, участники должны топнуть и т.д.

Упражнение 4 «Рассказ по цепочке» (5-7 минут)

Цель: выработка свободного стиля общения, формирование умения общаться в соответствии с принципом «здесь и теперь»

Один из ведущих начинает рассказ одной фразой, участники тренинга продолжают. Каждый произносит по одному предложению. Например: «Я отправляюсь на Северный полюс и хочу взять с собой...»

Завершение курса занятий. Рефлексия. Подведение итогов

Рекомендации от ведущих «Журнал Успешности» (3 минуты).

Ведущие: заведите дома тетрадку. Назовите ее «Журнал Успешности». Записывайте эту в тетрадку все, чего вы достигли. Пополняйте тетрадь новыми записями, перечитывая старые время от времени. За хорошо проделанную работу радуйте себя и балуйте себя чем-нибудь. Чем – планируйте сами. Не сравнивайте себя с другими людьми. Помните, что каждый человек – существо уникальное.

Ритуал прощания (3 минуты).

Ведущие: «Надеемся, что вы стали мудрее, внимательнее к себе и другим людям. Возможно, кто-то из вас задумается над вещами, которым раньше не уделял внимания. Кто-то нашел ответ на беспокоящий его вопрос. В любом случае, вы поднялись на новую ступеньку своего личностного развития». До новых встреч!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Астапова В. М. Тревога и тревожность / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. – Спб.: Питер, 2001. – 294 с. – Текст: непосредственный.
- 2 Клименко Н. Н. Открытый урок нашей общей тревоги: книга-спутник педагога в организации антинаркотической профилактики в школе / Н. Н. Клименко – Текст: электронный // Министерство образования Российской Федерации, Новосибирск: Эфлос, 2003. – 50 с. – ISBN 5-94751-025-1 – URL: <http://elibrary.ru/lib/document/SVOD/3E1E4735-5106-41EE-AF56-969F9BA296AB/> (дата обращения: 26.01.2025).
- 3 Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции / Д. А. Леонтьев – Москва: Смысл, 2006. – С. 18 – 37. – Текст: непосредственный.
- 4 Махнач А. В. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / А. В. Махнач, Л. Г. Дикая – Москва: Институт психологии РАН, 2016. – 760 с. – ISBN 978-5-9270-0323-5. – Текст: непосредственный.
- 5 Микляева А. В. Трудный класс. Диагностическая и коррекционная работа / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Спб.: Речь, 2007. – 320 с. – ISBN: 5-9268-0487-6. – Текст: непосредственный.
- 6 Молчанова Л. Н. Жизнестойкость как фактор устойчивости к психическому выгоранию представителей экстремальных профессий / Л. Н. Молчанова. – Текст: электронный // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 4 (10). – 2015. – 267 с. – URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 26.01.25).
- 7 Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика / К. Рудестам. – М.: Прогресс, 1990 – 368 с. – Текст: непосредственный.
- 8 Сакович Н. А. Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ / Н. А. Сакович. – Спб.: Речь, 2005. – 224 с. – Текст: непосредственный.
- 9 Хачатурова М. Р. Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта / М. Р. Хачатурова – Текст: непосредственный // Альманах современной науки и образования, Тамбов: Грамота, 2010. – С. 160 – 170. – ISSN 1993-5552.
- 10 Шрайнер К. Как снять стресс 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты: Пер. с англ. / К. Шрайдер, Предисл. Ю. В. Пахомова – Текст: непосредственный // М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1993. – 272 с. – ISBN 5—01—003804—8.
- 11 Андреева О. С. Кинотерапия как способ формирования этнической толерантности у студентов / О. С. Андреева, М. В. Богданова. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 3. – С. 76–83.

12 Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 120 с. – ISBN 5-9268-0162-1. – Текст : непосредственный.

13 Акопов А. Ю. Свобода от зависимости : социальные болезни Личности / А. Ю. Акопов. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 224 с. – ISBN 5-9268-0672-0. – Текст: непосредственный.

14 Андропова Н. В. Развитие самоактуализации личности студентов средствами киноискусства / Н. В. Андропова. – Текст : непосредственный // Вагант : сборник работ студенческого научного общества Историко-социологического института / редактор Н. М. Арсентьев. – Саранск ; 2016. Выпуск 13. – С. 91–98.

15 Аронсон О. В. Кино и философия: от текста к образу / О. В. Аронсон. – Москва : ИФ РАН, 2018. – 109 с. – ISBN 978-5-9540-0341-3. – Текст : непосредственный.

16 Бодалев А. А. Психология общения /А.А. Бодалев. – Москва : Деловая книга, 2006. – 264с. – ISBN 7-83815-041-1. – Текст : непосредственный.

