

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Обнинский центр социальной помощи семье и детям «Милосердие»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ Калужской области

«Обнинский ЦСПСД "Милосердие"»

Халютина И.В.

"30" августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
социально-педагогической
направленности
«Я в мире, мир – во мне»
(для духовно-нравственного воспитания
детей подросткового возраста)**

Координаторы:
воспитатели группы № 8 ОВП

г. Обнинск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Формы и объем занятий
4. Методы и приемы работы
5. Предполагаемые результаты реализации программы. Способы проверки ожидаемых результатов
6. Критерии эффективности
7. Учебно-тематический план
8. План проведения занятий
9. Содержание Программы
10. Список литературы
11. Приложения

"В воспитании человека важно добиваться, чтобы нравственные и моральные истины были не просто понятны, но и стали бы целью жизни каждого человека, предметом собственных стремлений и личного счастья".

Свадковский И.Ф.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по нравственному воспитанию «Я в мире, мир во мне» предназначена для воспитанников подросткового возраста группы Отделения временного пребывания ГБУ Калужской области «Обнинский центр социальной помощи семье и детям «Милосердие». Она актуальна и своевременна, так как в обществе остро ощущается дефицит бережного и заботливого отношения друг к другу, добра и справедливости, чести и благородства.

Диагностические данные воспитанников группы показывают, что многие дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, не осознают ценностей человеческой жизни, не имеют собственных нравственных взглядов, суждений и оценок.

Наше ближайшее будущее зависит от того, какие ценности «впитают» наши дети сегодня. Здоровье, семья, общение, окружающая природа становятся приоритетными в большинстве цивилизованных стран. На подобные ценности надо ориентировать наших подростков – не формально, а так, чтобы поиски смысла жизни они связывали с ситуацией в окружающем мире. Это важно и потому, что в подростковом возрасте стремление к целостности ставит перед ними (подростками) новые задачи. Прежние воззрения, опиравшиеся на авторитет родителей, требуют пересмотра, приходится принимать во внимание новые импульсы и растущую сексуальность. Кроме того подросткам, необходимо сформировать свое собственное отношение к работе, которое будет включать в себя как осознание своих сил и способностей, так и уверенность в том, что однажды он (подросток) займет в профессиональном мире такое положение, которое позволит ему не только достигать определенных результатов, но и получать удовольствие от работы. Эти новые задачи приводят к тому, что уже оформившиеся представления о мире и о себе подвергаются сомнению, отчасти видоизменяются и в любом случае расширяются. Большую роль при этом играют общение с ровесниками, сравнение себя с ними и даже конфронтация. Поэтому при работе с подростками лучше использовать групповую форму работы, при которой дети учатся навыкам конструктивного общения, овладению своими эмоциями, развивают произвольное поведение, учатся толерантности, умению давать и получать эмоциональную

поддержку, сотрудничать, договариваться, конструктивно разрешать конфликты.

Данная программа направлена на самопознание и воспитание у подростков ответственности за свое здоровье, поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

2. Цели и задачи программы

Цель — формирование социальных навыков, стимулирование и мотивация подростков к самовоспитанию ценных в нравственном плане качеств личности, потребностей и мотивов деятельности на основе глубокого и творческого самоизучения.

Задачи:

- повышение уровня психологической культуры подростков;
- развитие, совершенствование навыков саморегуляции;

- формирование навыков общения и эффективного взаимодействия;

- развитие эмоциональной сферы подростков, обучение саморегуляции;

- развитие личностных качеств, необходимых для построения и реализации эффективных отношений;

- поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

3. Форма и объем занятий

Цикл включает в себя 21 занятие продолжительностью 40-45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Занятия делятся на несколько блоков:
1 – «Знакомство» (знакомство, установление хорошей психологической атмосферы в группе).

2 – «Доверие и сплоченность» (установление более тесного контакта, глубокий самоанализ, овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром).

3 – «Цели и ценности» (развитие социально одобряемых ценностных ориентаций, формирование «проекции на будущее», повышение социально-психологической компетенции подростков в социально-значимых отношениях).

4 – «Общение и взаимодействие» (развитие и отработка личностных качеств, необходимых для построения и реализации эффективных отношений).

4.Методы и приемы работы

В процессе работы по программе используются следующие **методы:**

- игровая и арт-терапия, ролевая игра, работа в малых группах, групповая дискуссия, семинар, лекция, решение проблем и принятие решений – мозговой штурм, целеполагание;
- методы стимулирования поведения и деятельности;
- методы формирования сознательности личности;
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения;
- методы убеждения: словесное разъяснение, убеждение;
- метод наблюдения;
- наглядные видеоматериалы;
- рассказы на этическую тему.

5.Предполагаемые результаты

Предполагается, что к концу групповых занятий у подростков повысится уровень саморегуляции, социально-психологической культуры и коммуникативных навыков. Будет сформирован устойчивый положительный я-образ, повысится самооценка участников, уровень принятия себя и толерантности к другим. Предполагается также, что участие в группе явится толчком для дальнейшего личностного роста подростков.

