Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ ВОЛОНТЕРОВ ОСНОВАМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ОПЕРАЦИИ ПО АМПУТАЦИИ КОНЕЧНОСТЕЙ, И ИХ РОДСТВЕННИКОВ, ПОВЫШЕНИЮ ИХ МОТИВАЦИИ НА УСПЕШНУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ

Краснодар
2021 год

УДК 316.6
ББК 60.99

Рецензенты:

Гайворонская Наталья Григорьевна, заместитель председателя Общероссийской общественной организации инвалидов «Опора»

Аракелова Елена Юрьевна, психолог экспертного состава ФКУ «Главное бюро медико-социальной экспертизы по Краснодарскому краю» Минтруда России

Гарданова Жанна Робертовна, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой психотерапии ФГБОАУ ВНИМУ им. Пирогова**,** эксперт НМО по специальности «Психотерапия».

Авторы-составители:

Гребенникова Вероника Михайловна, доктор педагогических наук, профессор, декан факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Казанцева Виктория Алексеевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры педагогики и методики начального образования факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Ус Оксана Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей педагогики и социальной психологии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Сафронова Алла Дмитриевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Карпенко Анжелика Вячеславовна, старший преподаватель кафедры педагогики и методики начального образования факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Лазаренко Лариса Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Учебно-методическое пособие по обучению волонтеров основам социально-психологической поддержки людей, перенесших операции по ампутации конечностей, и их родственников, повышению их мотивации на успешную реабилитацию. Краснодар: Кубанский государственный университет, 2021. 110 с.

ISBN 978-5-906302-61-8

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с программой «Обучение волонтеров основам организации индивидуального сопровождения людей с ампутацией конечностей в процессе реабилитации, взаимодействия с целевой аудиторией по оказанию практической помощи в получении реабилитационных услуг, консультированию, психологической поддержки и мотивации» и отвечает требованиям, установленным федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

УДК 316.6
ББК 60.99

ISBN 978-5-906302-61-8

© Гребенникова В. М., 2021
© Казанцева В. А., 2021
© Ус О. А., 2021
© Сафронова А. Д., 2021
© Карпенко А. В., 2021
© Лазаренко Л. А., 2021
© КубГУ, 2021
© Издательство КМАППКС, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка 5

Раздел 1. Краткое содержание программы обучения волонтеров 6

Раздел 2. Содержание тренинговых занятий 19

Список используемой литературы 86

Приложение А. Кейс-задания 89

Приложение Б. Чек-листы 91

Приложение В. Глоссарий 98

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современных социально-экономических деформаций актуализируется проблема развития и использования человеческого потенциала как важнейшего ресурса общественного прогресса. Решение данной задачи предполагает полную реализацию человеком самого себя, используя свои возможности и способности. И для людей, имеющих физиологические барьеры, – лиц с ограниченными возможностями – это желание особо ярко выражено, но зачастую его исполнение невозможно без участия других людей – волонтеров.

Психологическое сопровождение людей с ограниченными возможностями здоровья (после ампутаций) имеет свою специфику и сложности. При составлении сборника по обучению волонтеров основам социально-психологической поддержки людей, перенесших операции по ампутации конечностей, и их родственников, повышению их мотивации на успешную реабилитацию учитывалась эффективность предлагаемых методов, упражнений и техник, то есть они должны носить целевой характер и в процессе выполнения быть недлительными по времени.

Занятия, включающие в себя разнообразные упражнения, методы, приемы и техники, нацелены на получение слушателями практических навыков установления коммуникаций с людьми в процессе реабилитации, проведения собеседования, опроса, выявления депрессивных состояний и их предотвращения, построения мотивационных моделей и формирования позитивных установок на эффективную реабилитацию на базисе имеющихся сохраненных здоровых качеств личности, построения организованной среды, в которой создаются условия, чтобы «увидеть» индивидуальный, особенный путь реабилитации, социализации и личностного роста.

Реализация сборника позволит расширить круг социальных контактов волонтеров, гармонизировать психоэмоциональное состояние, развить коммуникативные навыки для добровольческой деятельности, овладеть техниками саморегуляции и самоподдержки, развить адаптационные навыки, сформировать стрессоустойчивость и уверенное поведение, социализироваться, принять себя и пр.

Раздел 1. Краткое содержание программы обучения волонтеров основам организации индивидуального сопровождения людей с ампутацией конечностей в процессе реабилитации, взаимодействия с целевой аудиторией по оказанию практической помощи в получении реабилитационных услуг, консультированию, психологической поддержки и мотивации

Цель и задачи программы

Цель обучения: обучение волонтеров основам организации индивидуального сопровождения людей с ампутацией конечностей в процессе реабилитации, взаимодействия с целевой аудиторией по оказанию практической помощи в получении реабилитационных услуг, консультированию, психологической поддержки и мотивации.

Реализация указанной цели достигается выполнением следующих основных **задач**:

- подготовка волонтеров для оказания социально-психологической поддержки;
- создание условий для гармонизации психоэмоционального состояния;
- формирование у волонтеров навыков стабилизации психоэмоциональных состояний;
- формирование способности эскалации социальных контактов;
- формирования коммуникативных и адаптационных навыков в изменяющихся условиях;
- освоение волонтерами техник уверенного поведения, саморегуляции, стрессоустойчивости, самоподдержки, социализации и пр.

Целевая аудитория

Мужчины и женщины трудоспособного возраста, имеющие / не имеющие ограничения по здоровью.

Срок реализации программы

Реализация программы рассчитана на проведение психокоррекционных занятий в течение 2-3 месяцев, частота проведения – 1 раз в неделю. Всего 10 встреч.

Образовательные технологии

1) В процессе обучения волонтеров применяются следующие образовательные технологии:
2) практические технологии: консультация, дискуссия; практические занятия;

3) личностно-ориентированные технологии: игровые, диалоговые, проблемные, консультирования;
4) деловые игры, моделирующие определенные ситуации, воссоздающие в аудиторных условиях те или иные ситуации, которые ставят участников перед необходимостью оперативного решения соответствующих задач;
5) активные и интерактивные формы проведения занятий: тренинг, мозговой штурм, круглый стол, дискуссия, метод малых групп, деловые и ролевые игры, разбор практических задач и кейсов.

Формы и методы реализации программы

Формы реализации программы:

1) очный тренинг;
2) психологические техники;
3) практические задания;
4) тематические кейсы;
5) творческие работы.

Методы реализации программы:

1) метод социально-психологического тренинга;
2) информационно-рецептивный метод;
3) объяснительно-побуждающий метод;
4) метод проблемного изложения;
5) эвристический метод;
6) сообщающие изложения с элементами проблемности;
7) методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности;
8) метод кейсов;
9) методы мотивации и стимулирования.

Принципы, используемые при планировании и проведении занятий

1) Принцип сотрудничества: реализация программы осуществляется посредством сотрудничества между волонтерами и преподавателями-психологами, обеспечивающего развитие коммуникативных навыков участников занятия.
2) Принцип демократичности: участие всех волонтеров в программе осуществляется на добровольной основе.
3) Принцип гуманизации отношений: все отношения строятся на уважении и доверии к человеку и на стремлении создать условия для раскрытия потенциала каждого участника.

4) Принцип творческой индивидуальности: поддержание творческого интереса к осуществляемой деятельности волонтеров, самореализации и самовыражению.
5) Принцип превентивности: предупреждение возможного неблагополучия и обеспечение безопасности физического и психологического здоровья участников программы подготовки волонтеров.
6) Принцип сознательной активности: осознанное усвоение знаний и умений через организацию активной практической и познавательной деятельности участников.

Механизм реализации программы

Программа обучения волонтеров реализуется посредством групповой работы.

Содержание занятий представлено в *таблице 1.*

Содержание занятий по обучению волонтеров

Таблица 1

№ п/п	Наименование занятия	Цель	Содержание занятия	Техники / методы	Форма контроля
1.	«Знакомство»	Знакомство всех участников тренинга друг с другом, с ведущими, с особенностями психологической работы. Формирование комфортной, доверительной атмосферы, способствующей самораскрытию, саморазвитию, раскрепощению, творческой активности. Повышение общего психоэмоционального тонуса[30].	Знакомство участников проводится в самом начале тренинга, после краткого представления тренера-психолога. Это важный элемент установочного блока тренинга. Знакомство проводится даже тогда, когда участники тренинга знают друг друга, и направлено: на ориентировку в ситуации (кто принимает участие в тренинге, «кто есть кто»); запоминание имен друг друга (тренер-психолог также в ходе знакомства запоминает имена участников); установление контактов между участниками, их сближение, формирование атмосферы доверия; вовлечение участников в игровые, тренинговые формы работы	1. **Рассказ.** 2. **Упражнения:** – «Имя твое – снежинка в руке…»; – «Запомни имя»; – «Чудесный мешочек»; – «Кто я? какой(ая) я?»; – «Визуализация образа»; – «Я в лучах солнца». 3. **Дискуссия.** 4. **Игра / игра-ассоциация.** 5. **Вопрос-ответ.** 6. **Рисование автопортрета;** словесное описание себя	**Посттренинг:** 1. Придумать свой девиз и эмблему. Обосновать свой выбор. 2. «Цветопись настроения». Сделать выводы

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Наименование занятия	Цель	Содержание занятия	Техники/методы	Форма контроля
2.	«Овладение техниками самопомощи»	Овладение психологическими техниками управления, самоконтроля собственными эмоциональными состояниями [31]. Выбор жизненных целей	Оказание экстренной психологической помощи происходит после события, оказавшего сильнейшее воздействие на эмоциональную, когнитивную, личностную сферы человека. Это могут быть масштабные чрезвычайные ситуации природного или техногенного характера, а также менее масштабные события, которые также являются мощными стрессогенными воздействиями для человека (ДТП, внезапная смерть близкого человека и др.). Безусловно, такие события оказывают очень сильное воздействие. Почти всегда такое событие можно охарактеризовать как событие внезапное. Таким образом, владение техниками самопомощи – это краткосрочная помощь после дистресса	1. «Методы саморегуляции (Г.Б. Монин, Н.В. Раннал)». 2. «Основные приемы самоподдержки». 3. «Лесенка». 4. «Жизненные цели». 5. «Я сегодня»	**Посттренинг:** 1.«Мои положительные и отрицательные качества». В течение трех дней фиксировать в бланке свои отрицательные качества. Далее, в оставшиеся три дня фиксируем положительные качества. На следующую встречу приносим эти записи. Обсуждение по желанию. 2.«Я-высказывание» передает другому человеку ваше безоценочное отношение к определенному предмету, событию, ситуации

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Наименование занятия	Цель	Содержание занятия	Техники/методы	Форма контроля
3.	«Как сказать "нет"» (часть 1)	Формирование умений противостоять попыткам манипулирования, способности к самостоятельному выбору, достижения поставленных целей [31]	Воздействие на человека или группу людей с целью достижения односторонних преимуществ, используя ложь [25], – это м**анипуляция,** где ложь может выступать и как скрытое намерение. **Манипуляция** в отличие от простого обмана включает в себя элементы правды (соответствия), что делает ее трудно уловимой для распознавания и противостояния ей. **Манипулятивная** среда возникает тогда, когда нет четких обязанностей [25]	1. **Игра-активатор** «Друг к дружке». 2. **Тренинговое упражнение** «Подчинение инструкциям». 3. **Беседа:** «Притча об осле»; «Манипуляцию надо знать в лицо!». 4. **Игра** «Скажи "нет"». 5. **Тренинговое упражнение** «Прерывание коммуникации». 6. **Тренинговое упражнение** «Расклейка на правду и ложь». 7. **Тренинговое упражнение** «Перефразирование»	**Посттренинг:** «Я и мои манипуляторы». В течение недели вести записи по итогам прошедшего дня: когда, в какой ситуации, обстоятельствах были манипуляции в мою сторону и как я находил(а) выход из сложившейся ситуации. Какие ситуации чаще всего происходили со мной и почему?

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Наименование занятия	Цель	Содержание занятия	Техники/методы	Форма контроля
4.	«Как сказать "нет"» (часть 2)	Формирование умений противостоять попыткам манипулирования, способности к самостоятельному выбору, достижения поставленных целей [31]	Умение убеждать держится на том, чтобы заставить с собой считаться. И только через это можно реализовать даже свои самые безумные идеи и вписаться в любой коллектив. Заставить себя слушать – это все равно, что заставить себя уважать. Это как раз тот случай, когда манипуляция не во зло ближнему (как это обычно преподносят), а во благо всем. Голос, телодвижения, мимика – и любой с первого взгляда отталкивающий человек преображается в человека, вызывающего доверие. Вот способы, которые обычно используют для того, чтобы заставить себя слушать и считаться с собой [32]	1. **Игра-активатор** «Друг к дружке». 2. **Лекция** «Основная часть». 3.**Тренинговые упражнения:** «Практическое упражнение»; «Несерьезные вопросы»; «Умение задавать вопросы»	**Посттренинг:** работать с таблицей «Я и мои манипуляторы»

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Наименование занятия	Цель	Содержание занятия	Техники/методы	Форма контроля
5.	Формирование стрессоустойчивости и профилактика стресса (часть 1)	Позитивная фокусировка внимания, освоение методов саморегуляции эмоциональных состояний, повышение стрессоустойчивости [31]	Частые конфликты и внутреннее напряжение вызывают сложные психические и физические изменения в организме, эмоциональное напряжение. Все это приводит к состоянию стресса. В тренинге рассматриваются: – основные подходы к определению и пониманию стресса; – классификация стресса (Г. Селье); – специфика стресса; – факторы стресса; – способы диагностики стресса; – способы профилактики стресса; – способы формирования и повышения стрессоустойчивости	**Игра:** 1. «Австралийский дождь, или Дождь в джунглях». 2. «Локотки» (К. Фопель). 3. «Прощай, напряжение!»	**Посттренинг:** 1. Как строить отношения с трудным начальником? 2. Отработка упражнений («Расслабление через напряжение», «ААА и ИИИ», «Аутогенная релаксация», «Прогрессивное расслабление мышц»,
				Лекция: 1. «Что такое стресс?» 2. Методы саморегуляции эмоциональных состояний (Ю.В. Щербатых)	
				Тест: Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер)	
				Рисуночная техника: 1. «Мой стресс» (Т.Ю. Колошина, А.А. Трусь). 2. «Дорисуй и передай»	«Визуализация» и пр.)
				Тренинговое упражнение: 1. «Вулкан». 2. «Найди свою звезду»	

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Наименование занятия	Цель	Содержание занятия	Техники/методы	Форма контроля
6.	Формирование стрессоустойчивости и профилактика стресса (часть 2)	Позитивная фокусировка внимания, освоение методов саморегуляции эмоциональных состояний, повышение стрессоустойчивости [31]	Основная идея в эмоционально-сфокусированном преодолении стресса заключается в том, что человек может быть не в силах контролировать стрессор, но может научиться контролировать свою реакцию. Тренинг реализуется посредством активной групповой работы с использованием методов групповой дискуссии, деловой и ролевой игр, направленных на формирование и развитие личностных качеств. Это форма специально организованного общения, в ходе которого осуществляется развитие личности, формирование коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки [54], позволяющих снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников	**Игра:** 1. «Австралийский дождь, или Дождь в джунглях». 2. «Скульптура стресса» **Лекция:** 1. «Модель управления стрессом Д. Гринберга». 2. «Позитивное мышление» **Тренинговое упражнение:** 1. «Я и стресс». 2. «Вешалка». 3. «Где взять силы, чтобы жить». 4. «Воздушные 5. шары» **Беседа:** «Мои мысли»	**Посттренинг:** отработка упражнений («Мои мысли», «Техника эмоциональной свободы», «Медитация» и пр.)

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Наименование занятия	Цель	Содержание занятия	Техники/методы	Форма контроля
7.	Любовь и принятие себя	Повысить свою самооценку и научиться принимать себя и собственные ошибки	Есть крайности развития самооценки личности, когда человек «звездится» или занимается «самоедством». И тот, и другой вариант не хорош, так как неадекватно завышенная и заниженная самооценка становится причиной трудностей в общении и построении длительных межличностных взаимоотношений. Важно понимать, что любовь к себе – это не эгоизм, это принятие всех своих достоинств и недостатков, правильное отношение к ним. Если человек ради собственных интересов использует других, нарушает их права и манипулирует, это эгоизм. Развитие любви к себе можно разбить на несколько основных этапов: 1. Снятие депрессивного состояния (если такое имеется). 2. Поднятие заниженной самооценки. Практики в сочетании с применением различных техник развития любви к себе	**Игра-приветствие:** «Локотки» **Лекция:** «Что значит полюбить себя?» **Беседа:** «Правила, которые помогут полюбить себя» **Тренинговое упражнение:** 1. «Я хозяин своей судьбы». 2. «Трансформация недостатков». 3. «Образ моего дерева». 4. «Интервью»	**Посттренинг:** отработка техник («Не откладывай на завтра!», «Семь нот счастья», «Планы на будущее», «Моя Тень»)

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Наименование занятия	Цель	Содержание занятия	Техники/методы	Форма контроля
8.	Тренинг коммуникативных навыков (часть 1)	Формирование умений, необходимых для разрешения сложных жизненных ситуаций; развитие коммуникативных качеств и свойств личности; научение адекватным способам выхода из конфликтных [33] (спорных) ситуаций.	Тренинг разработан для развития коммуникативных умений, знаний и способностей, которые определяют возможности человека в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения и деятельности людей. Без правильного понимания личностных качеств и актуальных состояний партнеров и отношений между людьми невозможно эффективное планирование, принятие решений, разрешение проблемных и конфликтных ситуаций. Данный тренинг представляет собой комплекс упражнений и различных техник, направленных на развитие эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, на отработку навыков понимания других людей, принятия решения	**Мини-лекция:** «Общение – ключевой фактор успеха!» Диагностика оценки самоконтроля в общении М. Снайдера **Тренинговое упражнение:** 1. «Колпак». 2. «Сито». 3. «Умение вести разговор». 4. «Если бы…, я стал бы…». «Землетрясение». 6. «Описание чувств». 7. «Аплодисменты»	**Рефлексия**

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Наименование занятия	Цель	Содержание занятия	Техники/методы	Форма контроля
9.	Тренинг коммуникативных навыков (часть 2)	Формирование умений, необходимых для разрешения сложных жизненных ситуаций; развитие коммуникативных качеств и свойств личности [34]; невербальное поведение	Один из главных секретов успешного собеседования – умение контролировать свои эмоции [31]. Об этом нам говорит «невербальное поведение» человека. Помните, улыбка – залог успеха в любом общении. Контролируйте руки. Активная жестикуляция очень помогает выразить мысль и добавляет эмоциональности в разговор, но чаще всего попросту раздражает собеседника. В деловом интервью не место взмахам рук или непрерывному щелканью костяшками пальцев. Все жесты старайтесь сопровождать положительными сигналами – открытыми ладонями, чуть наклоненной головой, киванием, улыбкой [31].	**Мини-лекция:** «Невербальное поведение» **Ролевая игра** «Официант, в моем супе муха!» **Тренинговое упражнение:** 1. «Тридцать три». 2. «Next». 3. «Осанка». 4. «Тряпичная кукла». 5. «Землетрясение». 6. «Описание чувств». 7. «Аплодисменты». 8. «Работа с ассоциативным рядом «Конфликт». 9. «Эмоциональная тропинка». 10. «Да, и еще…»	**Посттренинг:** «Три портрета». Рефлексия
10.	«Сила во мне!»	Повышение уверенности в себе и собственных силах, поиск внутренних ресурсов и своих жизненных целей	Занятие нацелено на закрепление способности позитивной оценки наличия и эффективной реализации собственных навыков и способностей, формирование социальной смелости в постановке новых целей и определении задач, а также инициативности, с которой человек берется за их выполнение [35]	**Тренинговое упражнение:** 1. «Передай предмет». 2. «Мои успехи и мои неудачи». 3. «Превращаем проблемы в цели». 4. «Карта будущего». 5. «Назови пять человек, кто…»	**Церемония прощания.** **Получение чек-листов, памяток**

Специфика формирования групп и подбора материала

При формировании тренинговых групп и подборе материала учитываются следующие факторы:

- в зависимости от индивидуальных особенностей участников подбираются темы занятий, психотехники, музыкальное сопровождение и др., нацеленные на позитивную фокусировку внимания, формирование гармоничного психоэмоционального тонуса, повышение настроения, мотивации, расширение круга общения;
- участие в тренингах добровольное, включение людей в тренинговые группы осуществляется по имеющемуся запросу на общение, познание чего-то нового, развитие коммуникативных навыков, повышение уровня стрессоустойчивости и др.;
- при подборе психотехник учитывается степень нарушения двигательных функций, исключаются упражнения, требующие перемещения по комнате;
- при небольшом числе участников с нарушениями двигательных функций возможно использование для них роли наблюдателя, «контролера» за другими участниками, ходом упражнения, нарушениями инструкций, отслеживанием собственных ощущений; возможно формирование пар, где один из участников перемещается, а другой находится на своем месте; при необходимости соприкосновения со своей парой участник, у которого нет ограничений в перемещении, подходит к своему партнеру, и они совместно выполняют «команду»;
- в ходе подбора материала учитываются особенности эмоционально-волевой сферы участников и готовятся запасные варианты проведения занятия в случае проявления эмоциональной лабильности, агрессии и т.п. участников;
- программа занятий должна быть недлительной по времени (в зависимости от особенностей участников, в среднем 1,5–2 часа).

Ожидаемы результаты

В процессе обучения волонтеров ожидаются следующие результаты:

1. Формирование навыков командной работы.
2. Формирование адекватной самооценки и лидерских качеств.
3. Повышение уровня мотивации к волонтерской деятельности.
4. Изменение стратегий поведения в волонтерской деятельности.
5. Актуализация способности к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.
6. Снятие барьеров в общении.
7. Формирование умений противостоять манипуляциям и рискам.
8. Овладение приемами саморегуляции и самопознания.
9. Выработка позитивных жизненных целей и мотивации к их достижению.

Раздел 2. Содержание тренинговых занятий

Занятие № 1 «Знакомство»

Цель занятия: знакомство всех участников друг с другом, с ведущими, с особенностями совместной работы. Формирование комфортной, доверительной атмосферы, способствующей самораскрытию, саморазвитию, раскрепощению, творческой активности. Повышение общего психоэмоционального тонуса.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, игровой мяч, булавки, карандаши, бумага, мешочек.