17 Бойко В. В. Оценка эмпатии личности / В. В. Бойко, О. А. Клиценко. – Санкт-Петербург : Сударыня, 2002. – 32 с. – ISBN 5-87499-048-8. – Текст : непосредственный.

18 Варданян Ю. В. Развивающие возможности кинотренинга психологической безопасности профессионального будущего / Ю. В. Варданян, Л. В. Варданян. – Текст : непосредственный // Педагогика и психология : актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – № 4 (9). – С. 449–454.

19 Волков Б. С. Психология юности и молодости : учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков. – Москва : Акад. Проект, 2006. – 254 с. – ISBN 5-8291-0606-X. – Текст: непосредственный.

20 Гаранина Ж. Г. Роль самоотношения в личностно-профессиональном саморазвитии студентов высшей школы / Ж. Г. Гаранина, С. И. Баляев, М. С. Ионова. – Текст : электронный // Образование и наука. – 2019. – Т. 21, № 1. – С. 82–96. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_37057170_22708108.pdf (дата обращения: 22.04.2021).

21 Дерябина К. А. Кинотренинг как метод психологической коррекции личности / К. А. Дерябина. – Текст : непосредственный // Аллея науки, 2020. – Т. 1. – № 1 (40). – С. 212–217.

22 Захарова Е. И. Кинотерапия : современный взгляд на возможности применения / Е. И. Захарова, О. А. Карабанова. – Текст : непосредственный // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 2 (30). – С. 57–65.

23 Ионова М. С. Особенности социального интеллекта подростков, склонных к интернет-зависимому поведению / М. С. Ионова, С. И. Баляев. – Текст : электронный // Пензенский психологический вестник. – 2018. – № 1 (10). – С. 55–70. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_35131714_32282693.pdf (дата обращения: 22.04.2021).

24 Ионова М. С. Характеристика направленности личности в подростковом возрасте / М. С. Ионова, М. В. Пиняскина (Ивченкова), // Новая

наука : опыт, традиции, инновации : Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции (г. Оренбург, 12 апреля 2017 г.). – Стерлитамак : АМИ, 2017. – № 4 – 3. – 3. – С. 74 – 76.

25 Ионова М. С. Взаимосвязь учебной мотивации и способности студентов к прогнозированию / М. С. Ионова, М. В. Пиняскина (Ивченкова), // Экономическая психология в лицах. Актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы межвузовского студенческого круглого стола 21 октября 2016 г. – М. : Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, 2016. С. 119–125.

26 Пиняскина (Ивченкова) М. В. Духовность россиян и современность // Молодежь: свобода и ответственность. Материалы региональных Рождественских образовательных чтений. Высокопреосвященнейший Зиновий, митрополит Саранский и Мордовский, Глава Мордовской митрополии, канд. пед. наук (пред. редкол.). Саранск, 2019 г. – С. 106 – 110.

27 Ионова М. С. К проблеме профессионального выбора старшеклассников / М. С. Ионова, М. В. Пиняскина (Ивченкова) // Материалы XXII научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов ФБГОУ «НИ МГУ им. Н. П. Огарёва» в 3 ч. – Саранск, 2019.

28 Короленко Ц. П. Семь путей к катастрофе : Деструктив. поведение в современ. мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск : Наука : Сиб. отд-ние, 1990. – 222 с. – ISBN 5-02-029267-2. – Текст: непосредственный.

29 Кузнецова Д. А. Возможности использования кинотерапии в коррекционно-развивающей и образовательной деятельности / Д. А. Кузнецова. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60–3. – С. 434–436.

30 Лабунская В. А. Психология затрудненного общения : Теория. Методы. Диагностика. Коррекция / В. А. Лабунская, Ю. А. Менджерицкая, Е. Д. Бреус. – Москва : Академия, 2001. – 285 с. – ISBN 5-7695-0694-6. – Текст : непосредственный.

31 Психологическая диагностика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / под ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 650 с. – ISBN 5-94723-626-5. – Текст: непосредственный.

32 Психологические тесты в 2 томах. Под ред.: Карелина А. А. – Москва : Гуманитар. изд. центр Владос, 2005. – Т.2. – 246 с. – Текст : непосредственный.

33 Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 640 с. – ISBN 5-89939-036-0. – Текст : непосредственный.