Способы проверки ожидаемых результатов:

- педагогическое наблюдение, тестирование;
- выполнение творческих, проектных заданий;
- участие в тренингах, диагностиках;
- анкетирование детей.

6.Критерии эффективности

- удовлетворенность участников процессом (определяется посредством обратной связи, анкеты приведенной в приложении 4)
- участие в работе каждого подростка (определяется посредством наблюдения)

- развитие интереса участников группы друг к другу (определяется посредством наблюдения)
- возможность использования результатов опосредованной диагностики интересов и ценностей подростков в дальнейшей воспитательной работе с группой (рекомендации мастерам и классным руководителям).
- контрольная диагностика совместно с педагогом-психологом с использованием методик «Склонность к отклоняющемуся поведению», «Способы совладания».

7. Учебно-тематический план

№	Тема занятия Краткое содержание занятия	Формы проведения
1	<u>Блок 1 «Знакомство»</u> «будем знакомы» - объяснение понятий групповой работы, ее целей, задач и правил взаимодействия. Знакомство. Установление доброжелательной атмосферы.	Мини-лекция, групповая дискуссия, коммуникативные игры и упражнения, интервью.
2-3	«Каждый из нас уникален» - углубленное знакомство, погружение в себя, самоанализ. Знакомство с понятиями личность, индивидуальность, рефлексия.	Игры и упражнения на самопознание, работа в малых группах, дискуссия.
4-5	<u>Блок 2 – «Доверие и сплоченность»</u> «Доверие в жизни человека» - что такое доверие, нужно ли оно, кому вы доверяете и почему?	Групповая дискуссия, игры и упражнения на развитие доверия к миру.
6-7	«Я – личность, Ты – личность, Мы – команда» - показ ценности и значимости каждого отдельного человека для успешной деятельности вместе.	Игры и упражнения на командообразование, работа в малых группах, дискуссия.

8-9	«Я верю вам» - знакомство с понятием эмпатии, умением принимать другого человека.	Игры и упражнения на развитие сензитивности, работа в малых группах, дискуссия.
10-11	Блок 3 – «Цели и ценности» «Мои потребности, цели и ценности» - знакомство с понятиями потребность, цель, мотив, ценности, норма.	Упражнения на активизацию внутренних установок и ценностей, групповая дискуссия.
12-13	«Я в будущем» - прогнозирование жизненной перспективы, отработка ценностных ориентаций, развитие социальной перцепции.	Групповая дискуссия, коллаж.
14-15	«Поговорим о дружбе» - понятие дружбы, как завязывать дружбу.	Лекция, групповая дискуссия, игры и упражнения на отработку понятия «дружба», упражнения на релаксацию.
16-17	«Поговорим о любви» - понятие любви, виды любви, формы проявления, дифференциация понятий любовь и влюбленность	Лекция, групповая дискуссия, тестирование
18-19	Блок 4 «Общение и взаимодействие» «На пути к счастью» - что такое счастье? Могу ли я быть счастливым? От кого зависит наше счастье?	Работа в малых группах, ролевая игра, игры и упражнения на самоанализ и самопознание.
20-21	«Я и мир вокруг меня» - творческое подведение итогов.	Групповой рисунок, групповая дискуссия, игры и упражнения на взаимодействие.

8. План проведения занятий

БЛОК	занятие	Вид деятельности	время
1. Знакомство	1 <i>Будем знакомы</i>	Вступительное слово ведущего	5 мин
		Упражнение «Представление»	15 мин
		Упражнение «Что значит ваше имя?»	15 мин
		Упражнение «Угадай по руке»	5 мин
		Обратная связь	5 мин
	2-3 <i>Каждый из нас уникален</i>	Вступительное слово ведущего	5 мин
		Упражнение «Визитная карточка»	15 мин
		Упражнение «Броуновское движение»	5 мин
		Упражнение «Футболка с надписью» (для себя)	15 мин
		Упражнение «Двадцать Я»	15 мин
		Упражнение «Если бы я был цветком»	25 мин
		Обратная связь	5 мин
	2. Доверие и сплоченность	4-5. <i>Доверие в жизни человека</i>	Первый круг
Упражнение «Только вместе»			20 мин
Упражнение «Фотограф»			15 мин
Упражнение «Скульптура недоверие-доверие»			10 мин
Упражнение «Тростинка на ветру»			15 мин
Обратная связь			5 мин
6-7. <i>Я – личность, ты – личность, мы - команда</i>		Первый круг	5 мин
		Упражнение «Подними монету»	10 мин
		Упражнение «Угадай героя»	30 мин
		Упражнение «Скала»	20 мин
		Обратная связь	20 мин
8-9. <i>Я верю вам</i>		Упражнение «Светский прием»	25 мин
		Упражнение «Найди пару»	20 мин
		Упражнение «Паровозики»	25 мин
		Упражнение «Фоторобот»	15 мин