Ход занятия

«Имя твое – снежинка в руке…»

Участники сидят по кругу. Они по очереди представляются группе и рассказывают о своем имени. Обычно люди легко включаются в повествование о своем имени, но для облегчения первого шага можно выдать им примерный перечень вопросов, на которые они при желании могут опираться по ходу рассказа:

– Как меня обычно называют разные люди?
– Как я предпочитаю, чтобы меня называли?
– Кто выбрал мне имя?
– Носит ли это имя кто-то еще из моих родственников?
– Кого из именитых тезок я бы вспомнил?
– Что означает мое имя?
– Хотел бы я, чтобы меня звали иначе?
– Были ли какие-то смешные случаи, связанные с моим именем?

Рекомендации: данные вопросы для наглядности необходимо представить в мультимедийной презентации.

Можно ограничить время выступления каждого участника и следить за регламентом, но, если вы не очень торопитесь, лучше предоставить каждому возможность рассказать все, что он сочтет нужным, в любом случае больше 3–5 минут повествование обычно не занимает.

Рекомендации: размещение участников занятия возможно как по кругу, так и за круглым общим столом; для передачи слова используется игровой мягкий мяч; ведущий первым представляется, рассказывает о своем имени (это способствует быстрому включению участников в работу) [30].

«Запомни имя»

Цель: дать возможность участникам группы еще раз проговорить имена друг друга и настроиться на работу в группе.

Ход игры: «У меня в руке мяч. Я называю свое имя и передаю его. Тот, у кого оказался мяч, называет свое имя и имя предыдущего (предыдущих участников). И так до конца».

Далее ведущий коротко рассказывает о темах групповых занятий и указывает место, время планируемых встреч и правила работы на занятиях.

Затем каждый член группы может ответить на ряд вопросов.

1. Впервые ли Вы на таком занятии?
2. Как Вы узнали об этом?
3. Что Вас заинтересовало?
4. Что бы Вы хотели получить от занятий? Чего Вы ожидаете от занятия? Что для Вас будет лучшим результатом занятия?
5. Каким оно, по-вашему, должно быть?

Ведущий или помощники фиксируют ответы с предложениями и пожеланиями.

Рекомендации: данные вопросы для наглядности необходимо представить в мультимедийной презентации.

Принятие правил работы группы:

- общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение того, что происходит непосредственно в группе в данный момент);
- принцип персонификации высказываний (я-высказывание);
- правило активного участия;
- принцип доверительного общения;
- принцип конфиденциальности;
- позитивная фокусировка внимания;
- позитивное отношение к себе и окружающим;
- правило «стоп»;
- искренность;
- открытость;
- уважение говорящего;
- разговор по существу;
- обращение на «ты», (Михаил)….

Рекомендации: сначала идет обсуждение того, как должна существовать, работать группа; затем тренер предлагает стандартные правила, которые представлены в презентации; далее группа обсуждает, какие правила они принимают и какие необходимо добавить [30].

Игра «Чудесный мешочек»

Цель: погружение в себя и свой внутренний мир, способность увидеть в себе то, о чем не догадывался, взгляд на себя «по-другому» через сравнение с неодушевленным предметом.

Ведущий проходит по кругу с мешочком, в котором находятся мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешочек и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получат по одному предмету, ведущий объясняет условия игры: «Вы вытащили из мешочка какой-то предмет. Теперь вам необходимо отыскать в нем такие характеристики, которые объединяют его и вас (вашу семью). Привожу

пример. Мне достался шарик. Шарик круглый. В нем нет углов, значит, и нет острых неразрешимых проблем. Я и моя семья всегда собираемся за столом, круглым, как этот шарик. Это и есть то, что объединяет этот шарик, меня и мою семью».

«Кто я? Какой(ая) я?»

В основу этого упражнения положен известный тест Куна- Макпартленда «Кто я?». В данной версии участникам предлагается на листе бумаги ответить на два вопроса: «Кто я?» и «Какой я?». На каждый вопрос нужно дать не менее семи ответов. Для выполнения этой работы целесообразнее предоставлять участникам уже разграфленные бланки:

Кто я?	**Какой(ая) я?**
1.	1.
2.	2.

Рекомендации: данные вопросы для наглядности необходимо представить в мультимедийной презентации; участникам предлагается отвечать в устной форме, давая 3–5 определений; данная модификация связана с необходимостью экономить время [30].

Игра-ассоциация «Визуализация образа»

Участникам предлагается занять удобную позу, при желании закрыть глаза, сосредоточиться и представить себе следующие картины:

1. Льва, нападающий на антилопу.
2. Собаку, виляющую хвостом.
3. Муху в вашем супе.
4. Миндальное печенье в коробочке в форме ромба.
5. Молнию в темноте (застывшая картина, затем меняющаяся).
6. Пятно на вашей любимой рубашке или блузке.
7. Бриллиант, сверкающий на солнце.
8. Крик ужаса в ночи.
9. Радость материнства.
10. Друга, крадущего деньги из вашего кошелька.

После этого взять листки бумаги для записи, попробовать снова визуализировать и записать названия тех картинок, которые вспомнятся. После окончания записи участники должны попытаться проанализировать вызываемые ими эмоции и зафиксировать их рядом с названием картинки. Ведущий зачитывает первоначальный список, участники сравнивают его со своими (запомнившимися) и делают выводы, какие из образов и эмоций лучше всего закрепились в памяти, что помогло запомнить фразу, образ,

эмоции или что-то еще. При обобщении проведенной работы ведущий напоминает о двух ступенях познания внешнего мира, чувственном и образном опыте при восприятии чего-либо, причем один и тот же объект реальности может вызывать у разных людей разные чувства и образы (например, лягушка: у одного – интерес, у другого – чувство отвращения [36] и т.п.).

Упражнение «Я в лучах солнца»

На листе бумаги нарисуйте солнце так, как рисуют его дети. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите о себе что-нибудь хорошее, постарайтесь вспомнить как можно больше хорошего о себе.

Обратная связь. Ритуал прощания

Если занятия идут не друг за другом, а с перерывами, имеет смысл придумать и использовать ритуал, который открывал бы каждый новый день занятий. Ведущий может предложить группе придумать такой ритуал самостоятельно или предложить один из имеющихся у него вариантов. Это могут быть как слова – приветствие или речовка хором, последовательное проговаривание более развернутого текста, когда за каждым человеком закреплено конкретное слово, так и невербальное действие, например рукопожатие каждого с каждым. Такие коллективные ритуалы повышают сплоченность группы и «якорят» рабочий настрой [30].

Домашнее задание

1. Придумать свой девиз и эмблему. Обосновать свой выбор.
2. «Цветопись настроения» – три кружочка: отличное, хорошее, плохое. Сделать выводы, почему так происходило.

Занятие № 2 «Овладение техниками самопомощи»

Цель занятия: овладение психологическими техниками управления, самоконтроля собственными эмоциональными состояниями; выбор жизненных целей.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение («заразительный смех», музыка из к/ф «Мэри Поппинс, до свидания» «Леди Совершенство» и «Ветер перемен»).

Ритуал приветствия

Повторение правил работы группы.

Мини-лекция «Техники саморегуляции и самоподдержки»

Ведущий говорит несколько слов, касающихся темы тренингового занятия.

Первая часть. Методы саморегуляции (по материалам книги Г.Б. Мониной, Н.В. Ранналы «Тренинг "Ресурсы стрессоустойчивости"»)

1. Метод «Зеркало» основан на механизме биологической обратной связи (БОС), существующей между внешним проявлением эмоций и нашей эмоциональной памятью [30]. Данный метод заключается в том, что если мы, используя волевое усилие, придаем своему телу и лицу выражение радости или спокойствия, то наше эмоциональное состояние действительно изменяется в лучшую сторону.

Рекомендации: группа совместно выполняет данную инструкцию (например, «дружно улыбаемся и следим за происходящими изменениями собственных ощущений»; для яркости можно включить «заразительный смех» (музыкальное сопровождение).

2. Метод полной рационализации предстоящего события предполагает многократное представление события с высокой степенью детализации. Этот метод основан на том, что негативные эмоции часто возникают в ситуации дефицита информации о чем-либо. Используя этот метод, мы искусственно заполняем данный информационный вакуум.

   Рекомендации: группа совместно обсуждает данную инструкцию.

3. Метод избирательной позитивной ретроспекции предполагает анализ сложных жизненных ситуаций, которые человеку удалось успешно разрешить. Наши прошлые достижения – это наши ресурсы, на которые мы можем опереться в любой момент. Результатом использования данного метода может быть состояние внутренней уверенности, основанное на активизации своих прошлых успехов.

   Рекомендации: группа совместно обсуждает данную инструкцию.

4. Метод «Опыт» прямо противоположен предыдущему. Используя его, человек вспоминает и анализирует свои ошибки и неудачи, стараясь выявить наиболее типичные и характерные для себя причины неудач (неумение слушать партнера, плохая предварительная подготовка к

переговорам; для женщин этой ошибкой может быть вера в свою «внешнюю привлекательность» и т.д.).

Рекомендации: группа совместно обсуждает данную инструкцию.

5. Метод предельного мысленного усиления возможной неудачи основан на том, что мы «смотрим в лицо» своему страху, давая нашему воображению возможность нарисовать самые мрачные картины будущего. Пережив эти пессимистичные образы, мы получаем энергию, которая уходила на «вытеснение» из сознания этой травмирующей информации. Иногда людям помогает, когда они просто спрашивают себя: «Что может случиться самое худшее в этой ситуации? Что я тогда смогу сделать?»

Рекомендации: группа совместно обсуждает данную инструкцию; доброволец предлагает возможную ситуацию неудачи, исход которой группа утрирует, преувеличивает до абсурда [31].

Вторая часть. Основные приемы самоподдержки

Техника 1. «Отрезать, отрубить». Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет», «все это бесполезно, не стоит усилий» и т.д. и т.п.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, – немедленно «отрежьте» ее и отбросьте, сделав для этого резкий, отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно, позитивную). Все встанет на свои места.

Рекомендация: группа выполняет совместно данное упражнение.

Техника 2. «Лейбл, или Ярлык». Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, как не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!».

Рекомендации: группа совместно обсуждает данную инструкцию.

Техника 3. «Преувеличение». Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Рекомендация: группа выполняет совместно данное упражнение, рассуждения идут вслух.

Техника 4. «Признание своих достоинств». Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы, так же, как и другие люди [31], не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь – сам самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины). Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом будет хорошо, если вы улыбнетесь себе [37]. Это работает в случае, если мы относимся ко всем изменениям в собственной жизни с уважением и всей серьезностью.

Рекомендация: группа выполняет совместно данное упражнение под музыку из к/ф «Мэри Поппинс, до свидания» «*Леди Совершенство».*

Техники самоподдержки и саморегуляции: «Я верю, что я…»:

- уникальный и неповторимый;
- могу сказать «нет», когда это необходимо;
- добрый и отзывчивый человек;
- хороший друг;
- имею право быть самим собой со всеми моими достоинствами и недостатками;
- учусь на своих ошибках;
- могу понять своих родителей, и они понимают меня, хотя это не всегда просто;
- могу отстаивать свою позицию;
- могу принимать решения, касающиеся моей жизни;
- не отчаиваюсь из-за проблем, какими бы они ни были;
- могу доставлять радость себе и другим.

Рекомендации: все фразы выводятся на экран в мультимедийной презентации и проговариваются [31]. *Одновременно раздаются памятки.*

Третья часть. Упражнение «Лесенка»

Любая наша цель и возможность ее достигнуть – это мы сами. Чаще всего наши цели полностью зависят от того, насколько мы себя оцениваем. И часто заблуждаемся, что высокая самооценка – это хорошо, а низкая, соответственно, стоит большой преградой на жизненном пути.

Как ни парадоксально, но человек такой, каким он сам себя представляет, ощущает и создает. На основе существующей самооценки человек каждодневно делает выбор, как себя вести, самооценка обеспечивает относительную стабильность личности и может являться толчком к развитию личности. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отноше-

ние к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному внутреннему и/или межличностному конфликту. Самооценка в психологии – это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе, оценки себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценки выступает система личностных смыслов человека.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий [38].

Предлагаем вам выполнить одно интересное упражнение, которое позволит нам увидеть свою самооценку.

Предложите участникам поставить себя на ступеньки.

Инструкция: «Вот лесенка. Если на ней расположить всех людей (условно), то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему».

Еще можно предложить оценить себя глазами других людей: родителей, детей, друзей, коллег.

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка.

Ступенька 4 – заниженная самооценка.

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка.

Или такой вариант:

Методика «Экспресс-диагностика уровня самооценки личности» применяется для быстрой оценки своих возможностей. Бланки с инструкцией раздаются участникам. Выполняют самостоятельно без обсуждения.

Четвертая часть. У каждого из нас на протяжении жизни возникают те или иные цели, одни из которых реализуются, другие трансформируются, третьи становятся абсолютно не значимы и утрачивают свою ценность и стремление к ней и т.д.

Основное упражнение «Жизненные цели»

Цель: упражнение помогает выработать жизненные цели.

Время: 25–35 минут.

Размер группы: любой.

Шаг 1. Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 15 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?». Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашей жизни. Фантазируйте. Чем больше – тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь.

Шаг 2. Теперь за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. А после этого еще две минуты, чтобы дополнить или изменить список. Цели должны быть реалистичны. Работая на этом и последующих шагах, в отличие от первого, пишите так, как если бы это были ваши последние годы и месяцы. Это позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах.

Шаг 3. Сейчас мы определим цели на ближайшие шесть месяцев – две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку.

Шаг 4. Уделите две минуты работе над аудитом своих целей. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, вам следует ввести новую цель – приобретение нового ресурса.

Шаг 5. Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Выполнение этого упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно, даже меняете направление, но главное – знаете, куда идете.

Подведение итогов упражнения.

1. Как вы себя ощущаете после упражнения?

2. Какие интересные выводы вы для себя сделали?

3. Что было неожиданным для вас?

4. Что было труднее всего? Почему?

5. Кто составил реалистичный план и готов ему следовать? [39].

Итоговое упражнение «Я сегодня»

Предложите участникам группы нарисовать себя сегодняшнего, «я здесь и сейчас»: я со своими мыслями, я со своим внутренним состоянием, я со своей целью.

Обратная связь. Подведение итогов. Ритуал прощания

Домашнее задание

«Мои положительные и отрицательные качества»

В течение трех дней фиксировать в бланке свои отрицательные качества. Далее, в оставшиеся три дня, фиксируем положительные качества. На следующую встречу приносим эти записи. Обсуждение по желанию.

«Мои положительные и отрицательные качества»

Отрицательные качества	**Положительные качества**

Техника «Я-высказывание»: как сделать, чтобы вас услышали

Техника «Я-высказывание», с одной стороны, очень простая, а с другой – не так часто используемая в речи конструкция. Почему? Возможно, в силу того, что про эту технику не все знают. Разберемся, что к чему.

«Я-высказывание» передает другому человеку ваше безоценочное отношение к определенному предмету, событию, ситуации.

1. Алгоритм «Я-высказывания»
2. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).
3. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).
4. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю…», «Мне бы хотелось...»).
5. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»).
6. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

Формула: ситуация + Я-чувство + объяснение.

Примеры: «Ты-высказывание» / «Я-высказывание».

«Ты никогда меня не слушаешь!» / «Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю».

«Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?» / «Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос – задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов».

«Вечно ты хамишь!» / «Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь, я постараюсь быть более терпимой(ым)».

«Ты всегда ужасно себя ведешь!» / «В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан».

«Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!» / «Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать» [40].

Подарок участникам группы, например от сказочного героя, деда Мороза и т.п. (в зависимости от ситуации).

Занятие № 3 «Как сказать "нет"» (часть 1)

Цель занятия: формирование умений противостоять попыткам манипулирования, способности к самостоятельному выбору, достижения поставленных целей.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация [31], музыкальное сопровождение.

Ритуал приветствия

Игра-активатор «Друг к дружке»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения**,** регуляция психического и эмоционального состояний.

Ход игры: «Сейчас вы будете играть в интересную игру, во время которой нужно делать все очень-очень быстро. Итак, выберите партнера и пожмите ему руку, а теперь я буду говорить вам, какими частями тела нужно будет очень быстро поздороваться друг с другом. А когда я скажу «друг к дружке», вы должны будете поменять партнера.

1 – правая рука к правой руке,

2 – левая рука,

3 – друг к дружке,

4 – ладошка к ладошке,

5 – пятка к пятке,

6 – друг к дружке,

7 – носок,

8 – большой палец,

9 – друг к дружке,

10 – колено,

11 – мизинец,

12 – друг к дружке,

13 – кулак» [25].

Рекомендации: в процессе выполнения упражнения опираемся на способность участников группы к передвижению.

Вопросы: Насколько трудно было выполнять упражнение? Что было легко? и т.д.

«Подчинение инструкциям»

В этом упражнении важно, чтобы вся группа начала делать его одновременно, поэтому его следует использовать в том случае, когда вся группа уже в сборе. Упражнение, как правило, вызывает бурную эмоциональную реакцию и позволяет взбодрить приунывшую или подуставшую группу.

«Умеете ли вы четко следовать инструкции? Для того чтобы пройти этот тест, у вас есть три минуты. Выполняйте задание с максимальной скоростью.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
5. В каждом квадрате поставьте крестик.
6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона. Если у вас его нет, напишите номер 100.
8. Шепотом назовите номер, который вы написали.
9. Обведите этот номер.
10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
11. Обведите этот знак треугольником.
12. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.
13. Заключите в прямоугольник слово «угол» в 4-м предложении [31].
14. В верхней части листа проделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
15. Громко крикните: «Я почти закончил (закончила)!».
16. Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2» [36].

Основная часть

После короткого обмена впечатлениями от игры и обсуждения способов, которые привели к победе, ведущий переходит к разговору о психологических границах**.**

«Притча об осле»

Однажды солнечным утром один пожилой человек со своим сыном отправились в путь. Мальчик ехал верхом на осле, а отец шел рядом. На дороге они встретили соседа, который пристыдил мальчика. «Тебе следует стыдиться себя, – сказал тот. – Ты едешь с комфортом, в то время как твой бедный старый отец вынужден идти пешком. У тебя нет уважения». Мальчик и его отец скромно переглянулись и поменялись местами. Теперь мужчина ехал на осле, а его сын шел рядом.

Вскоре на дороге появился еще один путник. «Ты эгоист, старик, – сказал он. – Тебе легко ехать, а твой бедный сын изнуряет себя, пытаясь поспевать за тобой». Боясь оскорбить путника отказом, старик помог мальчику забраться на осла. И семья продолжила путешествие вдвоем на осле.

Вскоре они встретили женщину, шедшую им навстречу. С ее точки зрения, тоже существовала несправедливость. «Никогда не видела такой жестокости. Двое ленивых деревенщин слишком тяжелы для бедного осла. Вам бы следовало позаботиться о животном». Боясь потерять расположе-

ние женщины, мужчина предложил сыну связать передние и задние ноги осла вместе. Затем он отрубил от ближайшего дерева длинную крепкую ветку. Они уложили животное и аккуратно просунули жердь между копытами животного, отец положил себе на плечи один конец, мальчик – другой, и осел повис на шесте между ними.

Отец и сын двигались дальше и несли животное. Когда они пересекали мост, осел, висящий на шесте, увидел свое отражение в воде. Зверь был так напуган, что яростно забился, заставив отца и сына выронить шест. В результате осел упал на узкий мост и свалился в воду. Будучи связанным, он не смог плыть и выбраться на сушу. Отец и сын беспомощно наблюдали с моста, как их осел исчезал из виду, уходя глубоко под воду.

Мораль: после молчаливого размышления, отец повернулся к сыну и сказал: «Сын, мы сегодня получили ценный урок. Мы поняли, что, пытаясь удовлетворить всех, ты в конце концов потеряешь своего осла» [25].

Иногда нужно мужество, чтобы сказать «нет». Почему? Страшно. Рядом с этой боязнью часто идет страх получить отказ, а фасадом обоих страхов является желание быть «хорошим» для всех. Человек в таком состоянии непроизвольно тратит огромное количество времени и энергии, удовлетворяя чужие запросы и откладывая свои желания. Его начинает преследовать мысль «я никогда не достигну того, чего хочу» и чувство неполноценности. К сожалению, этот «хороший человек» редко знает, почему он никогда не добьется того, к чему действительно стремится [25].

Рекомендации: ведущий зачитывает притчу, далее все отвечают на вопросы, следует обсуждение притчи. Подвод к манипуляторам. Кто в притче манипулятор? (женщина).

Мини-лекция «Манипуляцию надо знать в лицо!»

Манипуляция – это психологическое воздействие на человека или группу людей с целью достижения односторонних преимуществ с использованием лжи, где ложь может выступать и как скрытое намерение. Манипуляция в отличие от простого обмана включает в себя элементы правды (соответствия), что делает ее трудно уловимой для распознавания и противостояния ей. Манипулятивная среда возникает тогда, когда нет четких обязанностей.

Причины манипулятивного поведения:

- нехватка ресурсов для удовлетворения собственных потребностей;
- отсутствие иных способов взаимодействия, выстраивания отношений;
- индивидуальные особенности: гипертрофированные чувства страха, вины, стыда, низкая самооценка, разного рода комплексы и ложные (ограничивающие) убеждения, вынуждающие скрывать истинные чувства и намерения от других, в том числе и от самого себя (внутренний манипулятор).

У каждого манипулятора есть «свой клиент», у каждой жертвы манипуляции есть «свои манипуляторы».

Манипуляция – это скрытое противоборство. Необходимо помнить, что за манипуляцией как скрытой формой воздействия может находиться реальная сила или угроза. Открытое противоборство!

Участники манипуляции:

– манипулятор;
– адресат манипуляции;
– жертва манипуляции.

Этапы манипуляции:

Манипулятор

1) направляет;
3) выжидает;
5) побуждает;
7) получает.

Адресат манипуляции

2) принимает;
4) когнитивный диссонанс (сигнал о противоречии);
6) конфузионный транс (замешательство, уход от реальности);
8) отдает.

Мишени манипуляции:

- универсальная мишень – это плохая переносимость когнитивного диссонанса (противоречия) человеком;
- дополнительные мишени: различные страхи, неуверенность в себе, низкая самооценка, гипертрофированные чувства вины и стыда, ложные убеждения, всевозможные комплексы.