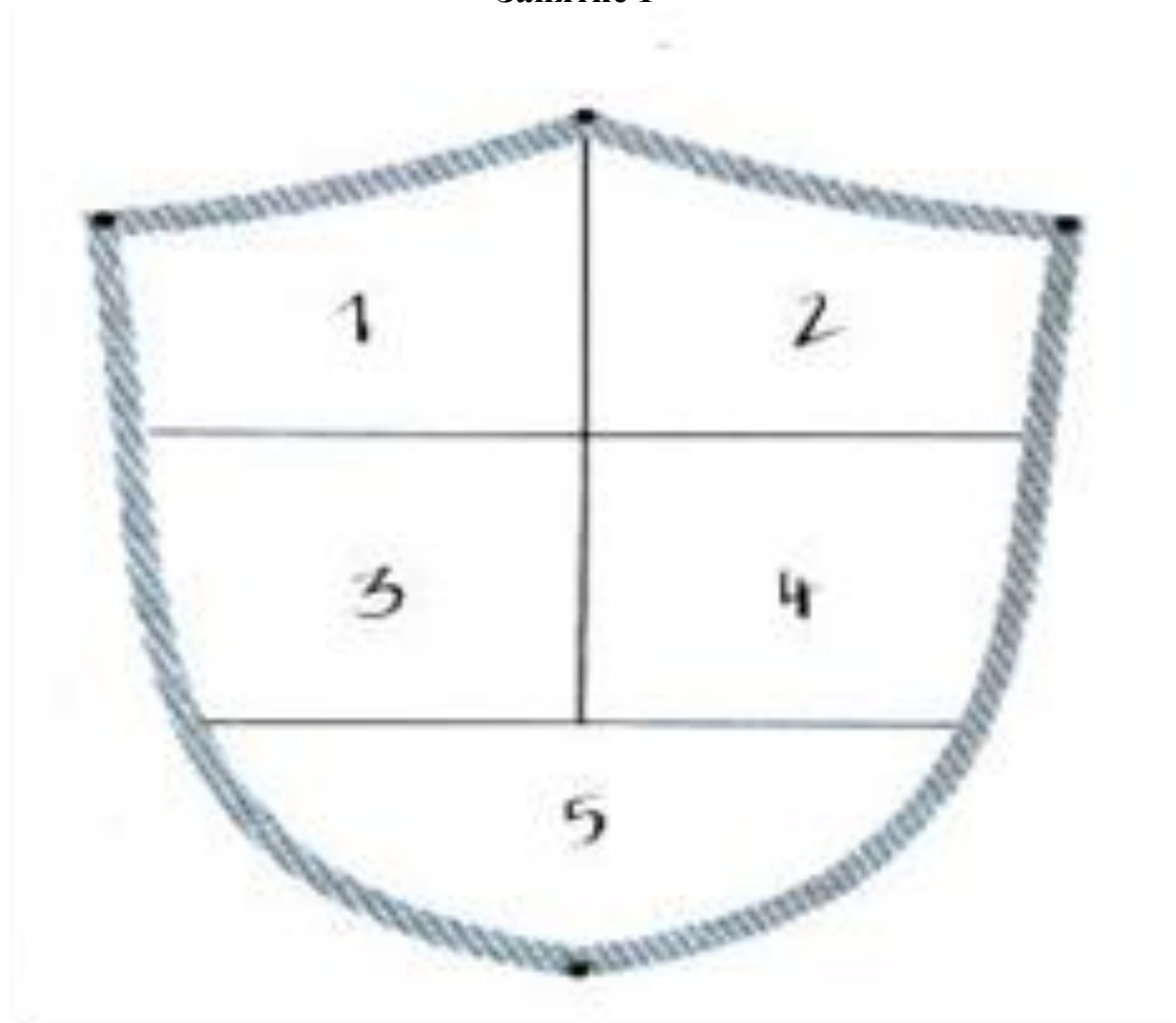
34 Русина С. А. Киноклуб как форма профилактики психологического неблагополучия студентов Вуза / С. А. Русина. – Текст : непосредственный // Научная дискуссия : вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 4–2 (49). – С. 90–95.

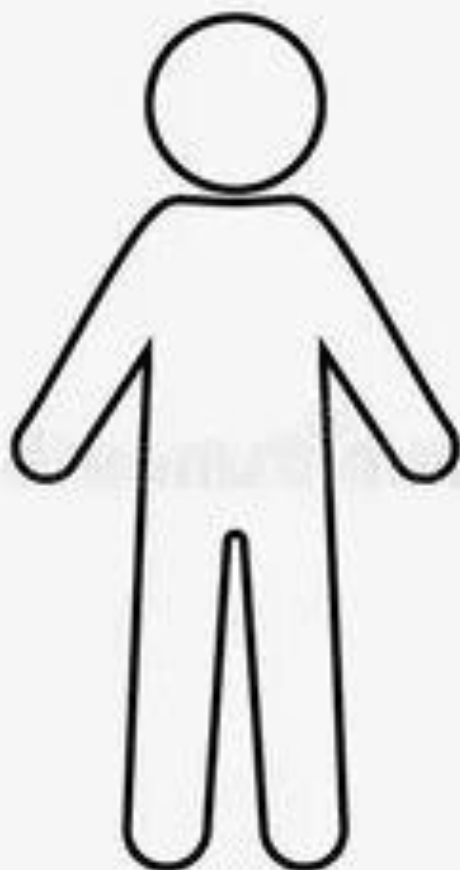
35 Рябченко С. А. Возможности и функции кинотренинга в подготовке студентов-психологов / С. А. Рябченко. – Текст : непосредственный // Экономика и социум. – 2015. – № 6–3 (19). – С. 821–831.