Вторичная выгода манипулятора – это тайное властвование над кем-то или чем-то. Отношение манипулятора к жертве манипуляции как к объекту удовлетворения своих потребностей в материальном и моральном их выражении.

Вторичная выгода жертвы манипуляции – это сохранение отношений любой ценой: «Я знаю, что мной манипулируют, но мы вместе, и это главное, хотя мне и больно при этом».

Условия для противостояния манипуляции:

– распознавание сигнала о противоречии;
– тренировка навыка переносимости сигнала о противоречии;
– разрыв коммуникации до появления полной ясности сознания;
– процесс анализа или расклейка на правду и ложь;
– применение техник противостояния манипуляции.

Разбор и проработка всех неудачных случаев противостояния манипуляции.

Типы манипуляторов**:**

– диктатор;
– жертва;
– задира;
– славный парень;
– судья;
– липучка;
– калькулятор [25].

Рекомендации: информацию представить в виде презентации на мультимедийном проекторе. По итогам данной беседы выдать памятки с выдержками из мини-лекции.

Игра «Скажи "нет"»

Цель: тренировка навыка говорить «нет» разными способами и не следовать призыву манипулятора к немедленному действию или коммуникации.

Задача манипулятора – побудить адресата к чему-либо, сделать, сказать, подумать, отдать и т.д. Легенду манипулятор придумывает сам. Необходимо попробовать себя в разных ситуациях.

Примерные фразы:

– можете дать это немедленно;
– предлагаю вам сделать это сразу же после;
– хочу вас попросить прийти в офис завтра на час раньше;
– давайте договоримся, что больше никогда не будем возвращаться к этому вопросу;
– вы можете мне пообещать это раз и навсегда;
– вам следует это сделать немедленно;
– вам нужно сказать сейчас «да» или «нет»;
– вы должны попросить его об этом срочно;
– я могу вам доверять? и т.д.

Задача адресата манипуляции – не следовать призывам, отвечая «нет» в соответствии с биллем о правах.

Примерные варианты ответов:

– нет, спасибо, в следующий раз;
– нет, мне это не интересно, спасибо;
– спасибо, я подумаю над вашим предложением;
– возможно, в следующий раз, но не сейчас;
– я никогда не даю никому никаких обещаний, это мой жизненный принцип (правило);
– какая неожиданная мысль, мне нужно время подумать;
– возможно, я подумаю;
– я подумаю, как могу это учесть в моей работе (деле);

– нужно будет подумать, какое отношение это имеет ко мне.

–

Упражнение «Прерывание коммуникации»

Цель: тренировать навык выхода из коммуникации.

Один играет роль манипулятора, другой – адресат.

Задача манипулятора – уговорить адресата на что-либо, склонить к своему мнению, получить желаемый для себя результат и т.д.

Историю придумываем сами: на улице, в транспорте, на работе, дома, в магазине и т.д.

Разговор может быть: по телефону, по скайпу, очно и т.д.

Задача адресата манипуляции – выйти из коммуникации, прервав ее любым способом, уместным в данной ситуации. Пробуем себя в разных ситуациях. Меняемся в паре после каждой проигранной ситуации**.** Затем групповой разбор парных работ: что получилось, что вызывало затруднения.

Упражнение «Расклейка на правду и ложь»

Для того чтобы эффективно противостоять манипуляции**,** надо хорошо уметь «расклеивать» адресованную манипуляцию на правду и ложь**:** правда то, что..., а неправда то, что….

1. В отличие от тебя твоя подруга всегда хорошо заботится о своем муже (детях).
2. Твой муж стал довольно часто задерживаться на работе. Тебя это не настораживает?
3. Что-то, подруга, ты стала хуже работать, теряешь позиции.
4. Я смотрю, ты стала чаще шептаться с начальством. Метишь в гору?
5. Это всем давно известный факт, только в тундре о нем не слышали, глупо отрицать.
6. То, что ты говоришь, – всего лишь твое субъективное мнение, которое не имеет ничего общего с общепринятым.
7. Твоя манера так одеваться никогда не перестает меня шокировать.
8. Твоя бесконечная учеба не доведет до добра наши рабочие отношения.
9. Не стоит с ним встречаться, все офисные работники заурядные личности.
10. Ты не рассказываешь мне о вашем разговоре с заведующей. Обедать со мной тоже не будешь?
11. Тебе не удастся увильнуть от открытого занятия, ты у заведующей на мушке.
12. Не стоит обо мне беспокоится, я как-нибудь сама доползу и дотащу все.
13. Я так понимаю, мне здесь уже не рады.

14. Меня всегда поражало твое неумение делать соответствующие выводы.

Далее переход к техникам. Противостояние манипуляциям.

Техники противостояния манипуляциям (и агрессии):

1. Игнорируем подтекст или контекст и реагируем только на прямой текст. В приведенном выше примере на выпад «Спасибо за готовность помочь!» можно ответить «Да не за что», как бы принимая за чистую монету слова манипулятора.
2. Обращаем внимание на то, имеет ли право человек делать то, что делает внутри контекста. Например: «Вы перестали ссориться со своей женой?» – «Вы в самом деле думаете, что можете меня спрашивать об этом?»
3. Техника наведения тумана. Для использования этой техники нужно избегать импульсивной привычки отвечать на каждый вопрос. Техника предполагает ответ, начинающийся с согласия: в любом манипулятивном сообщении есть часть правды, нужно ее выбрать и искренне с ней согласиться. Уместно использовать с равными (если не зависим от этого человека), в ответ на личностный наезд и в случае, если все, что нам надо, чтобы от нас отстали. Частный случай техники – ответ по существу.

Например, (с сарказмом): «Вот они, плоды моего либерального воспитания!» – «Да, что посеешь, то и пожнешь».

Или: «У тебя голова на плечах есть?» – «Есть».

Или: «Вечно ты опаздываешь!» – «Правда, сегодня я опоздал».

4. Техника приписывания положительных намерений или выражение благодарности за положительные намерения. Суть проста: придумываем, за что в данной ситуации можно поблагодарить нашего собеседника, и активно это делаем.

Например: «Ты совсем совесть потеряла!» – «Как приятно, что ты заботишься о моем моральном облике».

«Почему ты так поздно возвращаешься?» – «Я рад, что ты меня с нетерпением ждешь».

5. Уход из контакта. В некоторых случаях коммуникацию лучше просто прервать уходом.
6. Конструктивная конфронтация. Вслух озвучивается расклейка манипуляции. В самом первом приводимом примере на ироничные слова «Спасибо за готовность помочь!» можно ответить: «Я, правда, отказываю тебе сейчас, но это не значит, что я вообще не готова тебе помогать» [25].
7. Конкретизирующие вопросы. Эта техника либо остановит напор манипулятора, либо поможет перевести разговор в конструктивное русло. Примеры вопросов: «Кто именно это говорит?», «Когда конкретно это произошло?» К каждому «неправда, что» можно задать конкретизирующий вопрос.

Например, «А вы всегда теперь будете уходить с работы раньше времени?»

Правда, что сегодня я ухожу раньше окончания рабочего дня, неправда, что этот человек видел, что я и до этого случая уходила с работы раньше времени.

Конструктивный вопрос: «А что, кроме сегодняшнего дня, вы еще когда-то видели, что я раньше ухожу?»

8. Вопрос о целях манипулятора «Чего вы добиваетесь этим разговором? Почему вы заговорили об этом?» показывает, что мы понимаем скрытые мотивы манипулятора**.**

Что главное в противостоянии манипуляции? Не играть в предлагаемую игру. Манипулятивную, агрессивную и т.д.

Цель противостояния манипуляции – конструктивная защита личных границ**,** а не наезд на другого человека. Один и тот же ответ, высказанный доброжелательным или враждебным тоном, будет либо конструктивным противостоянием манипуляции, либо агрессивным выпадом. Отвечая агрессией на агрессию, мы продолжаем играть в навязываемую нам игру «агрессор – жертва»; конструктивно реагируя, мы не позволим втянуть себя в выматывающую перепалку.

9. Техника «Деловой переписки» (требования: краткость, информационная емкость, четкость изложения, благожелательный тон).
10. Техника «Внезапной перестройки» (сделать что-то неожиданное, сменить тему).

Разбор ситуаций из жизни участников тренинга, следуя техникам.

Упражнение «Перефразирование»

Цель: расширение у человека видения его проблемы и нахождение ее позитивных сторон.

Фразы:

Я ненастойчив(а) («Я легка, гибка, не зацикливаюсь на своем, я оставляю людям право на самоопределение»);

Мне никто не помогает («Я научусь самостоятельно справляться с проблемами, приобрету опыт»);

Мне нечего дать («Значит, я могу что-то изучить, придумать, произвести»);

Я слишком эмоционально реагирую («Значит, я жива»);

Я боюсь отказа («Значит, я нацелена на получение заказа»);

Я ленюсь («Значит, я бережно отношусь к расходованию своей энергии, я люблю и берегу себя»);

Я неуверенный(ая) («Я хочу быть уверенной(ым)»);

Боюсь выглядеть неуспешным(ой) («Я стремлюсь к успеху»);

Я слишком скромный(ая) («Зато я даю проявиться другим. Значит, я приятный собеседник. Этим я даю другим людям возможность для самоопределения»);

Я очень медлительный(ая) («Значит, я обстоятельный человек»);

Бесконечные стрессы – это ужасно! («Стресс – это двигатель прогресса»);

Начальники требуют от меня слишком многого («Руководители верят в мои силы и возможности»);

Работа отнимает у меня много сил («Все дается нам по силам. Многие люди не имеют ни работы, ни столько силы, сколько есть у меня»);

Меня раздражают «тупые» люди, коллеги («Мое раздражение – это проявление моей энергии, и я могу научиться ею управлять»);

Стыдно учиться, когда тебе много лет. С молодости ума не набрался («Я всегда открыт для новых знаний, изменений. Я постоянно развиваюсь»);

Женщина без мужа ущербна («Женщина – высшее существо, поэтому я сама выбираю свой образ жизни»);

Ты должна жить для других («Я – божественное создание, я достойна признания, любви и уважения самим фактом своего существования»).

Пробуем на личных примерах [25].

Обратная связь. Ритуал прощания

Домашнее задание

1. Раздаточный материал с техниками.

2. «Я и мои манипуляторы».

В течение недели вести записи по итогам прошедшего дня, когда, в какой ситуации, обстоятельствах были манипуляции в мою сторону и как я находил(а) выход из сложившейся ситуации. Какие ситуации чаще всего происходили со мной? Почему?

Анализ того, применение какой из техник имел успех в различных ситуациях.

Дата/ день	**Ситуация**	**Техника**	**Анализ**

Занятие № 4 «Как сказать "нет"» (часть 2)

Цель занятия: формирование умений противостояния попыткам манипулирования, способности к самостоятельному выбору, достижения поставленных целей.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация [31], музыкальное сопровождение.

Ритуал приветствия

Игра-активатор «Друг к дружке»

Цель: снятие **психоэмоционального напряжения**, регуляция **психического** и эмоционального состояний.

Ход игры: «Сейчас вы будете играть в интересную игру, во время которой нужно делать все очень-очень быстро. Итак, выберите партнера и пожмите ему руку, а теперь я буду говорить вам, какими частями тела нужно будет очень быстро поздороваться друг с другом. А когда я скажу «друг к дружке», вы должны будете поменять партнера.

1 – правая рука к правой руке,
2 – левая рука,
3 – друг к дружке,
4 – ладошка к ладошке,
5 – пятка к пятке,
6 – друг к дружке,
7 – носок,
8 – большой палец,
9 – друг к дружке,
10 – колено,
11 – мизинец,
12 – друг к дружке,
13 – кулак» [25].

Рекомендации: в процессе выполнения упражнения опираемся на способность участников группы к передвижению.

Основная часть

Ведущий: Давайте вспомним, что любое общение – это, по большому счету, манипуляция. Все, что мы говорим, по нашей идее должно вызвать определенную реакцию. Отвечая на вопрос «Как дела?», ждем понимания, сочувствия, одобрения. А когда не получаем ничего из этого, задаем наводящий вопрос, например «Что ты об этом думаешь? Я молодец?»

Предельно честное общение, лишенное манипуляции, в данном случае выглядело бы просто смешно: «Давай я тебе расскажу, как у меня дела, а ты меня похвалишь?» В том случае, когда одно понятие подменяется другим, и происходит манипуляция в общении. Когда человек говорит одно, а подразумевает совсем другое. Манипуляция начинается там, где кончается логика и здравый смысл. Манипуляция апеллирует к чувствам.

Существует множество способов и видов манипуляций, однако, исходя из того, на каких наших чувствах играет манипулятор, их можно разделить на шесть основных типов.

Шесть типов манипуляции в общении:

1. Манипуляция любовью;
2. Манипуляция страхом;
3. Манипуляция неуверенностью в себе;
4. Манипуляция чувством вины;
5. Манипуляция чувством гордости (идеей «Сверх-Я»);
6. Манипуляция чувством жалости.

Манипуляции в общении с целью заставить себя слушать – важное условие, чтобы побеждать.

Ведь, чтобы побеждать, необходимо быть убедительным человеком, таким, которого невозможно проигнорировать!

Умение убеждать держится на том, чтобы заставить с собой считаться. И только через это можно реализовать свои даже самые безумные идеи и вписаться в любой коллектив. Заставить себя слушать – это все равно, что заставить себя уважать. Это как раз тот случай, когда манипуляция не во зло ближнему (как это обычно преподносят), а во благо всем.

Есть мнение, что убедительность строится в первую очередь на пословице «Встречают по одежке», что для того, чтобы заставить себя слушать, надо хорошо выглядеть, внятно говорить, быть разносторонне развитой личностью…

Многие люди соответствуют этим пунктам что называется «от и до», но в жизни они оказываются не ведущими, а ведомыми. Их не слушают, они не могут заставить с собой считаться. Хотя и могут говорить очень интеллигентно и чисто, плюс отполированная внешность.

Есть люди, умеющие ловко манипулировать интонацией своего голоса, темпом речи, телодвижениями и мимикой, вдобавок владение метко подобранными поговорками, анекдотами и байками, после прослушивания которых невольно приходишь к мысли, выгодной манипулятору.

Голос, телодвижения, мимика – и любой с первого взгляда отталкивающий человек преображается в человека, вызывающего доверие. Вот способы, которые обычно используют для того, чтобы заставить себя слушать и считаться с собой.

Речь:

- изменение громкости речи (громче-тише);
- изменение темпа (быстрее-медленнее);
- изменение интонации (повышающаяся-понижающаяся);
- использование многозначительных пауз (краткая пауза делает акцент на последующие слова, а еще молчание может стать наиболее красноречивым ответом);
- изменение нахождения источника звука (подойдя к важному моменту разговора, он встает с места, затягивается сигаретой, обхо-

дит вокруг вас и говорит вам на ухо свою ключевую фразу, потом снова садится в свое кресло и удовлетворенно откидывается назад);

- изменение тембра голоса (жесткий-мягкий-вкрадчивый-железный).

Телодвижения и мимика:

- изменение позы (он подается корпусом к вам, делает наклон или поворот в вашу сторону);
- плавные «заманивающие» движения руками по направлению к себе;
- заинтересованный и в то же время спокойный взгляд.

Прикосновение:

- слегка коснулся вашей руки;
- едва заметно провел рукой по вашим пальчикам или по голове;
- похлопал по плечу;
- пожал руку, в конце нежно провел рукой по пальцам.

Когда раскладываешь все это по полочкам, приходит понимание, что ничего удивительного в том, что люди «не такие, какими кажутся», нет.

Практическое упражнение

Вспомните примеры манипуляций, с которыми, возможно, вам пришлось столкнуться раньше. Удалось ли вам избежать участи жертвы манипулирования? Если да, то как? Если нет, то, что вы предполагаете предпринять сейчас?

Время на упражнение: 30 минут [32].

Упражнение «Несерьезные вопросы»

«Есть три вещи, сделать которые чрезвычайно трудно: разломать сталь, разбить алмаз и познать самого себя» (Бенджамин Франклин).

Постарайтесь быть предельно искренними, выполняя следующие задания и отвечая на вопросы.

1. Назовите трех человек из своего окружения (профессиональной, социальной или семейной среды), о которых вы могли бы сказать, что они манипуляторы или что они пользуются приемами манипулирования по отношению к вам или к тем, кого вы знаете.

Персона № 1: _____

Персона № 2: _____

Персона № 3: _____

2. Как вы думаете, не являетесь ли вы сами манипулятором или не имеете ли вы серьезной предрасположенности к тому, чтобы манипулировать равными себе?

☐ Да ☐ Нет

Комментарий

Кажется, я почти не ошибусь, если предположу, что вам потребовалось совсем немного времени для того, чтобы составить список тех, кто манипулирует людьми или прибегает к приемам манипуляции. Верно?

Что же касается второго пункта, я почти уверен, что вы дали ответ «нет» на поставленный вопрос: вы не воспринимаете себя как манипулятора. Вы думаете, что никогда никем не манипулировали. Вам кажется, что скорее другие злоупотребляют вашим доверием. Вы в такие игры не играете, это точно! Впрочем, до этого самого момента если вам и случалось совершать некие поступки с целью манипуляции, то, конечно, без всякого злого умысла, а только оттого, что вас вынудили обстоятельства, оттого, что у вас не было выбора… Это не имеет ничего общего с вашим глубоким внутренним миром: вы не из таких! Однако, говоря о своем манипуляторном поведении, вы, вероятно, воспользовались бы эвфемизмами, назвав его влиянием, убеждением, обольщением, стратегией.

Ваши ответы меня не удивляют: манипулятор – это всегда кто-то другой. Этим и объясняется, почему вы с такой легкостью указали трех человек из своего окружения, склонных к манипулированию людьми. Когда мы оцениваем поведение других, мы, как правило, связываем их поступки с их внутренними побуждениями (чертами характера, личностными качествами), а не с ситуацией. Именно поэтому мы обобщаем их поступки и приклеиваем им ярлыки. Зато, говоря о собственном поведении, мы обычно проявляем большую благосклонность, списывая свои мелкие проделки на влияние внешних обстоятельств и соблюдение неких правил межличностных отношений [41]. Вот так!

Ведущий: «Умение задавать вопросы». Вопрос и ответ, как известно, есть две противоположности единого целого. Вопрос есть обращение, требующее ответа; ответ есть высказывание, вызванное вопросом. С помощью целенаправленных вопросов, как известно, можно:

1) выявить интересы собеседника;

2) направить его внимание на важные детали разговора;

3) узнать возражения партнера по общению;

4) вернуть утраченную инициативу в разговоре;

5) сообщить свою мысль оппоненту и умело разрушить его ложную уверенность в чем-либо.

Наконец, с помощью умелых вопросов можно построить с собеседником отношения подлинного партнерства.

Действительно, можно согласиться, что тот, кто спрашивает, тот и управляет разговором.

Характеристика наиболее эффективных в деловом общении вопросов

Открытые вопросы:

Какие ожидания вы связываете с этим предложением?

Что вы об этом думаете?

Какой из вопросов для вас является важнейшим?

Закрытые вопросы:

Устроит ли вас, если...?

Желаете ли вы, чтобы...?

Ожидаете ли вы, что...?

Вопросы, выражающие сомнение:

Могли бы вы себе представить, что...?

Что бы вы сказали, если...?

Вы уже обдумали, что...?

Вопросы-внушения:

Ваш опыт руководителя не доказывает ли, что...?

Вы также не придерживаетесь мнения, что...?

Контрольно-подтверждающие вопросы:

Могу ли я считать, что это развеяло ваше сомнение в том, что...?

Не могли бы мы теперь оставить эту тему и обратиться к такому вопросу, как...?

Вам ведь понятны мои главные идеи?

Изолирующие вопросы:

Если мы рассмотрим это предложение, вы согласитесь с тем, что...?

Могу ли я исходить из того, что ваше решение зависит только от выяснения вопроса о ...?

Если предположить, что этот пункт мы выяснили, что вы будете...?

Возвратные вопросы:

Это чрезвычайно важные вопросы, мы ведь вернемся к ним в ходе разговора?

Проблема меня очень интересует. Могли бы вы еще раз подробно остановиться на этом?

Я согласен с вами по поводу... Вы не будете против, если мы вернемся к этому вопросу?

Вы действительно считаете, что...? Как вы пришли к этому?

Технология использования уточняющих вопросов. С помощью умело сформулированных вопросов можно эффективно устанавливать обратную связь с говорящим, сводить вероятность искажений и пропусков информации к минимуму и тем самым добиваться желаемого взаимопонимания. Варианты таких уточняющих вопросов приведены ниже.

№№	Конкретная ситуация	Цель вопроса	Формулировка вопроса
1	Говорящий использовал незнакомое слово или выражение	Определить значение слова (смысл понятия)	Уточните, пожалуйста, какой смысл вы вкладываете в понятие

2	Говорящий собирается сказать что-то конфиденциальное и делает паузу	Поощрить к высказыванию задуманного, не оказывая давления	Вы говорите о том, что поможет нам найти выход из этой ситуации. Я с большим интересом слушаю вас
3	Говорящий уклоняется от темы и не говорит того, что вы хотели от него услышать	Побудить говорить о нужном для вас	Вы ведь хотели рассказать о механизмах разрешения этого вопроса?
4	Говорящий неточно сформулировал свою мысль	Уточнить смысл сказанного перефразированием	Насколько я вас понял, вы говорили о том, что… Верно?
5	Говорящий высказал какое-то важное суждение	Проверить понимание сказанного	Правильно ли я понял, что...?
6	Собеседник хочет изменить ранее высказанную точку зрения	Принудить к сохранению предыдущего мнения	Я знаю, вы человек слова. Вы ведь сохраняете свою точку зрения, высказанную по этому вопросу во время последней нашей встречи?

Практическое упражнение

Придумайте различные ситуации манипулятивного общения. Например, вам необходимо попасть на киносеанс, а вы забыли билет. Найдите подход к билетерше, если это:

а) молодая симпатичная девушка;

б) женщина средних лет, которая стремится выглядеть моложе;

в) сурового вида старуха;

г) пожилой мужчина интеллигентного вида.

Обсуждение ситуации. Время на упражнение: 30–40 минут [32].

Обратная связь. Ежедневный ритуал

Домашнее задание

Продолжаем работать с таблицей «Я и мои манипуляторы». В течение недели вести записи по итогам прошедшего дня, когда, в какой ситуации, обстоятельствах были манипуляции в мою сторону и как я находил(а) выход из сложившейся ситуации. Какие ситуации чаще всего происходили со мной? Почему?

Анализ того, применение какой из техник имел успех в различных ситуациях.

Дата/день	**Ситуация**	**Техника**	**Анализ**

Занятие № 5 «Формирование стрессоустойчивости и профилактика стресса» (часть 1)

Цель занятия: позитивная фокусировка внимания, освоение методов саморегуляции эмоциональных состояний, повышение стрессоустойчивости.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение [31].

Ритуал приветствия

«Австралийский дождь, или Дождь в джунглях»

Цель: повышение настроения, снятие психоэмоционального напряжения.

В процессе выполнения упражнения участники могут встать в круг или друг за другом, или оставаться на своих местах.

«Знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:
Легко ли вам было выполнять это упражнение?
Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?
Каковы ваши впечатления по проведенному упражнению? [42].

«Локотки» (К. Фопель) (это упражнение предлагается на выбор: оно или предыдущее)

Цель: установление контактов между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности, умения понимать позицию партнера по общению.

Все участники рассчитываются на «первый-второй-третий-четвертый». Участники под первыми номерами складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; участники под вторыми номерами упираются руками в бедра, чтобы локти были направлены в разные стороны; участники под третьими номерами кладут левую руку на левое бедро, правую – на правое колено, локти согнутых рук отве-

дены в стороны; участники под четвертыми номерами держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны. После того как все участники примут исходное положение, ведущий предлагает им по определенному сигналу поздороваться как можно с большим числом присутствующих.

Обсуждение:

С какой группой игроков было комфортнее всего здороваться и почему?

Кто несет ответственность за эмоциональный климат в коллективе?

Что может являться причиной стрессов на работе? [31].

Мини-лекция «Стресс»

Что такое стресс?

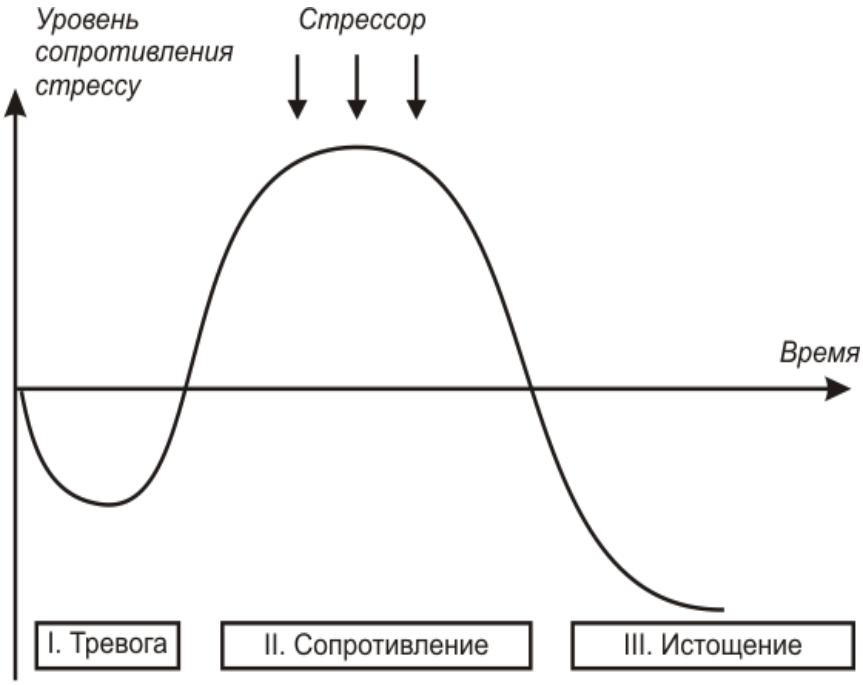

Рис. 2. Адаптационный синдром

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование [43].

Стресс (адаптационный синдром) – это универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители (Г. Селье).

Рекомендации: основные стадии стресса представлены в мультимедийной презентации.

Стадии стресса

На первой стадии столкновения с фактором, который мы определяем для себя как стрессовый (реакция тревоги), активизируются защитные механизмы, происходит выделение катехоламинов и кортикостероидов, которые на физиологическом уровне подготавливают организм к действию.

Селье доказал, что самый главный гормон стресса у человека – кортизол – стимулирует жизненно важные процессы при адаптации к стрессу. Небольшое снижение активности, фиксируемое в начале данной фазы, показывает, что сопротивление на короткое время действительно уменьшается, пока организм собирает свои силы. Но как только надпочечники начинают выделять кортизол, уровень сопротивления повышается, увели-

чивая работоспособность и сопротивляемость организма. Характерной эмоциональной особенностью этой фазы является переживание беспокойства и тревоги.

На второй стадии – сопротивления или адаптации – организм использует адаптационные механизмы, благодаря которым выходит на новый уровень работоспособности. Однако этот уровень обеспечивается расходованием большего, чем обычно, количества жизненной энергии. Признаки реакции тревоги в организме практически исчезают. Эта стадия сопровождается высоким психоэмоциональным напряжением.

На третьей стадии происходит истощение организма в случае, если воздействие стрессора слишком долгое, слишком частое или слишком интенсивное. На этой стадии энергия, которую организм использовал на адаптацию, уже вся израсходована, что может закончиться для него достаточно печально. Общая сопротивляемость организма резко падает. В результате могут наступить выгорание, болезнь или смерть, если стрессовый фактор не перестанет действовать или если организму не будут оказаны необходимые помощь и поддержка.

Теорию Селье называют физиологической, поскольку она основана на теории гомеостаза. Согласно этой концепции, стресс рассматривался как фактор, нарушающий равновесие организма со средой. Базовой характеристикой стресса Селье считал его продолжительный и достаточно устойчивый характер [31].

Основные признаки стресса:

- физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т.д.);
- эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т.д.);
- поведенческие (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем и т.д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Причины возникновения стресса:

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
- конфликты с коллегами;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;
- слишком высокая ответственность;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда (повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д., а также психологические и организационные трудности [44] (в зависимости от направления профессиональной деятельности или условий жизни): отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д.

Работа с людьми отнимает особенно много сил. Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит человек.

Психологический дискомфорт негативно влияет на здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на коллегах и близких [43].

Многие болезни (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция не отреагирована, у нее нет другого выхода как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка*)*. Как быть? Как помочь себе?

Эффективным средством сохранения психологического здоровья человека является использование способов саморегуляции, восстановления.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний [44].

Методы саморегуляции эмоциональных состояний.

Ю.В. Щербатых [2006] приводит следующую классификацию методов нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия:

- физические методы (баня, закаливание, водные процедуры и т.д.);
- биохимические методы (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, наркотических веществ, витаминных комплексов и т.д.);
- физиологические (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т.д.);
- психологические методы (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т.д.).

Стратегии оценки причин удачных и неудачных событий у оптимистов и пессимистов

1) оптимисты:

объяснение причин неудачи;

причины – временные, конкретные (не влияющие на другие сферы жизни), связаны во многом с внешними обстоятельствами;

2) пессимисты:

объяснение причин неудачи;

причины – постоянные, глобальные (проявляются негативно и в других сферах жизни), связаны только с личностью самого пессимиста;

3) оптимисты:

объяснение причин удачи;

причины – постоянные, универсальные, связаны с особенностями личности оптимиста;

4) пессимисты:

объяснение удачи;

причины – временные («иногда мне везет»), конкретные (не затрагивают другие сферы жизни), связаны в основном с везением или благоприятной ситуацией.

Светлые мысли порождают веселое настроение. На уровне мозга этот процесс поддерживается выработкой особых химических веществ – эндорфинов. Эндорфины вырабатываются автоматически, если мы чему-то радуемся, находимся в радостном ожидании, переживаем приятное волнение. И хотя эти вещества не могут продуцироваться непрерывно, мы можем повлиять на этот процесс, посмотрев на ситуацию с улыбкой.

Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер)

Рекомендации: если достаточно времени, то можно провести диагностику, направленную на определение уровня стресса. Участникам раздаются бланки с вопросами. Тренер озвучивает инструкцию и вопросы. Затем, после подсчета баллов, обсуждаются полученные результаты.

Инструкция: Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и интерпретация. Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои эмоции.

5–7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Вследствие такого поведения страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача [31].

Рисуночная техника «Мой стресс» (Т.Ю. Колошина, А.А. Трусь)

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса**.** Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто, у каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс**.** Сейчас мы с вами материализуем свой стресс**,** придадим ему конкретную художественную форму.

Инструкция: В течение пяти минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется «Мой стресс»**.** На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса**.** Это также могут быть вполне конкретные образы.

Обсуждение результатов:

1. Расскажите, пожалуйста, о том, что вы изобразили на своем рисунке? Какой он, ваш стресс? На что он похож? [44].
2. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем), не нравится (чем). Вы его боитесь?

Упражнение «Дорисуй и передай»

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши – и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека? [44].

Упражнение «Прощай, напряжение!»

Инструкция: Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше, а можно бросить и в корзину (но с корзиной будьте осторожнее, так как непопадание может разозлить еще больше).

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Каковы ощущения до и после упражнения?

«Вулкан» (модификация упражнения К. Таппервайн, 1996)

Рекомендация: данное упражнение проводят при наличии достаточного количества времени.

Цель: освоение техники саморегуляции при переживании гнева и агрессии.

Инструкция: «Представьте ваш сильный гнев, который находится внутри высокой горы. Гнева становится все больше и больше, и вот он прорывается наружу. Начинается извержение вулкана. Мы представляем себе, как грязь, лава, искры и огонь выносят из нас разрушительную энергию гнева. Мы внимательно наблюдаем за этим процессом. «Извержение» [57] продолжается до тех пор, пока энергия гнева не выйдет наружу вся. Теперь мы чувствуем себя свободными от гнева. Извержение прекращается, все затихает, и начинается дождь. Дождь превращается в ливень, охлаждая кратер вулкана. Теперь мы подходим к горе, поднимаемся на вершину и заглядываем в кратер. Что там, в глубине?»

Здесь тренер должен сделать паузу, чтобы все участники имели время внимательно посмотреть на то, что осталось от их агрессии. «Мы видим там дно, засыпанное серым грунтом, а может, небольшое темное озеро...»

Рекомендации тренеру: гнев и агрессия у большинства людей ассоциируются с красным цветом, огнем, поэтому образ вулкана удобен для работы с данными эмоциями. После того как тренер произнесет текст, можно спросить у участников, что они увидели на дне вулкана. Если кто-то, подойдя к кратеру, увидел искры или небольшое пламя, почувствовал сильный жар – скорее всего, вся энергия гнева не вышла. Мы предлагаем участнику проделать это упражнение столько раз, сколько необходимо, чтобы в конце действительно увидеть спокойное серое дно. Серый цвет у нас часто ассоциируется с безразличием, апатией, а это значит, что агрессия и гнев ушли и трансформировались в другие чувства.

Упражнение «Найди свою звезду»

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других –

бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. Откройте глаза.

А теперь вырвите из бумаги свою звезду.

Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

Пусть ваши звезды светят вам каждый день, излучая добро, дружбу, взаимопомощь и поддержку [43].

Ритуал прощания. Обратная связь

Наш сегодняшний день подошел к завершению. Пора прощаться, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу**.**

Что вам дало сегодняшнее занятие**?**

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни? [36].

Домашнее задание

Один из стрессоров в жизни персонала – это отношения с руководителем. Этот фактор часто является стрессовым, так как позиции изначально неравные и руководитель обладает большей властью и неограниченными возможностями для манипулирования. Кроме того, психоаналитики уверены, что часто менеджеры неосознанно пытаются решить за счет персонала свои внутриличностные или семейные проблемы [31].

Задание: составьте перечень стрессовых факторов, влияющих на ваши взаимоотношения с руководителем. Проанализируйте их и продумайте стратегии поведения, нивелирующие негативные последствия ваших взаимоотношений.

Рекомендации

1. «Трудный» собеседник/коллега/родственник/руководитель – удобная модель для того, чтобы научиться разрешать разногласия, не разрушая отношений. Эта способность важна для поддержания межличностных отношений и в семейной жизни.
2. Ищите что-то общее, что может вас объединять; вы не можете отличаться друг от друга во всем. Человек, с которым у вас могут возникнуть конфликты, не пришелец из космоса. Он тоже человек, и ничто человеческое ему не чуждо.
3. Помните основной принцип психотерапии: мы не можем изменить другого человека, мы можем изменить только себя и свое отношение к нему. Оппонент вряд ли будет меняться (в силу своего психотипа и

характерологических особенностей), поэтому мы должны начать изменение этой ситуации с себя или изменить отношение к ситуации.

4. Общение с «неудобным» человеком дает ценный опыт, как не надо строить отношения.
5. Учитесь прощать. Позитивная психотерапия и НЛП говорят о том, что в каждый конкретный момент нашей жизни мы выбираем ту модель поведения, которая нам кажется лучшей. Скорее всего, ваш оппонент считает свое поведение наилучшим, не осознавая узость своего поведенческого репертуара.
6. Старайтесь не вешать ярлыки на собеседника и себя.
7. Прежде чем уходить от конфликта, подумайте: у всех людей есть как «минусы», так и «плюсы». Идеальных людей не существует. Несомненно, уходить надо, если эти отношения влияют на ваше здоровье или вы видите, что под угрозу ставятся какие-то ваши жизненно важные принципы.

Несмотря на обилие рекомендаций, направленных на оптимизацию межличностных отношений, зачастую трудно найти наиболее эффективный подход в какой-то конкретной ситуации к конкретному человеку.

8. В любой конфликтной ситуации помните самое главное правило: «Дайте себе остыть!», т.е. дать себе время успокоится.

Упражнения для самостоятельного использования

«Расслабление через напряжение»

Это упражнение можно использовать самостоятельно в случае необходимости и невозможности выразить свое состояние другими способами.

Цель: работа с мышечными зажимами и эффектами релаксации.

Встать и напрячь правую руку до предела. Удерживать напряжение пять секунд. После этого расслабить руку, сбросить напряжение [57]. Далее можно проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «ААА и ИИИ»

Данное упражнение не требует специальных знаний и навыков.

Постарайтесь наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте предложенную песню (например, «Голубой вагон бежит качается») только звуками, которые я вам буду показывать [43]. Пойте до тех пор, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью.

Десять упражнений для снятия стресса [44]

1. Аутогенная релаксация

Слово «аутогенная» означает, что сила исходит изнутри, то есть это некая форма самовнушения. При помощи этой техники вы используете как

визуальные образы, так и осознанность тела и его ощущений, чтобы снизить стресс.

Данную технику придумал и популяризовал немецкий психиатр Йоган Шульц. Он выделил шесть ключевых упражнений:

- мышечное расслабление, которое становится возможным благодаря повторениям таких фраз, как «Моя правая рука становится тяжелой»; подобным же образом можно «обращаться» и к другим конечностям своего тела;
- пассивная концентрация, при которой человек фокусируется на чувстве тепла, выражается фразой «Моя рука становится теплой»;
- инициирование сердечной активности: «Мое сердце спокойно»;
- пассивная концентрация на дыхании при помощи повторения фразы «Я дышу спокойно»;
- сосредоточение на тепле в области брюшной полости: «Мое солнечное сплетение несет тепло»;
- пассивная концентрация на прохладе, исходящей из области черепа: «Мой лоб прохладный».

2. Прогрессивное расслабление мышц

При помощи этой техники релаксации вы фокусируетесь на медленном напряжении, а затем расслабляете каждую группу мышц. Методика помогает буквально увидеть разницу между напряжением и расслабленностью, что благоприятно сказывается на настроении в том числе и потому, что возвращает нас в текущий момент времени.

Суть упражнения в том, чтобы последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течение 10–20 секунд: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея.

При помощи этой техники уходят мышечные зажимы и вы расслабляете полностью все тело.

3. Визуализация

Здесь вы создаете в голове мысленные образы, чтобы совершить виртуальное путешествие в спокойное место.

Чтобы расслабиться, задействуйте как можно больше чувств. Например, если представляете себя на берегу океана, фокусируйтесь на звуках, запахах и даже на телесных и вкусовых ощущениях.

Вы можете закрыть глаза, сесть в тихом месте, ослабить плотную одежду и сосредоточиться на своем дыхании. Стремитесь сфокусироваться на настоящем моменте и думать о хорошем.

4. Диафрагмальное дыхание

Каждый день вы вдыхаете и выдыхаете несколько десятков тысяч раз, но будете удивлены, узнав, что зачастую делаете это неправильно.

Если вы когда-нибудь наблюдали за сном ребенка или домашнего животного, то наверняка видели, что их живот во время дыхания поднимается намного выше, чем грудь.

Дети естественным образом дышат при помощи живота, пока постоянный стресс современной жизни не переобучает их делать это грудью.

Диафрагмальное дыхание также называется абдоминальным, или дыханием живота, – именно это и есть природный, естественный процесс. Во время стресса ваша грудь сжимается, а дыхание становится мелким и быстрым. Называется оно грудным. Это хороший индикатор того, что нужно сознательно изменить ситуацию.

Дыхание при помощи грудной клетки вызывает реакцию – состояние полной боеготовности: сердечный ритм и кровяное давление повышаются, кровь направляется в сторону мозга и мышц, высвобождаются гормоны стресса. Это все хорошо, если вам что-то физически угрожает, но, если речь идет, скажем, о публичном выступлении, такая реакция не имеет никакого смысла. Поэтому:

– сядьте или лягте удобно;
– перенесите одну руку на живот, а вторую на грудь;
– медленно выдохните через рот;
– затем медленно вдохните через нос, концентрируясь на том, чтобы живот поднимался выше грудной клетки.

5. Медитация

Медитация удерживает вас в настоящем, не вовлекая эмоционально в беспокойство о будущем и размышления о прошлом.

Способов медитации есть много. Из простого: можете попробовать так называемую кофейную медитацию. Либо найти приложения для телефона или ролики на YouTube и просто следовать инструкциям.

6. Йога

Да, любое физическое упражнение уменьшит стресс, но йога превосходит любое из них. Она замедляет дыхание и сердечный ритм, снижает уровень кровяного давления, способствует уменьшению кортизола в организме.

7. Йога для дыхания

Одним из методов лечебного дыхания является сударшанская крийя-йога. Дыхательные упражнения в этом типе йоги были широко изучены и оказались полезными для снятия стресса, тревоги, посттравматического расстройства, депрессии, злоупотребления психоактивными веществами, бессонницы и психических заболеваний:

– закройте большим пальцем одну ноздрю;
– медленно вдыхайте через другую ноздрю в течение пяти секунд;
– теперь зажмите другую ноздрю, отпустив первую, и медленно выдохните;
– повторите процесс, начав с другой ноздри.

8. Техника эмоциональной свободы

Техника эмоциональной свободы (EFT), также известная как постукивание, представляет собой форму точечного массажа, при которой сти-

мулируются точки «энергетических меридианов» кончиками пальцев. Ее называют «иглоукалыванием без иголок».

Говорят, что ее можно применять при состояниях волнения и тревоги, фобиях, навязчивых мыслях, бессоннице, а также для устранения негативных эмоций. У техники есть много последователей и не меньше критиков. Наукой ее постулаты не подтверждены, но как технику для релаксации испробовать ее можно.

9. Ароматерапия

Это разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых из растений.

Если говорить о конкретном аромате, то вы вряд ли ошибетесь, если выберете лаванду. Она является наиболее изученным и универсальным из всех эфирных масел и снимает стресс, тревогу, расслабляет и стабилизирует настроение.

10. Выезд на природу

И все же, если у вас есть возможность съездить на природу, обязательно это сделайте. Это снизит уровень кортизола, кровяного давления и частоту пульса при одновременном повышении вариабельности сердечного ритма.

Необязательно ехать в Индию или Непал, достаточно посетить ближайший парк или лес.

Желаем вам удачи! [24].

Занятие № 6 «Формирование стрессоустойчивости и профилактика стресса» (часть 2)

Цель занятия: позитивная фокусировка внимания, освоение методов саморегуляции эмоциональных состояний, повышение стрессоустойчивости.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение [31].

Ритуал приветствия

Упражнение «Австралийский дождь, или Дождь в джунглях»

Цель: повышение настроения, снятие психоэмоционального напряжения. 2-й вариант упражнения (1 упражнение см. тренинг 5):

Участники становятся друг за другом по кругу.

«Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце».

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением [44].

Рекомендации: выбираем наиболее приемлемый вариант в зависимости от индивидуальных особенностей участников и группы в целом.

Основная часть. Мини-лекция «Модель управления стрессом Д. Гринберга. Позитивное мышление»

Джеррольд Гринберг отмечает, что существует система управления стрессом, которую можно использовать, чтобы контролировать стресс и уровень напряжения организма. Автор считает, что управление стрессом должно осуществляться комплексно, на всех фазах его развития. Тренер знакомит группу с моделью Д. Гринберга. Важным элементом модели Гринберга является наличие позитивного мышления, которое позволяет воспринимать стрессовую ситуацию как возможность научиться новым стратегиям поведения, повысить свою креативность и больше узнать о своих скрытых психологических ресурсах и возможностях. Тренер информирует слушателей о результатах исследования особенностей оптимистов и пессимистов, проведенного доктором М. Зелигманом. Тренер может

предложить группе обсудить такие понятия, как «позитивное мышление», «позитивный взгляд на жизнь», «позитивный человек».

Какое содержание мы вкладываем в эти понятия?

Позитивное мышление предполагает такое умение анализировать причины удач и неудач в жизни, при котором человек осознает факторы, поддающиеся и не поддающиеся контролю со стороны личности, видит их баланс и понимает взаимовлияние этих факторов. Термин «позитивное мышление» происходит от слова *positum* (лат.), что означает «фактическое, данное». То есть позитивное мышление предполагает, что в нашей жизни бывают и поражения, и стрессы, и победы. Задача личности – научиться правильно воспринимать и объяснять эти события [31].

Какими способами вы избавляетесь от стресса и стабилизируете свое эмоциональное состояние?

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды [43].
6. Рисование.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Газету порвать на мелкие кусочки, еще мельче и выбросить [44].
9. Громко спеть любимую песню.
10. Покричать то громко, то тихо.
11. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
12. Смотреть на горящую свечу.
13. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
14. Погулять в лесу, покричать.
15. Посчитать зубы языком с внутренней стороны [43].