36 Столяренко Л. Д. Основы психологии : Практикум : Для студентов вузов / Л. Д. Столяренко. – Ростовна Дону : Феникс, 2001. – 703 с. – ISBN 5-222-02055-X. – Текст: непосредственный.

МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ

Занятие 1





**Список
качеств**

Симпатичный

Слабый

Приятный

Грубый

Справедливый

Хвастливый

Трудолюбивый

Аккуратный

Скучный

Остроумный

Смелый

Жадный

Хитрый

Смешной

Терпеливый

Неприятный

Вдумчивый

Хороший

Здоровый

Вежливый

Робкий

Глупый

Одинокий

Красивый

Общительный

Резкий

Нежный

Сильный

Задиристый

Лживый

Сообразительный

Дружелюбный

Агрессивный

Романтичный Уверенный

Занятие 2

Задание для подгруппы 1

Мини-группа уговаривает одного из участников, а он сопротивляется.

Участники мини-групп должны применить разные способы влияния: убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угрозу, шантаж и т.д.

Тот участники, на кого оказывается давление, должен продемонстрировать:

Агрессивный отказ, пассивность, боязливость при отказе, уверенный отказ, решительный отказ.

Ситуация:

– вернуть обратно некачественный товар, купленный вами;

Задание для подгруппы 2

Мини-группа уговаривает одного из участников, а он сопротивляется.

Участники мини-групп должны применить разные способы влияния: убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угрозу, шантаж и т.д.

Тот участники, на кого оказывается давление, должен продемонстрировать:

Агрессивный отказ, пассивность, боязливость при отказе, уверенный отказ, решительный отказ.

Ситуация:

– сказать продавцу, что он вас обсчитал;

Задание для подгруппы 3

Мини-группа уговаривает одного из участников, а он сопротивляется.

Участники мини-групп должны применить разные способы влияния: убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угрозу, шантаж и т.д.

Тот участники, на кого оказывается давление, должен продемонстрировать:

Агрессивный отказ, пассивность, боязливость при отказе, уверенный отказ, решительный отказ.

Ситуация:

– сказать близкому человеку, что он поступил нечестно;

Задание для подгруппы 4

Мини-группа уговаривает одного из участников, а он сопротивляется.

Участники мини-групп должны применить разные способы влияния: убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угрозу, шантаж и т.д.

Тот участники, на кого оказывается давление, должен продемонстрировать:

Агрессивный отказ, пассивность, боязливость при отказе, уверенный отказ, решительный отказ.

Ситуация:

– сказать преподавателю, что он поставил слишком низкую оценку (которую вы не заслужили).

Задания для пар:

Задание 1 (для двух участников)

Вы идете по улице, вдруг вас кто-то окликнул, вы оборачиваетесь и видите незнакомого мужчину (он хорошо одет, не агрессивен, на первый взгляд никаких опасений не вызывает). Вы подходите к нему, и он просит вас отнести и передать какую-то коробку в офис через дорогу. Вы отказываетесь, тогда мужчина начинает вас уговаривать. Ваша задача – отказаться!

Уговаривающий применяет: убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угрозу, шантаж и т.д.

Тот участники, на кого оказывается давление, должен продемонстрировать:

Агрессивный отказ, пассивность, боязливость при отказе, уверенный отказ, решительный отказ.

Задание 2 (для двух участников)

Ваш друг позвал вас на вечеринку, но вы не хотите туда идти, потому что знаете – это «плохое» место, пойдя туда можно попасть в неприятную ситуацию. Друг начинает вас уговаривать. Ваша задача отказаться, но при этом не обидеть друга!

Уговаривающий применяет: убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угрозу, шантаж и т.д.

Тот участники, на кого оказывается давление, должен продемонстрировать:

Агрессивный отказ, пассивность, боязливость при отказе, уверенный отказ, решительный отказ.

Задание 3 (для двух участников)

Ваш знакомый предлагает вам покурить так называемые «легкие наркотики» «за компанию», он начинает вас уговаривать, при этом говорит, что это не опасно, что все сверстники сейчас курят это, что надо попробовать в жизни новое и т. д. Ваша задача – отказаться (придумать как можно больше аргументов для отказа)!

Уговаривающий применяет: убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угрозу, шантаж и т.д.

Тот участники, на кого оказывается давление, должен продемонстрировать:

Агрессивный отказ, пассивность, боязливость при отказе, уверенный отказ, решительный отказ.

Занятие 5