Рекомендации: схематично представить в виде презентации данную информацию.

Упражнение «Скульптура стресса» (10–15 минут)

Участникам необходимо разделиться на подгруппы. Затем участники обеих групп получают задание: с использованием всех участников своей подгруппы сделать одну скульптуру под названием «Стресс». На выполнение данного задания отводится 5–8 минут.

После сигнала ведущего об окончании задания одной из подгрупп предлагается показать свою скульптуру, а участникам другой группы дается задание: «Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете эту (сделанную другой подгруппой) скульптуру? Что вы понимаете, видя эту работу? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным?»

Далее подгруппы меняются местами: одна демонстрирует «скульптуру», а другая представляет себя в музее и обсуждает увиденное.

Упражнение «Я и стресс»

Цель: развитие уровня эмпатии, самопознание.

Время выполнения: 15–20 минут.

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Участникам предлагается нарисовать рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме: реалистической, абстрактной, символической, художественной.

Следует обратить внимание участников на то, что большее значение имеет степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

Вопросы для обсуждения (в ходе обсуждения можно вносить некоторые изменения в свой рисунок):

i. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько – стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

«Вешалка»

Цель: снятие мышечного напряжения: выпрямление спины, растягивание плечевого пояса.

Инструкция: Встаньте, выпрямитесь, расслабьте мышцы спины и плеч. Как бы приподняв свое тело (плечи, грудь) и откинув его назад и вниз, «наденьте его на позвоночник», как пальто на вешалку. Спина стала прямой, крепкой, а шея, руки и плечи свободные и легкие. Повторить это упражнение 2-3 раза.

Обсуждение. После выполнения упражнения участники с удовольствием рассказывают об изменениях в теле и в общем самочувствии.

Упражнение «Где взять силы, чтобы жить»

Цель: актуализация внутренних ресурсов, формирование жизнестойкого поведения.

Время выполнения: 15 минут.

В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Предлагаем вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос: где взять силы, чтобы жить? Это инвентаризация своих положительных качеств и успехов.

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их.

Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)	Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)

Вопросы для обсуждения:

Что вызывало затруднения?

Может быть, вы открыли в себе новые таланты?

Упражнение «Воздушные шары»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, актуализация внутренних ресурсов.

Время выполнения: 15 минут.

Участникам предлагается по два воздушных шара и фломастеру. Ведущий просит участников составить список типичных для себя факторов

стресса и расположить их в порядке убывания (работа, личная жизнь, негативные мысли и т.п.). Далее участники сосредоточиваются на самом сильном факторе, вспоминают свою реакцию на него и надувают один из шаров, представляя, что отдают ему свои отрицательные эмоции. Ведущий предлагает участникам проткнуть шар с помощью иглы, воображая, как отрицательные эмоции в одно мгновение улетучиваются.

Затем участники надувают по второму шару, представляя себе, что наполняют его положительной энергией. Можно нарисовать на шаре что-то приятное или подписать слово, обозначающее положительную эмоцию, дать шару имя.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вам хочется поступить со вторым шаром?
2. Может быть, вы возьмете его с собой или отпустите в небо?
3. Что вы чувствовали, когда избавлялись от негативных эмоций, надувая шар?

Обратная связь. Упражнение «Мои мысли»

Участников круга просят ответить на вопросы по итогу занятия:

1. Что для меня было важно?
2. Что было трудно?
3. Что понравилось?
4. Какой из способов снятия эмоционального напряжения вы бы хотели взять на вооружение?

Ритуал прощания

Занятие № 7 «Любовь и принятие себя»

Цель занятия: повысить свою самооценку и научиться принимать себя и собственные ошибки.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация.

Ритуал приветствия

«Локотки» (К. Фопель)

Цель: установление контактов между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности, умения понимать позицию партнера по общению.

Все участники рассчитываются на «первый-второй-третий-четвертый». Участники под первыми номерами складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; участники под вторыми номерами упираются руками в бедра, чтобы локти были направлены в разные стороны; участники под третьими номерами кладут левую руку на левое бедро, правую – на правое колено, локти согнутых рук отведены в стороны; участники под четвертыми номерами держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны. После того как все участники примут исходное положение, ведущий предлагает им по определенному сигналу поздороваться как можно с большим числом присутствующих. Обсуждение.

Мини-лекция «Что значит полюбить себя?»

Есть крайности развития самооценки личности, когда человек «звездится» и занимается «самоедством». И тот и другой вариант не хорош, так как неадекватно завышенная и заниженная самооценка становится причиной трудностей в общении и построении длительных межличностных взаимоотношений.

У женщин и мужчин есть «слабые места», где они не всегда чувствуют себя уверенно. Для женской половины «слабым местом» является ее внешность, для мужчины – его достижения в жизни. В этих и некоторых других сферах люди наиболее уязвимы. Если человек не ценит себя, не уважает и не расставляет границы, другим сложно оценить его по достоинству.

Неуверенному в себе человеку свойственно обвинять других людей в эмоциональной боли, которую он испытывает. В результате таких внутренних переживаний он погружается в депрессию, гнев и отдаляется от общения с другими. Но всего этого может не быть, если он вовремя начнет изменять отношение к самому себе.

Что значит полюбить себя? Многие психологи изучали этот вопрос и определили, что любить себя – это значит принять себя. Принять то, кто ты есть, простить себя за совершенные ошибки, относиться к себе позитивно. Есть много литературы, которая говорит о принятии себя. Даже в Библии написано, чтобы человек любил ближних, как самого себя. То есть основой хороших отношений с другими является принятие себя.

Важно понимать, что любовь к себе – это не эгоизм, это принятие всех своих достоинств и недостатков, правильное отношение к ним. Если человек ради собственных интересов использует других, нарушает их права и манипулирует ими, это эгоизм. Человек с адекватной самооценкой и нормальными ценностями не будет так делать.

Какими бывают последствия нелюбви к себе? Когда человек не принимает себя и свою внешность, у него развиваются комплексы. Это может быть боязнь перед людьми, комплекс неполноценности, чувство вины, негативизм и другие негативные психологические явления. В результате он страдает внутренне, страдают окружающие его люди и сферы его жизни. Последствиями такого отношения к себе могут быть следующие проблемы:

Стервозность – в постоянном нервном напряжении человек начинает защищаться, особенно это качество проявляется у женщин. Стараясь спрятать свою слабость, женщины «атакуют»: они начинают манипулировать мужчинами, удовлетворять только свои потребности. Это утопия, так как они не смогут построить близкие и длительные отношения, играя роль стервы.

Жертва – еще одна защитная позиция. При страхе заявить о себе люди жертвуют собой, чтобы их отметили и полюбили. Опасностью такого поведения является зависимость от другого человека. В результате появляется чувство отверженности, потерянности и отчаяния. Отношения на таком основании могут доходить до истерик при появлении проблем. Те, кто не приняли и не простили себя, будут испытывать проблемы в построении отношений и сложности в работе. Неуверенный, непринятый собой человек, к сожалению, не сможет быть счастливым.

Итак, настоящая любовь к себе – это естественное и скромное ощущение себя, которое ты принимаешь в себе.

Имея это ощущение, ты:

– пребываешь в гармонии с самим собой;

– ходишь по жизни легко;

– чувствуешь уверенность в любой ситуации;

– уважаешь все, что ты делаешь, и то, что ты говоришь.

P.S.: Слово «принятие» не должно ассоциироваться со слабостью, вы начинаете жить с легкостью и спокойствием, ранее невиданными для себя.

Сегодня предлагаем вам поработать с различными техниками, направленными на принятие себя, повышение самооценки и осознания себя.

Техника «Я хозяин (ка) своей судьбы»

Люди с низкой самооценкой часто ощущают себя беспомощными и зависимыми от других людей. Им кажется, что сами они в своей жизни ничего не решают. Только при поддержке близких, их напутствиях они способны чего-то достичь. Так же и виноватыми в их невзгодах оказывается кто угодно, но не они сами. Такое отношение к жизни не позволяет личности взять ответственность за себя и реализовать свой потенциал.

Опишите на бумаге 3–5 ситуаций, в которых, как вам кажется, другие люди портят вам жизнь. Это могут быть текущие ситуации или проблемы из давнего прошлого. А теперь возьмите ручку с красной пастой и замените все имена, местоимения («он», «она», «они») на «я». Снова перечитайте текст и задумайтесь:

– Как и почему вы позволяете другим людям вторгаться в вашу жизнь?

– Что чаще всего за этим стоит: чувство вины или страх взять на себя ответственность, неприспособленность к требованиям реальности?

– Подумайте над тем, что является причиной в вашем случае.

Возьмите ответственность за свою жизнь в свои руки. Иначе велика вероятность того, что вы будете просто жертвой обстоятельств, а не обладателем счастливой судьбы.

Техника для поднятия самооценки «Трансформация недостатков»

Эта простая, но мощная техника поможет вам скорректировать свои слабые стороны.

«Выпишите те качества в себе, которые считаете своими недостатками. Важно выбрать те качества, которые мешают вам самим, а не окружающим вас людям. Ориентируйтесь именно на свое, а не на чужое мнение.

Ниже запишите качества характера, противоположные вашим недостаткам. Например, стеснительность – уверенность в себе, лень – трудолюбие.

А теперь один за одним вычеркиваете свои недостатки из верхнего столбика, представляя, как они стираются из вашей памяти. Перечитайте список достоинств, который вы написали в течение как минимум трех дней, ясно представляя себе, что вы именно такая (такой). Еще лучше, если вы будете медитировать на них не менее 21 дня.

И затем периодически вспоминайте о них (как можно чаще), особенно в те мгновения, когда думаете о себе негативно за какой-нибудь просчет. Просто заменяйте отрицательное на положительное. Постепенно вы начнете видеть себя в ином свете – в позитивном и гармоничном. Будете любить, а не винить себя [45].

Упражнение «Образ моего дерева»

Ведущий: Представьте и нарисуйте себя в образе дерева. Для этого на листе бумаги обведите контур своей ладони, пальцами обозначьте листья, создайте крону дерева (техника отпечатков). Дополните свой индивидуальный образ дерева, используя имеющиеся материалы.

Беседа-опрос (по Л.Д. Лебедевой)

1. Дайте название вашему дереву.
2. В какое время года растет ваше дерево?
3. Где растет дерево?
4. Что нужно ему для счастья?

5. Где найдет оно свои силы?

6. Что или кто окружает ваше дерево?

7. В какое время года растет ваше дерево?

То, что мы видим на листке бумаги – это мы сами, наше внутреннее состояние, наше видение себя, и не всегда оно бывает таким, как нам хочется. Но! Всегда есть к чему стремиться!

«Правила, которые помогут полюбить себя»

В процессе работы над собой существует много разных техник и рекомендаций, мы с вами проработали лишь малую часть. Любовь к себе и принятие себя – это систематическая работа над своим «Я», возможно, она займет не один месяц, а может, и год. Главное в этой ситуации – не сдаваться, а идти вперед к своей мечте, своему светлому будущему и радоваться прекрасному настоящему! Изменение личности – процесс длительный и трудоемкий, возможный при условии, что она сама того желает.

Ниже приведены правила, которые помогут вам самостоятельно изменяться и полюбить себя и свое тело.

❖ Боритесь с зависимостью от чужих оценок.

Зависимость от оценок окружающих постоянно подпитывает человека, он всегда стремится к одобрению. Если его нет, снижается уровень самооценки. Старайтесь бороться с этой зависимостью: говорите свое мнение, пусть оно и неправильное, не верьте в сказанное о вас в негативном ключе, если вы не согласны.

❖ Не говорите при других о себе плохо.

Каждый человек имеет право ошибаться, но если вы говорите другим преимущественно о своих недостатках, они верят в то, что это ваши основные качества. Каждый человек заслуживает уважения и любви. Когда вам трудно, убеждайте себя в этом. Замечайте свои положительные качества не с целью хвастовства, а с целью их использования на благо.

❖ Запрещайте другим диктовать вам, как жить.

Устанавливайте свои границы. То, что приемлемо для других, может быть отвратительным для вас.

❖ Старайтесь чаще смеяться.

Умение смеяться над своими промахами – искусство, которое под силу не всем.

❖ Сохраняйте контроль над эмоциями.

Если вы не научитесь контролировать свои эмоции, они будут брать верх над вами. В один прекрасный момент несдержанный гнев, обида, злоба могут вас сильно скомпрометировать. Несдержанное поведение влечет за собой потерю самоуважения и уважения со стороны окружающих.

❖ Отвечайте за свои поступки.

Самооценка складывается из многих компонентов, но никогда не поздно взять ответственность за свою жизнь.

❖ Занимайтесь саморазвитием!

Упражнение «Интервью»

Участники разбиваются по парам, и каждый участник своему партнеру рассказывает о двух-трех событиях своей жизни, в которых проявились личностные черты человека.

Далее партнер презентует группе партнера как человека с такими качествами, которые он увидел, сделав выводы по рассказу.

Обратная связь. Ритуал прощания

Наш сегодняшний день подошел к завершению. Пора прощаться, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу.

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового вы узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни? [36].

Домашнее задание

Ниже приведены техники и упражнения, которые вы вполне можете выполнять самостоятельно.

Техника для развития любви к себе «Не откладывай на завтра!»

У многих из нас есть ощущение, будто мы проживаем свою жизнь «на черновик». Когда наступит это вожделенное завтра, тогда мы сядем на диету, запишемся в спортзал или наконец-то встретимся со школьными подругами. Но жизнь проходит, а с ней уходят и возможности. Чем дольше мы откладываем осуществление наших планов, тем сложнее нам становится начать новую жизнь.

«Итак, представьте себе, что вы в полной гармонии с собой. У вас нет никаких проблем с самооценкой, вы буквально влюблены в себя. А теперь запишите 10 (20, 30) утверждений, какой была бы ваша жизнь, если бы вы так себя чувствовали. Например, «если я бы любил(а) себя, я бы каждую неделю ходил(а) в кафе с приятелями (подругами)». Или «если я бы любил(а) себя, я бы не позволил(а) своим родственникам так к себе относиться».

Записав эти утверждения, вы должны решиться воплощать в жизнь каждое из них на протяжении недели. Вы можете начинать с более легких заданий (не относитесь к этой практике слишком серьезно, иначе вы можете испугаться тех перемен, которые она принесет в вашу жизнь). Представьте себе, что это всего лишь игра. Когда осознаете, что эта игра вам нравится, сделаете ее частью своей жизни. В конце каждой недели анализируйте, насколько успешно вы справились с заданием и почему. Не ругайте себя, если что-то пойдет не так. Будьте терпеливы к себе, помните: формирование любой привычки, тем более такой сложной, как любовь к себе, требует времени.

Техника «Семь нот счастья»

Эзотерики и психологи сходятся во мнении, что у счастья есть семь составляющих. Это Любовь, Здоровье, Богатство, Благополучие, Изобилие, Процветание и Успех. Повторяйте эти слова как мантру в любое свободное время, и они непременно станут частью вашей жизни. Особенное внимание уделите повторению этих слов после пробуждения или перед засыпанием. Это моменты, когда наше подсознание максимально открыто новым влияниям. Можно даже записать эти слова на бумаге и носить с собой в кошельке или в кармане одежды.

Техника для поднятия самооценки «Планы на будущее»

Людям, страдающим от собственной неуверенности, крайне сложно дается планирование. Им кажется, что их жизнь зависит от кого угодно, только не от них самих, поэтому планировать что-то наперед бессмысленно. Эта техника поможет вам ответить на вопрос, чего вы действительно хотите от будущего, и вселит в вас веру, что все лишь в ваших руках!

Возьмите ваш дневник любви к себе (тетрадь или блокнот) и приготовьте ручку. Подумайте, чего вам хотелось бы добиться в ближайший год. Ставьте перед собой реалистичные цели, но в то же время не ограничивайте полет фантазии своими комплексами и неуверенностью. Запишите в тетрадь ваши планы на следующий год, озаглавив их «Моя счастливая жизнь через год». В деталях опишите, какими хотите видеть себя и свою жизнь, что оставить позади, а что взять с собой в будущее.

Теперь запишите следующий подзаголовок «Моя счастливая жизнь через 5 лет». Красочно опишите, каким человеком вы планируете стать через 5 лет, чем планируете заниматься, какие люди должны быть рядом с вами. Помните, чем детальнее вы представите себе будущее, тем больше шансов, что оно воплотится в реальность.

И наконец под заголовком «Моя счастливая жизнь через 10 лет» опишите свое видение того, как изменится ваша жизнь к этому времени.

После этого внимательно перечитайте написанное и подумайте, что вы можете сделать сейчас, для того чтобы ваши планы стали реальностью.

Техника для развития любви к себе «Моя Тень»

Еще знаменитый австрийский психолог Карл Юнг говорил о том, что, когда мы сильно раздражаемся на кого-то, ненавидим человека без причины, подсознательно мы в чем-то завидуем ему. Мы отвергаем в себе какие-то качества из-за желания быть хорошим, получить одобрение окружающих, из-за навязанной нам морали. А когда мы видим человека, который воплощает наши тайные мечты и подавленные черты характера свободно, мы злимся. К примеру, замужняя женщина может чувствовать сильное раздражение, глядя на своих беззаботных незамужних подруг, аналогичные

ситуации происходят и в мужском сознании. Это говорит о том, что в ее жизни стало слишком много рутины, непосильных обязанностей, и ей нужно учиться выделять время на себя.

Итак, задумайтесь о том, какой персонаж из сказок, кино или книг всегда был для вас самым неприятным. Вспомните людей, которые без причины раздражали вас в последнее время. Подумайте, что именно в них раздражает вас, какие черты характера. А затем обдумайте, не запрещаете ли вы себе что-то, что воплощают для вас эти люди. Запишите, как бы вы могли разнообразить свою жизнь, чтобы эта подсознательная зависть исчезла [45].

Занятие № 8 «Тренинг коммуникативных навыков»

Цель занятия: формирование умений, необходимых для разрешения сложных жизненных ситуаций; развитие коммуникативных качеств и свойств личности; научение адекватным способам выхода из конфликтных (спорных) ситуаций [33].

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация.

Ритуал приветствия

Упражнение-разминка «Колпак»

Это очень веселая подвижная разминка, которая обычно пользуется большим успехом у участников любых тренингов. Она помогает снять напряжение, переключиться с одной темы на другую, повысить уровень внимания и сосредоточенности.

Все участники становятся по кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие:

«Колпак мой треугольный,
Треугольный мой колпак.
А если не треугольный,
То это не мой колпак» [58].

Далее ведущий последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» – показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию.

Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Тренеру необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе. Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается.

В этом упражнении важно, чтобы сам тренер мог показывать каждое слово очень быстро. Это будет своеобразным примером для группы [31].

Упражнение «Сито»

Цели: потренироваться в отборе необходимого материала из потока информации, в умении сконцентрироваться на партнере; развить память и аудиальные возможности восприятия.

Время: 10–20 минут.

Вариант 1

Каждый раз требуется три добровольца. Один садится на стул лицом к группе. Двое других размещаются у него за спиной. Каждый из них по сигналу тренера начинает свой монолог. Задание ведущему игроку: через две минуты пересказать как можно более подробно рассказ каждого из говоривших.

Вариант 2

На площадку приглашается доброволец, который садится спиной к группе. По сигналу тренера игроки начинают разговаривать, петь, пересмеиваться. Через две минуты ведущий игрок повернется к зрителям и расскажет лишь об одном из товарищей, чей голос он заметил, использовав «сито», проследил в общем шуме.

Завершение: обсуждение упражнения. В чем, на ваш взгляд, смысл игры? Чем она, может быть, полезна при формировании коммуникационных навыков? [46].

Мини-лекция «Смысл общения – в его результате»

«Смысл общения – в его результате» – это общеизвестно. Как и любая другая сфера человеческой деятельности, общение имеет свои задачи: информировать, склонить, отговорить, предупредить, напугать и т.п. Поэтому все, что мы знаем теперь о целях, – как сделать их более четкими и осязаемыми, – относится также и к общению. Одним из основных условий любого общения, независимо от его конкретных целей и содержания, является психологический контакт» [36].

Перцептивная функция – формирование образа другого человека, за счет соотнесения характеристик с психологическими свойствами и особенностями поведения.

Коммуникативная функция – выявление специфики информационного процесса между людьми как активными субъектами (с учетом отношений).

Интерактивная функция – взаимодействие партнеров при организации и выполнении совместной деятельности между партнерами, их установок и намерений.

Вне общения невозможна человеческая деятельность.

Характер и качество общения человека напрямую зависят от его коммуникативного потенциала.

Коммуникативный потенциал личности – это характеристика ее возможностей и способностей, определяющая тот или иной характер общения. Коммуникативный потенциал личности является динамичной, развивающейся и обогащающейся системой свойств; он формируется в условиях совместной деятельности и выступает в качестве внутренних резервов личности.

Коммуникативный потенциал – это единство трех его составляющих:

- коммуникативные свойства личности (характеризуют отношение к способу общения, развитие потребности в общении);
- коммуникативные способности (определяют активность и инициативу в общении, эмоциональный отклик на состояние партнера, возможность реализации индивидуальной программы общения);
- коммуникативные умения и навыки (знание норм и правил общения, владение психотехниками и технологией в целом).

Про открытое общение нам многое понятно, в нем мы можем распознать и агрессию, и манипуляцию, и равнодушие, и, конечно, доброжелательность. В процессе общения мы можем слушать и наблюдать за собеседником. Одной из форм является активное слушание.

«Активное слушание включает принятие человеком ответственности за то, что он слышит, путем подтверждения, уточнения, проверки значения и цели, получаемых от другого сообщения».

Активное слушание помогает понять, насколько у вас с вашим собеседником сходны мнения, интересы, цели, расходятся ли они или частично сходятся. Оно помогает понять аргументы вашего собеседника, ход его мысли, его эмоциональное состояние. Позволяет показать вашу заинтересованность, и, с другой стороны, это помогает привлечь внимание собеседника к вашим словам, позволяет вовлечь в обсуждение своих сообщений. Человек нам благодарен, если находит в нас интерес и внимание, а значит, и к нашим проблемам и доводам он отнесется с большим участием.

Активное слушание необходимо при деловом общении, оно помогает сориентироваться в проблеме. Часто люди стремятся переговорить других, привести свои аргументы, а не выслушать и понять аргументы другого. Такая позиция мешает им договориться, прийти к компромиссу, обычно они становятся еще дальше в своих позициях, чем были до разговора, и уходят обиженными и разочарованными [47].

Диагностика коммуникативных навыков

Рекомендации: если достаточно времени, то можно провести диагностику, направленную на определение коммуникативных навыков участников. Участникам раздаются бланки с вопросами. Тренер озвучивает инструкцию и вопросы. Затем, после подсчета баллов, обсуждаются полученные результаты [31].

Диагностика оценки самоконтроля в общении М. Снайдера.

Шкала самомониторинга

№	**Утверждения**	**Варианты ответов**	
1	Мне трудно подражать поведению других людей	верно	неверно
2	Я воспринимаю как спектакль свои попытки произвести впечатление на других людей или поддерживать отношения с ними	верно	неверно
3	Мне кажется, что я мог бы быть неплохим актером	верно	неверно
4	Я произвожу на других впечатление человека, испытывающего значительно более глубокие эмоции, чем это есть на самом деле	верно	неверно

5	Я редко нахожусь в центре внимания окружающих меня людей	верно	неверно
6	В различных ситуациях и с разными людьми я веду себя как совершенно другой человек	верно	неверно
7	Я могу доказывать только те идеи, в которые я верю	верно	неверно
8	Для того чтобы не остаться в одиночестве и нравиться другим людям, я стараюсь быть таким, каким они меня хотят видеть, и никаким другим	верно	неверно
9	Я могу вводить в заблуждение других людей, демонстрируя дружелюбие, даже если они не нравятся мне	верно	неверно
10	Я не всегда такой, каким кажусь	верно	неверно

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, ответьте «верно», если неверным или преимущественно неверным – «неверно».

Подсчет результатов: прибавьте себе по одному баллу за ответ «неверно» на вопросы № 1, 5, 7 и за ответ «верно» на все остальные вопросы. Подсчитайте сумму баллов [38].

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций [55]. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция – «Я такой, какой я есть в данный момент» [37]. Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях [55].

0–3 балла: у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов: у вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов: у вас высокий коммуникативный контроль, вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих [37].

Упражнение «Умение вести разговор»

Это упражнение дает возможность попрактиковаться в умении установить вербальный контакт, то есть начать и продолжить разговор.

Группа делится на пары. Один участник задает открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно. Второй участник пары дает на каждый вопрос не только строгий ответ, но и сообщает дополнительную произвольную информацию о себе.

После некоторого времени (например, 5 минут) участники меняются ролями.

Перед началом выполнения этого упражнения ведущий может с одним из участников в центре круга провести такой разговор:

Что понравилось, что показалось затруднительным?

Насколько открытые вопросы и раскрывающая информация о себе способствуют установлению контакта? [36].

Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: «Я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться [34].

Навыки принятия решения и нахождения компромисса практически формируются в процессе взаимодействия с окружающими. Формирование ответственности за свои решения и умение учитывать интересы других являются важными для самостоятельной жизни в обществе.

Упражнение «Землетрясение»

Упражнение используется для исследования процесса принятия решения группой, учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, предоставляет информацию о доминировании в группе [47].

Представьте себе, что наша группа оказалась в зоне землетрясения. Комната, в которой мы находимся сейчас, представляет реальную угрозу для жизни, так как в любой момент может обрушиться потолок. Что делают в такой обстановке? К сожалению, люди часто начинают паниковать, впадают в истерику, все одновременно пытаются прорываться к выходу и тем самым губят себя.

Вам нужно принять решение о том, кто и в какой последовательности будет выходить из комнаты. При этом нужно помнить, что шансы первого человека остаться в живых составляют почти сто процентов, ведь у него до-

статочно времени, чтобы спокойно, но быстро, выйти из здания и перейти в безопасное место. Шансы второго человека уже немного меньше, так как время идет и угроза возрастает. У третьего по очереди человека шанс уменьшается еще на какой-то процент и т.д. Вы прекрасно понимаете, что у человека, который будет последним в этой очереди, шансов практически нет, скорее всего, что он погибнет под развалинами. Так что речь идет о жизни и смерти.

Вам нужно принять за очень ограниченное время ответственное решение установить очередность выхода из этой комнаты, потолок которой может с минуты на минуту обрушиться. Но сначала вы примете это решение самостоятельно. Для этого вам нужно взять лист бумаги, переписать имена всех присутствующих, а затем с правой стороны рядом с каждым поставить порядковый номер, соответствующий очередности выхода этого человека из комнаты, рассуждая примерно так: «Первым должен выходить Игорь, так как он самый молодой из нас, вторым пойдет Аня, так как она...» Принимая решение, имейте в виду, что вы должны определить очередь для всех членов группы до последнего человека.

Когда вы примете индивидуальное решение, нужно собраться в круг и приступить к выработке группового решения, помня, что решение принимается, когда за него проголосуют все члены группы без исключения. Время, которое есть в распоряжении группы, неизвестно, так как, когда обрушится потолок, трудно сказать: может быть через минуту, а может быть через пять минут. Главное – остаться в живых. Если вы не сможете договориться, вы погибните все, так как эвакуация начнется лишь после того, как каждый будет знать свою очередь, то есть после принятия всех решений.

Обычно отводится 20–25 минут на игру, но время можно увеличить или сократить до 17-18 минут. Если группа сумела принять все решения при стопроцентном голосовании, следует поздравить участников с благополучным завершением и попросить их подумать: что помогло успешно выйти из столь критической ситуации. Если группа не смогла принять за отведенное время решения по каждому человеку, то ведущий объявляет, что все участники погибли, и просит подумать над причинами, которые привели к этой трагедии.

Можно составить 3-4 аналогичных игры. Проведение нескольких игр на групповое принятие решения позволит увидеть изменения в эффективности группы в принятии решения. После цикла занятий на принятие группового решения каждым заполняется анкета «Принципы работы в группе» на себя и каждого члена группы, и, таким образом, каждый получает еще одну обратную связь [36].

Коммуникация чувств

Этот навык вызывает наибольшие затруднения, так как чувства чаще всего передаются косвенным образом, через невербальное поведение. Вербализация собственных чувств делает человека менее защищенным, поэтому требует доверия группе [36].

Упражнение «Описание чувств»

Каждый описывает свои чувства, возникающие при групповой встрече.

Кроме подбора точного названия к своему чувству, важно точное отражение степени выраженности данного чувства. Например: чуть-чуть раздражает, сильно раздражает и т.п.

Упражнение «Аплодисменты»

Участники сидят или стоят по кругу. По желанию один из участников выходит в центр круга, а остальные начинают ему бурно аплодировать. Аплодисменты продолжаются столько, сколько этого захочется стоящему в центре круга. Когда он решает, что ему достаточно внимания, он благодарит группу (тем способом, который выберет он сам: говорит «спасибо», кланяется, делает реверанс, пожимает каждому руку и т.д.) и возвращается в круг. После этого место в центре круга занимает следующий участник [31].

Ритуал прощания. Обратная связь

Наш сегодняшний день подошел к завершению. Пора прощаться, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу.

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового вы узнали?

Что будете использовать в дальнейшей? [36].

Занятие № 9 «Тренинг коммуникативных навыков»

Цель занятия: формирование умений, необходимых для разрешения сложных жизненных ситуаций; развитие коммуникативных качеств и свойств личности [34]; невербальное поведение.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация.

Ритуал приветствия.

Упражнение-разминка «Тридцать три»

Участники по кругу считают вслух, начиная с одного. Те, кому попадаются числа, содержащие 3 (3, 23, 30 и др.), а также кратные трем (6, 9, 12 и др.), должны молча хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибается, выбывает из круга. Игра продолжается до тех пор, пока участники не дойдут до 33 или пока не останется лишь победитель.

Упражнение-разминка «Next»

Участники встают в круг. Первый участник кидает мяч любому другому и называет число от 1 до 20. Тот, кто поймал мяч, должен тут же назвать число на 1 больше. Затем он кидает мяч и произносит свое число от 1 до 20. Суть в том, что участнику запрещено в качестве «своего числа» выбирать то, которое на 1 больше того, которое он назвал, поймав мяч. Пример «5 – кидает мяч. 6 – ловит мяч второй. 11 – кидает мяч третьему. Третий ловит и называет 12».

Сначала участникам тяжело на автомате не называть число на 1 больше предыдущего. Упражнение позволяет формировать навыки сохранения сосредоточенности при интенсивной деятельности.

Рекомендации: в процессе разминки можно использовать одно или сразу два упражнения, тренер определяет это самостоятельно.

Упражнение «Осанка»

Тренер рассказывает участникам о том, какую важную роль в циркуляции энергии в нашем организме играет позвоночник. Важно обратить внимание и на то, что осанка является важной частью имиджа. Часто именно по осанке мы определяем стрессоустойчивость человека: «держится как английская королева», «сгорбился под ударами судьбы», «согнулся под тяжестью бед» и т.д. [57].

Упражнение «Тряпичная кукла»

Цель: растягивание позвоночника, достижение чувства расслабленности.

Тренер коротко рассказывает об особенностях невербального поведения, секретах самопрезентации во время собеседования [31].

Мини-лекция «Невербальное поведение»

Один из главных секретов успешной беседы – умение контролировать свои эмоции. Об этом нам говорит «невербальное поведение» человека. Читайте по губам. Взгляд на губы во время диалога – не самый лучший вариант зрительного контакта, так как считается весьма интимным. Тем не менее, если вскользь посмотреть на губы собеседника, можно наверняка понять, насколько он психологически спокоен или раздражен на данный момент. Дрожащие губы выдают нервозность, опущенные уголки губ – негативное отношение к собеседнику, а искривленная полуулыбка – некий сарказм или желание скрыть правду. В процессе диалога можно и нужно улыбаться, но не все время. Помните, улыбка – залог успеха в любом общении.

Следите за взглядом. Как обычно говорят? Глаза – зеркало души? Да, и еще они – самый лучший детектор лжи, данные которого невозможно скрыть, потому что в беседе всегда необходимо смотреть в глаза собеседнику.

1. Бегающий из стороны в сторону взгляд или закатывание глаз в потолок при обдумывании мысли – явный признак того, что собеседник не знает, что ответить или попросту лжет.
2. Самый лучший способ фиксирования взгляда для обоих лиц при беседе – это взгляд на невидимый треугольник на лбу, чуть выше переносицы. Конечно, отводить глаза можно, но не слишком часто.
3. Не прищуривайтесь во время беседы. Это может выдать в вас хитрого человека.
4. Запомните, что, когда вы лжете, ваши зрачки сужаются. Взгляд должен быть открытым и невозмутимым.

Контролируйте руки. Активная жестикуляция очень помогает выразить мысль и добавляет эмоциональности в разговор, но чаще всего попросту раздражает собеседника. В разговоре не место взмахам рук или непрерывному щелканью костяшками пальцев.

1. Ваши руки должны быть всегда на виду.
2. Открытые руки ладонями вверх – признак честности, а ладони вниз говорят о желании подавлять.
3. Руки, сложенные шпилем, когда кончики пальцев соприкасаются друг с другом, говорят об уверенности собеседника и даже его некоем превосходстве.
4. Обман выдает рука, прикрывающая рот, а о властности расскажет ладонь, сжатая в кулак при вытянутом указательном пальце.
5. Потирая ладони во время разговора, кандидат показывает свои позитивные ожидания и хороший настрой на работу.
6. Руки, скрещенные на груди, чаще всего обозначают закрытость человека или его защитную реакцию. В таком случае придется постараться, чтобы вывести собеседника из этого состояния эмоциональной заморозки.

Думайте о ногах. Напряжение мышц или дергание ногой, будто в такт музыке, станет большим минусом для вас. Закидывание ноги на ногу говорит о негативном настрое, особенно наряду со скрещенными руками.

1. Если же в позиции нога на ногу вы обхватываете их руками вокруг колен, то это говорит о вашей твердой позиции, которую невозможно оспорить, потому что вы крайне упрямы. Лучшая позиция для беседы – ступни в нейтральном состоянии, не сжаты, ноги соединены вместе, но не скрещены [48].
2. Если вам сразу не указали на место, где вы должны расположиться, постарайтесь сесть так, чтобы не нарушать личное пространство собеседника.
3. Постарайтесь не разваливаться, не откидываться назад, чтобы не выглядеть высокомерно. Держитесь прямо, смотрите на собеседника, не отводите глаза и не барабаньте пальцами.

Главное на собеседовании – это показать вашу открытость и искреннюю заинтересованность в работе, предлагаемой в компании.

В языке жестов это достигается открытыми позами.

1. Не завязывайтесь в узел. Даже если вы сильно волнуетесь, постарайтесь расправить плечи, не сцепляйте руки и не скрещивайте ноги. Мужчинам следует расстегнуть пиджак. Этот жест подчеркивает открытость и отсутствие недоговоренностей и задних мыслей.
2. Во время разговора постарайтесь не ерзать, не стрелять глазами по сторонам, не теребить лацканы, не вертеть в руках ручку или карандаш. Некоторое волнение вполне естественно, так как в противном случае может сложиться впечатление, что вы излишне самоуверенны, но все должно быть в меру.
3. Очень хороший эффект может дать «отзеркаливание» жестов, именуемое на языке жестов позиционным эхом. Примите примерно ту же позу, что и ваш собеседник, улыбайтесь, когда он улыбается, если он делает какой-то жест, попробуйте его повторить. Только не переусердствуйте, чтобы отзеркаливание не вылилось в попугайничество. И уж, конечно, не следует повторять позу собеседника, откинувшегося на спинку и заложившего руки за голову, чтобы показать, кто здесь главный.

Все жесты старайтесь сопровождать положительными сигналами – открытыми ладонями, чуть наклоненной головой, киванием, улыбкой [31].

Рекомендации: схематично представить в виде презентации данную информацию.

Ролевая игра «Официант, в моем супе муха!»

Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанов.

Дайте каждому из участников по одному из приведенных ниже сценариев, чтобы ознакомиться.

Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения.

После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

Роль А

Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверяет, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

Роль Б

Вы управляющий хорошего ресторана. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Анализ.

– Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?
– Вник ли Б в суть проблемы? Преодолел ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?
– Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?
– Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении. К примеру: одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Завершение:

Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

Упражнение «Работа с ассоциативным рядом "конфликт"»

Порядок работы: Участники рассаживаются по кругу и получают инструкцию ведущего: «В фокусе нашего внимания – конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он выглядит в поведении людей.

Сейчас мы исследуем, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово "конфликт". Какой образ подсказывает ваше воображение?»

После первого ряда произвольных ассоциаций можно произнести следующее:

– «Если конфликт – это мебель, то какая?»;

– «Если конфликт – это посуда, то какая?»;

– «Если конфликт – это одежда, то какая?» и т.д.

Рефлексия

В ходе обсуждения ведущий задает вопрос: «Для чего мы делали это упражнение?» Важно заметить, что ассоциации были выражением определенного эмоционального состояния, вызванного словом «конфликт». Для того чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в ситуации конкретного конфликта, надо хотя бы определять характер этих эмоций, их глубину и степень влияния на поведение.

Упражнение «Эмоциональная тропинка»

Подберите символические рисунки, с помощью которых можно отразить свое эмоциональное состояние в различные моменты развития конфликта. Нарисуйте свою «тропинку» и свои символы для каждого из значимых этапов пути в конфликте. Можно дополнить их краткими фразами.

Пункт А – «Все хорошо!»

Пункт В – «Все снова хорошо!» [34].

Рекомендации: упражнения 5 и 6 направлены на понимание и ситуацию разрешения конфликта.

Упражнение «Слепая прогулка»

Цель: развитие доверительных отношений.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участники разбиваются на пары. В помещении, где проходят занятия, расставляются стулья на расстоянии полутора-двух метров друг от друга.

Один из участников пары закроет глаза, как будто он слепой, а другой будет поводырем. Его задача – провести партнера по комнате между расставленными стульями. (В некоторых случаях, если помещение, где проходят занятия, позволяет, можно предложить участникам группы выйти в коридор, спуститься – подняться по лестнице и т.д.). После того как вы пройдете весь путь и вернетесь туда, откуда начинали, поменяйтесь ролями [36].

Упражнение «Да, и еще…»

Цель: Тренировка умения одобрять партнера, демонстрировать ему свое уважение и готовность к сотрудничеству.

Время: 20–25 минут.

Размер группы: 6–30 человек.

Инструкция: Эффективно работающие команды отличаются тем, что обращают внимание на идеи и предложения, высказываемые различными членами группы. Это внимание означает, что команда признает ценность любой идеи и любого человека. В командах, в которых слишком быстро, даже не выслушав, реагируют отказом на высказываемые рядовыми участниками предложения, парализуется творческая энергия и процветают соперничество и конфликты [59].

Демонстрация

Для демонстрации того, как будет проходить упражнение, нужны два добровольца.

Упражнение будет проходить так: два участника разговаривают между собой, каждый из них должен соглашаться со всем, что говорит ему собеседник, что бы тот ни сказал.

Игрок 1 начинает беседу, игрок 2 одобряет это высказывание, начиная свое предложение словами: «Да, и еще…». Первый игрок тоже соглашается со вторым и добавляет что-то свое: «Да, и еще…».

Если первый игрок, например, говорит: «Пойдем в кино», второй игрок может, к примеру, сказать [36]: «Да, и возьмем большую плитку шоколада с начинкой». Игрок 1 продолжает: «Да, и помимо того, бутылку шампанского». Игрок 2 отвечает: «Да, и еще я хочу, чтобы пробка выстрелила».

Таким образом, идет некое нарастание, поскольку каждое предложение подхватывается и продвигается дальше. Как правило, такой диалог неизбежно заканчивается комической ситуацией.

Продолжение.

1. Разделите группу на пары.
2. Предложите группе несколько ситуаций, которые именно таким образом должны быть обсуждены участниками в парах:
   – сотрудник и шеф застряли вместе в лифте;
   – отец и сын на пикнике;
   – два друга по пути на футбольный матч;
   – муж и жена строят планы на празднование первой годовщины их свадьбы;
   – недавно прооперированный пациент разговаривает с медсестрой.
3. Через 2-3 минуты участники должны образовать новые пары так, чтобы у каждого из них была возможность поговорить с разными партнерами [46].

Подведение итогов:

– Какие чувства вы испытываете после этого упражнения?
– Какими интересными наблюдениями вы готовы поделиться?
– Что вам легко удавалось? Что давалось труднее?
– Как вы думаете, где, в каких жизненных ситуациях это может быть полезным?

Ритуал прощания. Обратная связь

Наш сегодняшний день подошел к завершению. Пора прощаться, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу.

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового вы узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни? [36].

Что было сложным и наоборот? И т.д.

Занятие № 10 «Сила во мне!»

Цель занятия: повышение уверенности в себе и в собственных силах, поиск внутренних ресурсов и своих жизненных целей.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, презентация.

Ритуал приветствия

Упражнение-разминка «Передай предмет»

Участники передают друг другу какой-нибудь предмет – ручку или мячик. Задача – передать предмет каким-то образом или способом, который бы не повторялся. Игра повышает концентрацию внимания, оживляет, веселит.

Упражнение «Мои успехи и мои неудачи»

Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере.

Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

Обсуждение:

– Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле?
– Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?

Время на упражнение – 5–7 минут на каждого участника.

Домашнее задание: постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный.

Упражнение «Превращаем проблемы в цели»

Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление о своих повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей.

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но, к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это:

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

– Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
– Что еще может доставить мне удовольствие?
– В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
– Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
– На что я чаще всего жалуюсь?

– Что создает мне больше всего забот?
– Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
– Что дает возможность чувствовать себя уютно?
– Что меня больше всего расстраивает?
– Что стало в последнее время меня раздражать?
– Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
– Что мне надо изменить в себе?
– На что у меня уходит слишком много времени?
– Что мне очень сложно делать?
– От чего я быстро устаю?
– Как я мог бы лучше распределять свое время?
– Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

2. Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.
3. Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

Обсуждение:

1. Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности?
2. Как вы думаете, почему?

Упражнение –30 минут на одного участника, обсуждение – 3–5 минут на каждого участника [36].

Рекомендации: инструкцию к этому упражнению тренер может раздать членам группы.

Упражнение «Карта будущего»

Упражнение – 30 минут на одного участника, обсуждение – 10 минут на каждого участника.

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения – в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего.

После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для пунктов-целей, к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам

придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

Обсуждение:

Где находятся важнейшие цели?
Насколько они сочетаются друг с другом?
Где вас подстерегают опасности?
Откуда вы будете черпать силы, для того чтобы достичь желаемого?
Какие чувства вызывает у вас эта картина? [36].

Наша встреча подходит к концу. Предлагаю вам одно упражнение.

Упражнение «Назови пять человек, кто…»

Психолог просит назвать пять богатейших человек на планете, пять последних победительниц конкурса «Мисс мира», пять лауреатов Нобелевской премии, пять лауреатов кинопремии «Оскар».

Спрашивает: «Трудно?» Да, это действительно трудно, но не беспокойтесь – этого никто не помнит. И стихают аплодисменты… Призы покрываются пылью, победители забываются.

А теперь назовите трех учителей, которые внесли вклад в ваше образование; трех друзей, которые помогли вам в трудную минуту; несколько человек, которые вызвали у вас особые чувства; пять человек, с которыми вам нравится проводить время. Это осуществимо!

А теперь ответьте на вопрос: «А вы в каком из этих списков?»

Помните, что самая важная вещь в жизни – значить для других намного больше, чем побеждать для себя. Самая важная вещь – помогать другим побеждать. Ищите смысл жизни, придавайте смысл каждому дню, учитесь и познавайте красоту мироздания. Счастье – это путь, а не пункт назначения. Счастье – не в обретении, а в изменении к лучшему [58].

Ритуал прощания. Обратная связь

P.S. По итогам занятий составляется книга отзывов и предложений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. – СПб.: Речь, 2007.
2. Алдер Х. НЛП: современные психотехнологии. – СПб.: Питер, 2000.
3. Андреева О.С. Принципы формирования и реализации индивидуальной программы реабилитации инвалида / О.С. Андреева // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – М., 2000.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: Учеб. пособ. – М.: Ось-89, 1999.
5. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб.: Питер, 2008.
6. Зорина Е.А., Ползунова И.А. Комплексная программа психологического сопровождения людей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реабилитационного центра. – Саратов, 2014.
7. Зорина Е.А., Ползунова И.А. Комплексная программа психологического сопровождения людей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реабилитационного центра / ГАОУ СО Центр по обучению и реабилитации инвалидов «Парус надежды». – Саратов, 2014.
8. Комплексное исследование личности волонтера: Учеб. пособ. / сост. О.А. Бокова, Ю.А. Мельникова. – Барнаул: АлтГПУ, 2018.
9. Лаврова Д.И. Оценка содержания и уровня реабилитационного потенциала при различных заболеваниях / Д.И. Лаврова, М.М. Косичкин, О.С. Андреева и др. // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – М., 2004.
10. Лилиан Бондс. Магия цвета. – СПб.: Питер, 1997.
11. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким. – М.: Эксмо, 2009.
12. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005.
13. Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009.
14. Мушастая Н.В., Суприянов В.В. Смыслотехники самоподдержки: сценарии и программы тренингов: Метод. указан. для студентов-психологов / ФГОУ ВПО «Южный федеральный университет». – Ростов н/Д, 2007.
15. Организация волонтерской деятельности в системе инклюзивного образования (практикум): Метод. пособ. / А.И. Бушуева, О.С. Волик, Ю.Д. Гакаме и др. – Краснодар: [б. и.], 2016.
16. Правовые, организационные и методические основы реабилитации инвалидов. Руководство. Том 1. / А.И. Осадчих, С.Н. Пузин, О.С. Андреева и др. – М.: Медицина, 2005.

17. Психолого-педагогическая диагностика и коррекция лиц с ограниченными возможностями здоровья / И.В. Бакунова, Л.И. Макадей; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2016.
18. Социально-психологическая работа по формированию толерантного отношения общества к семьям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья: от преодоления изолированности к решению вопросов инклюзивного образования: Учеб.-метод. пособ. / Е.Г. Бабич, В.Г. Тактаров. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015.
19. Теоретические основы организации волонтерской деятельности в системе инклюзивного образования: Метод. пособ. / О.С. Волик, Е.В. Ишкова, Е.В. Матвиенко и др. – Краснодар: [б. и.], 2016.
20. Шевлякова С.А. Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья к жизни: Учеб. пособ. / С.А. Шевлякова. – Тверь: Тверская ГСХА, 2017.
21. Шефов С.А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2007.

Перечень интернет-ресурсов

1. http://www.bronnikov.kiev.ua/book_3_129.php
2. https://www.b17.ru
3. https://4brain.ru/blog/упражнения-для-снятия-стресса
4. www.maam.ru
5. https://psycabi.net/testy/330-test-ekspress-diagnostika-urovnya-samootsenki-lichnosti-metodika-diagnostiki-samootsenki
6. https://junona.pro/page/tehniki-razvitiya-lyubvi-k-sebe
7. https://feelpassion.ru/psihologiya/kak-polyubit-sebya-soveti-psihologa.html
8. http://www.pressgrad.ru/kolichestvo-invalidov-v-rossii-na-2013-god
9. https://litcey.ru/pshologiya/96231/index.html
10. https://psy.su/
11. http://mybiblioteka.su
12. http://e.lanbook.com
13. http://studentlibrary.ru
14. https://syntone.ru
15. http://dlib.rsl.ru
16. http://ibooks.ru
17. http://biblioclub.ru
18. http://trenerskaya.ru
19. https://jukina.wordpress.com
20. http://iknigi.net

21. http://dep.nlb.by
22. https://nsportal.ru
23. https://kemgkb4.ru
24. http://junona.org
25. http://elibrary.ru
26. http://lib.znate.ru
27. http://studfiles.ru
28. https://wrike.com
29. https://aupam.ru
30. http://elib.kspu.ru
31. http://libma.ru
32. http://emll.ru
33. http://adilet.zan.kz
34. http://ivo.garant.ru
35. https://infourok.ru
36. http://perviydoc.ru
37. https://docplayer.ru
38. http://nntu.ru

Приложение А

КЕЙС-ЗАДАНИЯ

Кейс-задание 1. *Прочитайте описание ситуации.*

Вы являетесь большим ценителем искусства, интересуетесь работами Энди Уорхола, Роя Лихтенштейна, Клеса Ольденбурга. Вас пригласили на выставку современного искусства. У входа в здание вами обнаружено отсутствие пандусов. К тому моменту сопровождающий еще не прибыл на место встречи, и вы остались у входа в одиночестве.

Проведите анализ ситуации, предложите возможный план действий.

Кейс-задание 2. *Прочитайте описание ситуации.*

К вам обратились служители религиозной организации с просьбой ответить на несколько вопросов. Вы интересуетесь историей религии, культуры стран мира и с удовольствием приняли участие в разговоре. В середине диалога вы почувствовали психологическое давление, выражающееся в попытке навязать свою религиозную позицию.

Проанализируйте ситуацию. Какие формы и методы разработки и принятия решений по данной ситуации вы могли бы порекомендовать?

Кейс-задание 3. *Прочитайте описание ситуации.*

Двадцатилетний Алексей замкнут, необщителен, эмоционально холоден, друзей нет, пренебрегает учебой. При этом поглощен изучением религии и истории Индии, интересуется медитативными техниками. Эти особенности обострились в последние 1,5 года, когда парень стал участником ДТП. Он практически перестал общаться с родителями, все свободное время проводит в своей комнате.

Проведите психолого-педагогический анализ ситуации, выскажите гипотезу о причинах ее возникновения и предложите возможный план действий для родителей и педагогов.

Кейс 4. *Вводная информация.*

В волонтерском центре (далее – ВЦ) работали две сотрудницы – Ольга и Татьяна. Они пришли в организацию одновременно, но стиль их работы сильно различался. Ольга была добросовестна, пунктуальна, к тому же не отказывалась от внеплановой работы. Татьяна, в свою очередь, работала нестабильно, периоды активности чередовались у нее со спадами настроения и работоспособности. Руководитель ВЦ всегда шел ей на уступки, зная, что может положиться на Ольгу. Когда Татьяна отказывалась от мелких поручений или в очередной раз ссылалась на плохое самочувствие, то руководитель передавал часть ее работы Ольге. Причиной первых столкновений между сотрудницами послужили ошибки в работе Татьяны. Так как Ольге

приходилось доделывать некоторую часть работы за Татьяну, она стала требовать качественного и своевременного ее исполнения. Между коллегами возник конфликт. Руководитель ВЦ при первой возможности полностью разделил их функции и пересадил в разные кабинеты.

Задание:

- Разъясните позицию участников кейса. Кто, по вашему мнению, в большей степени влияет на ситуацию?
- Есть ли ошибки в решениях руководителя? Какие?
- Как должны поступить участники, чтобы разрешить возникшую проблему?
- Предложите руководителю ВЦ решение проблемы.

Кейс 5. *Вводная информация.*

Волонтерский Центр ежегодно привлекается к организации одного из крупных кинофестивалей. Он проходит с участием представителей различных инвалидных, волонтерских, благотворительных организаций, государственных и муниципальных учреждений, работающих в социальной сфере на территории Российской Федерации, а также видных общественных и политических деятелей, звезд шоу-бизнеса. В этом году для адаптации и приобщения к активной и интересной жизни инвалидов администрация ВЦ решила привлечь ребят с инвалидностью в качестве волонтеров к организации знакового мероприятия. Необходимое количество волонтеров с инвалидностью – 30 человек. Сервисы для волонтеров: транспорт, трехразовое питание. Время работы волонтеров – 4 часа смена.

Задание:

- составьте «пирамиду потребностей» (иерархию) потенциальных волонтеров и мотивационную программу по их привлечению к мероприятию, учитывая специфику их жизнедеятельности;
- разработайте рекомендации по возможной функциональной специфике и возможным видам деятельности данной категории волонтеров в рамках проведения кинофестиваля;
- представьте потенциальные риски привлечения людей с инвалидностью к волонтерской деятельности и пути их решения.

Приложение Б

ЧЕК-ЛИСТЫ

«Личные границы»

1. Никогда ни с кем себя не сравнивайте. Вы личность, индивидуальность. Себя можно сравнивать только с самим собой прошлым и настоящим.
2. Уважайте границы других людей.
3. Личные границы в любом общении всегда проще устанавливать сразу, чем потом отстаивать. Практикуйтесь, это необходимый навык в современном мире.
4. Вспомните все свои желания. Вынесите их на бумагу, проанализируйте – какие действительно ваши, а какие были навязаны.
5. Проявляйте свое «Я». Заявляйте о своих желаниях, высказывайте свое мнение, слушайте, чего хочет сердце, и следуйте его зову.
6. Выясните для себя, какое поведение в отношении вас недопустимо.
7. Выпишите все правила на бумагу.
8. Если в вашем окружении есть люди, которые нарушают баланс энергии «взял – отдал», минимизируйте такое общение.
9. Научитесь говорить «нет». Вы имеете полное право сказать твердое и решительное «нет», отказ должен быть четким, но никаких криков и истерик. И не нужно испытывать при этом чувство вины.
10. Будьте настойчивы в своих интересах.

«Как привести свои эмоции и чувства в порядок»

1. Загляните в себя и спросите, что я сейчас чувствую? Назовите это переживание.

Например, гнев, раздражение, тревога, восторг, любовь, восхищение, гордость, интерес, страх, любопытство, печаль, грусть и т.д.

2. Оцените степень выраженности чувства.

Воспользуйтесь 10-балльной шкалой, где 0 – это минимум интенсивности, 10 – максимум.

3. Отметьте про себя, как вы относитесь к этому чувству.

Вы хотите от него избавиться, убежать, избежать его или в нем хочется быть, повторять его снова и снова, оно вас питает и поддерживает.

4. Спросите себя: не уводит ли меня это переживание от моей цели?

Неприятное чувство может быть преградой на пути к вашей мечте (например, страх или тревога); приятное чувство станет целью само по себе

и не даст продвигаться к намеченной цели (в нем можно зависнуть надолго). В этом нет ничего страшного, просто делайте это осознанно.

5. Если это неприятное переживание – интенсивная тревога, то примените техники, позволяющие ее снизить.

Например, медитация, дыхательная техника, отвлечение на коммуникацию, многократное прокручивание в голове пугающей ситуации (пока не выработается спокойное отношение).

6. Если неприятное переживание – гнев, раздражение или неприятное чувство – вызвано поведением другого человека, то его нужно выражать в приемлемой форме.

Например, сначала «контейнируйте» его (обозначьте про себя, что это гнев, и поместите его мысленно в коробочку). Затем необходимо пустить его в деятельность (физическую или умственную – вы можете петь, ходить, бегать, прыгать, отжиматься, т.п. или пустить эту энергию на актуальные проекты).

Можно использовать следующую формулу: твое поведение (называете какое) мне не нравится, это меня раздражает! Давай договоримся о... (и говорите о приемлемой форме поведения).

7. Используйте технику мышечной релаксации.

Попеременное напряжение и расслабление различных групп мышц поможет регулировать уровень раздражения.

«Как повысить самооценку»

1. Перестаньте критиковать себя, будьте мягче.
2. Подбадривайте себя, делайте каждый день себе комплименты, смотря в зеркало!
3. Учитесь принимать комплименты. Принимайте комплименты, даже если они заставляют вас чувствовать себя неловко.
4. Каждый раз составляйте список своих качеств, которые важны в контексте ситуации.
5. Определите свои области компетенции и развивайте их.
6. Включайте креативность.
7. Сделайте что-то непривычное для вас.
8. Избавьтесь от ограничивающих убеждений.
9. Как только вы начинаете плохо думать о себе, остановитесь и отключите ваш внутренний монолог.
10. Записывайте свои достижения. Составьте список своих успехов, маленьких и грандиозных побед, всего, чем вы гордитесь.

«Уверенность»

1. Определите, что является основой вашей личности.
2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте ваши возможности и решите, каким бы вам хотелось себя видеть.

3. Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел, кто не помог, когда вы в этом нуждались. Простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания.
4. Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводят вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества. Доверие к себе обязательно.
5. Никогда не говорите о себе плохо, особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».
6. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества – предметом обсуждения могут стать только ваши действия.
7. Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс неполноценности.
8. Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве. Таким способом вы можете общаться с самим собой.
9. Развивайте навыки общения, заинтересуйтесь какой-то темой и станьте авторитетным в области, которая может служить почвой для установления контактов с другими людьми. Имейте, по крайней мере, одно качество, которое радует других, может быть им полезно.
10. Определите дальние цели в жизни и очень тщательно выберите ближние. Разработайте реальный план достижения ближних целей. Регулярно оценивайте свой прогресс и будьте первыми готовы «похлопать себя по плечу» или «прошептать себе предостережение». Нет нужды беспокоиться о том, что вы недостаточно скромны, если никто не услышит вашего бахвальства [36].

«Как сказать "нет!"»

1. Выслушайте просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросите разъяснения, если что-то не ясно, спросите: «Что вы имеете в виду?»
3. Оставайтесь спокойным и скажите «нет».
4. Не оправдывайтесь.
5. Говорите «нет» не только словами, но и телом, всем своим видом.
6. Повторите просьбу собеседника – это даст вам время, чтобы осознать, готовы ли вы выполнить ее или нет. Например: «Ты хочешь, чтобы я посидела с твоей дочкой на выходных?» Пока

произносите эту фразу – прислушайтесь к себе, примите решение и прочувствуйте, не приносите ли вы себя в жертву.

7. Выразите благодарность за то, что к вам обратились за помощью (если это уместно). Например: «Мне очень приятно, что ты видишь во мне эксперта в этом вопросе, но сегодня у меня нет возможности тебе помочь с отчетом».
8. Выразите понимание и поддержку. Например: «Понимаю, как важно для тебя увидеться сегодня вечером, но на это время у меня уже назначена встреча».
9. Выскажите желание помочь (если это уместно). Например: «Я с радостью бы дала тебе взаймы, но я уже распределила бюджет на месяц».

«Эффективные способы разрешения конфликта»

Старайтесь понять причины возникновения конфликтов:

- непонимание между партнерами по общению;
- неумение договориться;
- неумение слушать;
- несдержанность эмоций.

Следует знать и использовать правила бесконфликтного общения:

- не употребляйте слова, действия (или бездействие), которые могут привести к конфликту, например превосходство, допрос, нарушение этики, категоричность, перебивание, обман и т.п.;
- проявляйте эмоциональную поддержку и как можно больше доброжелательности к собеседнику;
- не отвечайте агрессией на агрессивное поведение партнера по общению.

Соблюдайте алгоритм действий при конфликте:

- Дышите глубже – отвлекитесь от эмоций.
- Сфокусируйте внимание на своем теле. Слушайте себя и постарайтесь осознанно его контролировать.
- Слушайте чужую речь, ведь часто люди слышат только себя. Отбросьте эмоции и вникните в то, что вам говорят.
- Говорите тише, это уменьшит накал эмоций и приблизит к себе собеседника.
- Спрашивайте правильно. Задавайте развернутые вопросы, пусть собеседник выразит свою точку зрения, а вы постарайтесь услышать ее и перейти к решению проблемы.
- Определите спорные вопросы. Примите совместное решение в формате сотрудничества «выиграл – выиграл». Обра-

тите внимание на этот формат, он позволяет обеим сторонам быть в выигрыше, хотя зачастую рекомендуют формат компромисса, в этом случае компромисс может быть в формате «ни тебе, ни мне», поэтому мы рекомендуем формат сотрудничества, где обеим сторонам конфликт решается в плюс.

- Дать обратную связь друг другу.
- Приступить к практической реализации решения.
- Эффективные способы разрешения конфликта:
- Нельзя откладывать решение назревшего конфликта.
- Стремитесь искренне и серьезно понять точку зрения собеседника.
- Свою ошибку, неверный шаг признавайте быстро, опережайте возможную критику.
- Удерживайте за собой инициативу, контролируйте свои эмоции и своего собеседника, в первую очередь – спокойствие.

«Как снять стресс»

1. Глубоко дышите

Просто вдохните на четыре счета, а затем так же на четыре счета выдохните. Вы ощутите все преимущества глубокого дыхания, способного понизить кровяное давление, помочь расслабиться и успокоить нервную систему. К тому же это прекрасная возможность снять стресс – быстро, эффективно и незаметно даже в многолюдном офисе [49].

2. Позвоните друзьям

Когда Вы общаетесь с близким другом, в Вашем организме снижается выработка гормона стресса – кортизола, а разговор с любимым человеком может запустить так называемый «релаксационный отклик». Так что, когда Вы в следующий раз будете беспокоиться, позвоните близкому человеку [49].

3. Перекусите

Здоровый перекус способствует небольшому повышению сахара в крови и, как следствие, хорошему настроению. Главное – не тянуться к коробке с пончиками, а выбрать еду, доказавшую свою эффективность в борьбе со стрессом, например ягоды, орехи, темный шоколад и овсяные хлопья. Также не забывайте, что есть надо медленно, наслаждаясь каждым кусочком, а не жевать на бегу [49].

4. Займитесь умиротворяющим хобби

Решите головоломку, потратьте десять минут на вязание, прочтите главу детективного романа, поухаживайте за растением – каким бы ни было ваше увлечение, оно помогает отвлечься от работы и сосредоточиться на любимом занятии, а значит, дает отличную возможность снизить уровень тревожности и стресса [49].

5. Вспоминайте о том, что для вас важно

У вас есть журнал благодарностей? Не спешите отбрасывать эту идею. Ведение журнала благодарностей на 27% снижает уровень стресса и повышает внимание, восприимчивость и энергичность, а также способствует укреплению иммунной системы и снижению тревожности [49].

6. Записывайте свои проблемы

Записывая проблемы, вы перестанете снова и снова прокручивать их в голове и выявите истинные источники стресса. В результате высвободятся ресурсы вашей кратковременной памяти, и вы сможете действовать эффективнее, когда в этом возникнет необходимость [49].

«Прими себя – СТАНЬ СЧАСТЛИВЕЙ!»

1. Отслеживайте моменты непринятия, задавайте себе вопросы: «А я именно это сейчас хочу делать? А это пойдет мне на пользу?»
2. Выявите свои негативные установки по отношению к себе, в чем вы себя критикуете? Чьим ожиданиям и требованиям вы хотите соответствовать? Перестаньте это делать.
3. Встаньте перед зеркалом – рассмотрите свое лицо и тело, отметьте, какие чувства испытываете, комфортно ли вам? Глядя в зеркало, скажите: «Каковы бы ни были мои недостатки и несовершенства, я принимаю себя целиком и безоговорочно!»
4. Запишите и опишите свои любимые части тела.
5. Ответьте на вопрос: «Что я в себе люблю?» Выпишите 100 вещей!
6. Говорите себе комплименты.
7. Назовите три прилагательных, глядя на себя в зеркало.
8. Напишите те прилагательные, которыми вам бы хотелось себя определять.

9. Извинитесь перед собой и своим телом за нелюбовь.
10. Простите себя за ошибки и примите тот факт, что вы будете допускать их впредь.
11. Разрешите себе неудачи.
12. Разрешите себе быть неидеальным!
13. Разрешите себе эмоции и чувства, которые запрещали, и проживите их экологичным способом. Подружитесь со своими чувствами.
14. Избавьтесь от обид.
15. Выделите время только на себя и свои мысли.
16. Полностью примите свое тело, сильные и слабые стороны, свои эмоции, чувства, мысли, поступки.
17. Доверяйте себе.
18. Цените свою уникальность!
19. Обнимайте себя! Делайте это регулярно.
20. Поблагодарите себя.
21. Заведите дневник достижений. Каждый день пишите свои дела и поступки, которыми вы довольны. Пишите даже мелочи.
22. Будьте другом самому себе.

Приложение В

ГЛОССАРИЙ

Абазия – утрата способности стоять и ходить при отсутствии органических повреждений опорно-двигательного аппарата.

Абилитация – комплекс мероприятий, направленных на формирование и развитие функциональных систем организма и способностей индивида, естественное становление которых затрудненно наличием болезни или дефекта, необходимых личности для реализации в данном сообществе [50].

Абстракция – процесс умственной деятельности человека, позволяющий мысленно вычленить и превратить в самостоятельный объект рассмотрение отдельных свойств, сторон или состояния предметов.

Адаптация – приспособление органов чувств к особенностям воздействующих стимулов для их оптимального восприятия и предохранения рецепторов от перегрузки. Иногда выделяются различные фазы процесса адаптации к необычным экстремальным условиям: фаза первоначальной декомпенсации и последующие фазы частичной, а затем и полной компенсации [36].

Адаптация социально-психологическая – оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей их деятельности, ценностных ориентации, усвоение индивидом норм и традиций, вхождение в ее ролевую структуру [50].

Адаптивная образовательная среда – социально-педагогическая система, приспосабливающаяся к условиям изменяющейся внешней среды, которая стремится, с одной стороны, максимально адаптироваться к личности с ее индивидуальными особенностями, с другой – по возможности гибко реагировать на собственные социокультурные изменения.

Адинамия – отсутствие деятельности, пассивность, обездвиженность вследствие резкого упадка сил.

Активность – это выполнение задачи или действия индивидом.

Акцентуации характера – чрезмерная выраженность каких-то индивидуальных особенностей (черт) в характере человека. Типы акцентуации: астеническая, гипертимная, демонстративная, дистимная, лабильная, сензитивная, шизоидная, циклоидная, эпилептоидная.

Анамнез – совокупность сведений об обследуемом (больном), получаемых при медицинском обследовании путем опроса самого обследуемого и/или лиц, знающих его [36].

Артпедагогика (художественная педагогика) – синтез двух областей научного знания (искусства и педагогики), обеспечивающих разработку теории и практики педагогического коррекционно-направленного процесса художественного развития индивида с особенностями и вопросы

формирования основ художественной культуры через искусство и художественно-творческую деятельность (музыкальную, изобразительную, художественно-речевую, театрализованно-игровую).

Арттерапия – терапевтическое и коррекционное воздействие искусства на субъекта и проявление в реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешнюю форму через продукт художественной деятельности, а также создание новых позитивных переживаний, рождении креативных потребностей и способов их удовлетворения.

Астенический синдром – состояние нервно-психической слабости, при которой нарушается тонус нервных процессов, наблюдается их истощаемость и быстрая утомляемость при любой деятельности, снижение всех форм психической активности [51].

Аутогенная тренировка – психотерапевтический метод, предполагающий обучение релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы воображения, умению контролировать непроизвольную умственную активность в целях повышения эффективности педагогической или другой значимой деятельности.

Аффект – сильное нервно-психическое возбуждение (ужас, гнев, ярость), сопровождающееся нарушением самоконтроля, напряженным состоянием, неадекватным поведением.

Базовые учебные действия – выделенные на основе концепции структуры и динамики психологического возраста, а также теории задач развития четыре блока универсальных учебных действий: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных.

Безбарьерная среда – обеспечение доступности, беспрепятственности, безопасности, удобства экстерьера и интерьера образовательной организации для лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Буллинг – физическая и психологическая агрессия, задирание, проявляющаяся во всех возрастных и социальных группах как травля, оскорбления, вражда, клевета, отказ в доверии и делегировании полномочий одного человека другим (или группой других), как правило на основе зависти, ревности, страха, желания доминировать, отсутствия толерантности, воспитанности и цивилизованного культурного уровня.

Ведущая деятельность – деятельность, выполнение которой определяет формирование основных психологических новообразований человека на данной ступени развития его личности.

Взаимодействие – процесс непосредственного или опосредованного воздействия объектов (субъектов) друг на друга, порождающих их взаимную обусловленность и связь [42].

Включенное наблюдение – качественный метод исследования, позволяющий изучать людей в их естественной среде, в повседневных жиз-

ненных ситуациях. Это форма полевых исследований, которые происходят в реальных условиях, которые, в отличие от эксперимента, никем не контролируются и не структурируются. Это хороший метод для выявления того, что люди действительно делают, а не говорят, что делают.

Внимание – направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Воздействие – действие, направленное на объект, в целях достижения определенных результатов.

Воображение – психический процесс создания в сознании образов, предметов, ситуаций путем приведения имеющихся у человека знаний в новое сочетание. Виды воображения: воссоздающее и творческое, произвольное и непроизвольное.

Восприятие – процесс отражения в сознании человека любых предметов и явлений окружающего мира, протекающий при непосредственном их воздействии на органы чувств.

Восстановление – частичное или полное восстановление условного рефлекса после его угасания либо после временного перерыва (спонтанное восстановление), либо в результате появлений вновь безусловных стимулов или подкрепляющих агентов этого рефлекса [52].

Гимнастика корректирующая – лечебная гимнастика, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата [51].

Гимнастика лечебная – гимнастика, используемая в качестве лечебного или профилактического мероприятия; является основной формой лечебной физкультуры [51].

Гипобулия (гипобулика) – неумение поставить и реализовать осмысленную отдаленную цель, что связано с отсутствием временной перспективы в жизненном мире; неумение блокировать, тормозить, преодолевать импульсивные примитивные влечения (искушения) и реакции.

Группа – относительно устойчивая общность индивидов, связанных общими целями и нормами, системой отношений, включающая иерархию статусов, лидерство, распределение обязанностей, поведение, побуждающее участников вести себя в соответствии с принятыми в группе ожиданиями.

Дезадаптированное поведение – поведение, которое характеризуется отсутствием привыкания, приспособления к социальной среде.

Депрессия – психическое состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной и когнитивной сферы (пассивностью поведения, отсутствием интереса к окружающим, мучительными переживаниями и тоской) [34].

Депривация – выраженное отклонение в интеллектуальном или эмоциональном развитии человека, нарушение социальных контактов, возникшее в результате длительного ограничения или лишения возможностей в удовлетворении человеком его основных психических потребностей.

Дефект развития – физический или психический недостаток, вызывающий стойкое нарушение нормального развития индивида.

Деятельность социально-реабилитационная – целенаправленная активность специалиста по социальной реабилитации индивида с ограниченными возможностями здоровья, в целях подготовки и вовлечения последнего в продуктивную и полноценную социальную жизнь посредством специальным образом организованного обучения, воспитания и создания для этого оптимальных условий [34].

Дизонтогенез – нарушение развития психики в целом или ее отдельных составляющих, нарушение темпов и сроков развития отдельных сфер психики и их компонентов [51].

Жизнедеятельность – совокупность видов активности, объединяемых понятием жизни и свойственная живым существам [52].

Жизненные компетенции – совокупность личностных и предметных результатов освоения обучающимся адаптированной образовательной программы.

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [34].

Изоляция – форма психологической защиты, характерная тем, что при ее действии происходит блокирование отрицательных эмоций за счет устранения из сознания связи между ними и их источником [52].

Инвалидность – утрата или ограничение возможности принимать участие в жизни общества наравне с другими людьми вследствие физических, психических или социальных факторов [51].

Индивидуальная образовательная траектория (ИОТ) – персональный путь творческой реализации личностного потенциала каждого учащегося в образовании, смысл, значение, цель и компоненты каждого последовательного этапа которого осмыслены самостоятельно или в совместной с педагогом деятельности [51]; один из способов осуществления индивидуализации в условиях новой парадигмы, которая относится в первую очередь к деятельности обучающегося, как субъекта собственного образования. В основе этого понятия – собственная роль и ответственность обучающегося в осуществлении познавательной деятельности, которая выявляет его личностный потенциал.

Индивидуальная программа реабилитации (ИПР) – разработанный на основе решения уполномоченного органа, осуществляющего руководство федеральными учреждениями медико-социальной экспертизы, комплекс оптимальных для инвалида реабилитационных мероприятий,

включающий в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалида к выполнению определенных видов деятельности [36; 55; 58].

Индикаторы результата удовлетворения особых образовательных потребностей – критерии оценки последствий для психических состояний индивида в результате оказания или неоказания образовательными организациями психолого-педагогического сопровождения реализации основных общеобразовательных программ и психолого-педагогической помощи обучающимся. Индикаторы основаны на показателях потребностей и показателях, связанных с потребностями.

Инклюзия – процесс создания необходимых условий, адаптации среды под нужды каждого учащегося, принятие человека с особенностями всеми членами общества.

Интеграция – понимается как такое введение человека в состав социальной группы, которое обеспечивает его взаимодействие с данной социальной группой на паритетных основаниях. Как и понятие инклюзии, интеграция имеет деонтический или онтический смысл, то есть указывает либо на должное, либо на сущее. Относительно интеграции в деонтическом смысле реальные отношения человека с группой могут быть определены, например, как недостаточная интеграция [36].

Интеграция социальная инвалидов – активное включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в различные сферы деятельности и жизни общества.

Интегрированное обучение – процесс, результат и состояние, при которых инвалиды и иные члены общества, имеющие ограниченные возможности здоровья, интеллекта, сенсорной сферы и другое, не являются социально обособленными или изолированными, участвуя во всех видах и формах социальной жизни вместе и наравне с остальными [34].

Интегрированные группы – группы, взаимодействие участников в которых строится на основе идеи интеграции. В данном отчете речь идет о группах, включающих как участников с ОВЗ, так и не имеющих подобных ограничений, причем отношения в них ориентируются на обеспечение взаимодействия на паритетных основаниях [51].

Интеллект – ум, мыслительная способность человека.

Категории жизнедеятельности – способность к самообслуживанию, самостоятельному передвижению, ориентации, общению, контролю своего поведения, обучению, трудовой деятельности [54].

Климат социально-психологический – это совокупность сложившихся социально-психологических условий, способствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе (коллективе).

Компенсация – реакция организма и психики, противодействующая травматическим возбуждениям путем изъятия активной энергии у всех психических систем и создания соответственного энергетического заполнения вокруг травмированных элементов [52].

Компетентность – осведомленность, авторитетность.

Коррекция – исправление недостатков, неправильностей, не требующее коренных изменений корректируемого процесса или явления [52].

Коррекция психологическая (психокоррекция) – понимается как деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели [52].

Критерий – мерило; признак, на базе коего производится оценка, определение или классификация чего-либо [52].

Латентный – скрытый, внешне не проявляющийся.

Лимитирующие факторы – факторы, сдерживающие развитие индивида из-за их недостатка или избытка по сравнению с потребностью.

Лицо с ограниченными возможностями здоровья – лицо, имеющее физический и (или) психический недостатки, которые препятствуют процессу социализации и адаптации без создания специальных условий [36].

Личность – феномен общественного развития, конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием [52], индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности.

Массаж – совокупность приемов механического дозированного воздействия на какие-либо участки поверхности тела человека, проводимых с помощью специальных аппаратов или руками с лечебной или профилактической целью [54].

Межличностные отношения: – субъективные связи и отношения, существующие между людьми в социальных группах; система межличностных установок, ожиданий, определяемых содержанием совместной деятельности людей.

Менталитет личности – интегративная характеристика личности, развитие которой детерминировано социально-политическими ориентациями, культурными и национальными традициями, особенностями образования и психического развития личности.

Метод (метод исследования) – прием, способ, образ действия.

Методика – совокупность приемов, методов обучения чему-либо, методов целесообразного проведения некоей работы, процесса или же практического выполнения чего-либо. Технические приемы реализации метода в целях уточнения или верификации знаний об изучаемом объекте [52].

Микроклимат – эмоциональная окраска психологических связей членов коллектива, возникающая на основе их близости, симпатии, совпадения характеров, интересов, склонностей [38].

Моббинг – форма психологического насилия, неэтичное отношение в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, в целях его последующего увольнения, впервые охарактеризованная доктором Хайнцем Леманом.

Модифицирование программы – учебные и связанные с оценкой решения, принятые для восполнения образовательных нужд учащегося. Эти решения состоят из индивидуальных целей и результатов обучения, которые отличаются от результатов обучения по курсу или предмету [51].

Мониторинг – это многоуровневая, иерархическая система организации, сбора, обработки, хранения и распространения информации об обследуемой системе или отдельных ее элементах, ориентированная на информационное обеспечение управления данной системой, позволяющая судить о состоянии объекта мониторинга в любой момент и обеспечить прогноз его развития [51].

Моторика – вся сфера двигательных функций (то есть функций двигательного аппарата) организма, объединяющая их биомеханические, физиологические и психологические аспекты [51].

Нарушения – это проблемы, возникающие в функциях или структурах организма, такие как существенное отклонение или утрата [55].

Нервно-психическое состояние – целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и свойств личности [42].

Нормы – правила общепринятого и ожидаемого поведения человека. Нормы поведения – социально ожидаемые реакции и действия человека соответствующего возраста, пола и положения, сформированные в определенной культурной среде на ту или иную ситуацию.

Обеспечение равных возможностей – процесс, благодаря которому различные системы общества и окружающей среды, такие как обслуживание, трудовая деятельность и информация, оказываются доступными всем, особенно инвалидам [34].

Образовательная реабилитация – сложный комплекс, включающий в себя процессы получения инвалидом необходимого общего образования, а при необходимости – различных уровней и видов специального или дополнительного образования, профессиональной подготовки для получения новой профессии [34].

Образовательные потребности – потребности в овладении знаниями, умениями, навыками и качествами, предусматриваемыми прогностической моделью компетентности, которой необходимо овладеть обучающемуся для решения жизненно важных проблем [34].

Ограничение активности – это трудности в осуществлении активности, которые может испытывать индивид [55].

Ограничение возможностей здоровья (ОВЗ) – любая утрата психической, физиологической или анатомической структуры или функции либо отклонение от них, влекущие полное или частичное ограничение способности или возможности осуществлять бытовую, социальную, профессиональную или иную деятельность способом и в объеме, которые считаются нормальными для человека при прочих равных возрастных, социальных и иных факторах [55].

Ограничения жизнедеятельности – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека [54]. ОЖД отражает расстройство на уровне индивида, его способность осуществлять основные компоненты повседневной деятельности, социальные функции и навыки, а также сложные виды интегративной деятельности [51].

Персонализация – процесс обретения субъектом общечеловеческих, общественно значимых, индивидуально-неповторимых свойств и качеств, позволяющих оригинально выполнять определенную социальную роль, творчески строить общение с другими людьми, активно влиять на их восприятие и оценки собственной личности и деятельности.

Поведенческие отклонения, обусловленные ОВЗ – поведение лиц с ОВЗ, которое не соответствует общепринятым или официально установленным социальным нормам (законам, правилам, традициям и социальным установкам).

Проблема – практический или теоретический вопрос, требующий своего разрешения; неопределенность или противоречие, возникающее в процессе познания, осознание субъектом невозможности решить трудности и противоречия, возникающие в данной ситуации, средствами наличного знания и опыта.

Проблемная ситуация – вид мыслительной деятельности, направленной на решение учебной проблемы.

Психологическая реабилитация – система медико-психологических, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление, коррекцию или компенсацию нарушенных функций психических состояний, личностного и социально-трудового статуса больных и инвалидов, а также лиц, перенесших заболевание, получивших психическую травму в результате резкого изменения социальных отношений, условий жизни [55] и проч.; способствует восстановлению (формированию, развитию) различных видов психической деятельности, психических функций, качеств и образований, позволяющих инвалиду успешно адаптироваться в социальной среде, принимать и выполнять соответствующие социальные роли, достигать высокого уровня самореализации.

Психологический дискомфорт обучающегося – состояние явного или скрытого эмоционального неблагополучия, которое возникает у обучающегося из-за неудовлетворения испытываемой им образовательной нужды или образовательной потребности. При этом индивид воспринима-

ет расхождение между своими достижениями (актуальным состоянием) и своими ожиданиями (целью деятельности) и испытывает при этом неудовлетворенность.

Психолого-педагогическая помощь обучающимся – организация предоставления психолого-педагогической поддержки обучающимся, испытывающим трудности в освоении образовательных программ, своем развитии и социальной адаптации.

Психолого-педагогическое сопровождение – оказание психологической помощи и поддержки, создание адаптационных программ, использование различных методов помощи учащимся с разными отклонениями в здоровье.

Развитие – процесс качественных и количественных изменений в физической и психической сферах человека, происходящий под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых факторов.

Развитие психическое / онтогенез (развитие психики в онтогенезе) – процесс эволюции способов взаимодействия индивида с внешней средой в ходе его онтогенетического развития [52].

Реабилитационное учреждение – учреждение, предназначенное для проведения комплексной реабилитации инвалидов.

Реабилитационный потенциал инвалидов – рассматривался первоначально в медицинском контексте и определялся как диагностическая оценка и прогноз потенциальных возможностей индивида к выздоровлению, к общественно полезной деятельности, основанные на объективных данных о наследственности, развитии, физических, психических особенностях, социальном статусе.

Реабилитационный процесс – восстановление нарушенных функций, «компенсация утраченных возможностей», возвращение к активной жизни.

Реабилитация – сочетание медицинских, общественных и государственных мероприятий, проводимых с целью максимально возможной компенсации (или восстановления) нарушенных или утраченных функций организма и социальной реадаптации (или адаптации) больных, пострадавших и инвалидов [53].

Реабилитация инвалидов – система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий, направленных на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма [54].

Реабилитация социальная – мероприятия по восстановлению утраченных индивидом социальных связей и функций, восполнению среды жизнеобеспечения, создание необходимых условий и заботы о нем [54].

Самообразование – целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью; приобретение систематических зна-

ний в какой-либо области науки [55], техники, культуры, политической жизни и других.

Самоопределение – центральный механизм становления личностной зрелости, состоящий в осознанном выборе человеком своего места в системе социальных отношений [42].

Синдром – группа признаков, симптомов – определенное сочетание признаков, симптомов некоего явления, объединенных единым механизмом возникновения. В силу общего механизма появления они объединяются закономерным и регулярным образом, характеризуя определенное болезненное состояние организма [52].

Скрининг – быстрый, доступный, приблизительный метод обследования в целях выявления нуждающихся в более точной диагностике или помощи [51].

Социализация – процесс становления личности. В процессе такого становления происходит усвоение индивидом языка, социальных ценностей и опыта (норм, установок, образцов поведения), культуры, присущих данному обществу, социальной общности, группе, и воспроизводство им социальных связей и социального опыта [42]. С. рассматривается и как процесс, и как результат.

Социализация лиц с ОВЗ – процесс интеграции в социальную систему, вхождение в социальную среду через овладение ее социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями, навыками, позволяющими ему успешно функционировать в обществе [34].

Социальная адаптация – процесс активного приспособления индивида, находящегося в трудной жизненной ситуации, к условиям социальной среды путем усвоения восприятия ценностей, правил и норм поведения, принятых в обществе, а также процесс преодоления последствий психологической и/или моральной травмы [54].

Социальная диагностика – это анализ состояния социальных объектов и процессов с целью выявления проблем их функционирования, суть социальной диагностики сводится к получению достоверных знаний об изучаемом объекте или социальном процессе во всех его сложностях и многообразии, включая и медицинские аспекты [34].

Социальная защита (в широком смысле) – деятельность государства по воплощению в жизнь целей и приоритетных задач социальной политики, по реализации совокупности законодательно закрепленных экономических, правовых и социальных гарантий, обеспечивающих каждому члену общества соблюдение важнейших социальных прав. Социальная защита (в узком смысле) – комплекс целенаправленных конкретных мероприятий экономического, правового и организационного характера для поддержки наиболее уязвимых слоев населения [56].

Социальная компетентность – это умение избирать социальные ориентиры и соответствующим образом организовывать свое поведение.

Социальная поддержка – мероприятия, проводимые органами социальной защиты в рамках социальной политики, направленные на предоставление отдельным категориям граждан помощи в соответствии с законодательными и правовыми актами [36].

Социальная работа – особый интегрированный, междисциплинарный вид профессиональной деятельности, направленный на решение социальных проблем отдельных, прежде всего социально уязвимых, личностей и общественных групп и удовлетворение потребностей граждан на создание условий, благоприятствующих восстановлению или повышению их способности к социальному функционированию [38].

Социальная этика – этика общественной жизни, учение об этических отношениях и обязанностях, обусловливаемых самой жизнью человека в обществе.

Социальное адвокатирование – деятельность, направленная не только на непосредственную защиту законодательных прав семьи, имеющей ребенка с ОВЗ, или подготовку ее к самостоятельным действиям, но и на распространение в общественном сознании политико-правовой модели инвалидности, принципов культурного плюрализма и независимой жизни, нацеленных на изменение культурных стереотипов в отношении к инвалидам и их семьям.

Социально-педагогическое консультирование – квалифицированная помощь лицам, испытывающим различные проблемы, в целях их социализации, восстановления и оптимизации их социальных функций, выработки социальных норм жизнедеятельности и общения [34].

Социально-психологическая реабилитация – система мер и специфических воздействий, ориентированных на формирование (восстановление) способностей инвалида, апеллирующих прежде всего к психологическим механизмам; предусматривает адаптацию больных и инвалидов к социальному окружению, повышение самосознания путем формирования адекватного отношения к своему заболеванию [55], улучшение способности к решению психологических проблем [53], исполнение инвалидом своих социальных ролей и реальное включение его в разные сферы социальных отношений и жизнедеятельности.

Социальный интеллект – это интегральная интеллектуальная способность, определяющая успешность общения и социальной адаптации, которая объединяет и регулирует познавательные процессы, связанные с отражением социальных объектов (человека как партнера по общению или группы людей). К процессам, его образующим, относятся социальная чувствительность, социальная перцепция, социальная память и социальное мышление. Социальный интеллект обеспечивает понимание поступков и действий, речи, а также невербального поведения (жестов, мимики) людей.

Социокультурная реабилитация (СКР) – в настоящем отчете данный термин понимается как формирование культурной компетенции реабилитанта, необходимой для его интеграции во включающее сообщество и

охватывающей все аспекты его личности (включая телесность, аффективность и социальность) [51].

Специальная индивидуальная программа развития (СИПР) – программа, направленная на освоение обучающимся адаптированной образовательной программы с учетом удовлетворения его специфических образовательных потребностей.

Специальные условия для получения образования – условия обучения, воспитания и развития обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, [55] и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Способности – индивидуально-психологические особенности человека, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности; способности развиваются на основе задатков человека.

Способность к самообслуживанию – способность самостоятельно удовлетворять основные физиологические потребности, выполнять повседневную бытовую деятельность и соблюдать личную гигиену [54].

Травма психологическая – временное функциональное нарушение психики человека, вызванное крайне неблагоприятными жизненными обстоятельствами [50].

Тревожность – повышенная склонность человека испытывать беспокойство, тревогу в самых разных ситуациях, в том числе и таких, общественные условия которых к этому не предрасполагают.

Тренинг – интенсивное обучение с практической направленностью. В отличие от обучения в рамках образовательных программ, ориентированного на формирование системы знаний, он направлен на развитие навыков, освоение участниками нового опыта.

Уровень притязаний – понятие, введенное К. Левином для обозначения стремления индивида к цели такой сложности, которая, по его мнению, соответствует его способностям, соответствует достижениям в некоем виде деятельности и некоей сфере общения, на кои рассчитывает человек при оценке своих способностей и возможностей [52].

Условия – правила, существующие, установленные в той или иной области жизни, деятельности, обеспечивающие нормальную работу чего-либо.

Фактор развития – система факторов, определяющих психическое и поведенческое развитие индивида [52].

Факторы окружающей среды – создают физическую и социальную обстановку, среду отношений и установок, где люди живут и проводят свое время [55].

Физический недостаток – подтвержденный в установленном порядке временный или постоянный недостаток в развитии и (или) функционировании органа человека либо хроническое соматическое или инфекционное заболевание [34].

Функции организма – это физиологические функции систем организма (включая психические функции) [55].

Человек – существо, воплощающее высшую ступень развития жизни на Земле, субъект общественно-исторической деятельности. Как субъект и продукт деятельности трудовой в обществе является системой, где физическое и психическое, генетически обусловленное и прижизненно сформированное, природное и социальное образуют нерасторжимое единство [52].

Человек с инвалидностью – лицо, чьи перспективы трудоустройства и постоянной занятости существенно ограничены вследствие физических, психических или социальных факторов [51].

Гребенникова В. М., Казанцева В. А., Ус О. А.,
Сафронова А. Д., Карпенко А. В., Лазаренко Л. А.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ ВОЛОНТЕРОВ ОСНОВАМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ОПЕРАЦИИ ПО АМПУТАЦИИ КОНЕЧНОСТЕЙ, И ИХ РОДСТВЕННИКОВ, ПОВЫШЕНИЮ ИХ МОТИВАЦИИ НА УСПЕШНУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ

Авторская редакция

Компьютерная верстка А.М. Литвинов

Подписано в печать 11.06.2021 Бумага типографская № 1
Печать RISO Тираж 500 экз.

Тираж изготовлен на полиграфической базе
Кубанской многопрофильной Академии подготовки,
переподготовки и повышения квалификации специалистов
г. Краснодар, мкр. Пашковский, ул. Заводская, 32/301