		Обратная связь	5 мин
3. Цели и ценности	10-11. <i>Мои потребности, цели и ценности</i>	Вступительное слово ведущего	5 мин
		Групповая дискуссия «Ценности в моей жизни»	35 мин
		Упражнение «Общение со взрослыми»	40 мин
		Обратная связь	5 мин
	12-13 <i>Я в будущем</i>	Вступительное слово ведущего	5 мин
		Изготовление коллажа	40 мин
		Обсуждение работ	15 мин
		Уборка рабочих мест	15 мин
		Обратная связь	10 мин
	14-15. <i>Поговорим о дружбе</i>	Лекция о дружбе	25 мин
		Дискуссия о дружбе	15 мин
		Упражнение «Объявление»	5 мин
		Релаксация, работа с образами из художественной литературы	40 мин
		Обратная связь	5 мин
	16-17. <i>Поговорим о любви</i>	Лекция о любви	20 мин
		Дискуссия о любви. Стихотворения.	25 мин
		Тестирование	20 мин
		Интерпретация	15 мин
		Обратная связь	5 мин
	4. Общение и взаимодействие	18-19. <i>На пути к счастью</i>	Разминка
Ролевая игра «Калоши счастья»			40 мин
Упражнение «Волшебный сундук»			25 мин
Упражнение «Последняя встреча»			15 мин
Обратная связь			5 мин
20-21. <i>Я и мир вокруг меня</i>		Вступительное слово ведущего	5 мин
		Упражнение «Двадцать желаний»	35 мин
		Упражнение «Строим город»	25 мин
		Упражнение «Чему я научился?»	15 мин
		Упражнение «Пожелание»	5 мин

9. Содержание программы.

Занятие 1 «Будем знакомы».

Цель: знакомство, создание настроения на продолжительную работу, восстановление ощущения ценности своей личности.

Материалы: листы для записей, ручки, заранее подготовленные описания значения имен участников.

1 Вступительное слово ведущего

Задачи: объяснение понятий групповой работы, ее целей и задач; выработка правил работы в группе.

Сегодня мы начинаем с вами цикл групповых занятий по психологии, где будем узнавать новое как о себе самих, так и об окружающих. Ведь хорошее понимание себя и других помогает нам по жизни достигать более высоких вершин. Как и любая другая форма взаимодействия, психологические занятия имеют свои правила работы. Давайте их обсудим.... (выработка правил работы группы).

2 Упражнение «Представление»

Задачи: выяснение общего настроения и самочувствия участников.

По кругу каждый называет свое имя и ожидания от занятия, а так же свои мысли и чувства на данный момент.

3 Упражнение «Измерим друг друга» (по росту, по длине волос, по цвету глаз, по дням рождения)

Задачи: снятие психологических барьеров, мешающих эффективному взаимодействию, создание рабочей атмосферы в группе.

Ваша задача, без слов, распределиться на воображаемой шкале по следующим критериям: по росту, по длине волос, по цвету глаз, по дате рождения.

Примерные вопросы для обсуждения: было сложно или легко справиться с заданием? Что помогало? Как понимали друг друга? Можно ли выделить человека, который руководил выполнением задания группой? И др.

4 Упражнение «Что значит ваше имя?»

Задачи: углубленное знакомство, погружение в свой внутренний мир.

Каждому из участников предлагается рассказать о себе и своем имени, опираясь на следующие вопросы:

- *Нравится ли мне мое имя?*
- *Знаю ли я, кто его для меня выбрал?*
- *Знаю ли я, что обозначает мое имя?*
- *Кто из моих знакомых (родных) носит тоже имя?*
- *Есть ли мои тезки среди известных людей?*

- *Как имя влияет на мое поведение в жизни?*

Затем участникам раздается заранее подготовленная информация об их именах. Некоторое время они изучают ее. Далее идет обсуждение: с чем согласны, с чем нет? Сделали ли какие-нибудь открытия? Так же могут спрашивать друг друга и/или задать уточняющие вопросы ведущему.

5 Упражнение «Угадай по руке»

Задачи: развитие эмпатии.

Сейчас каждый из вас потренирует свою чувствительность и интуицию. Для выполнения упражнения мне нужен доброволец, который сядет в центре круга и ему завяжут глаза. Твоя задача узнать на ощупь, кто стоит перед тобой, а задача остальных участников никак не выдать себя, а лишь положить свою руку на руку водящего.

Примерные вопросы для обсуждения: Как вы чувствовали себя в роли «слепого»? на что опирались угадывая кто перед вами? Какие чувства испытываете сейчас? Сделали ли для себя какое-нибудь открытие?

6 Обратная связь

какие мысли и чувства здесь и сейчас, есть ли пожелания на следующую встречу?

Занятие 2-3 «Каждый из нас уникален»

Цель: восстановление ощущения ценности своей личности; восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру.

Материалы: листы для записей, ручки, цветные карандаши и/или фломастеры, вырезанные из бумаги футболки (по 2 на каждого участника), рабочий листок для упражнения «Если бы я был цветком».

1 Вступительное слово ведущего. Вспоминаем правила взаимодействия в группе

Задачи: создание рабочего настроения.

2 Упражнение «Визитная карточка»

Задачи: выяснение общего настроения и самочувствия участников, создание рабочей атмосферы в группе.

Изготовление визитки, а затем представление по кругу: имя + мысли и чувства здесь и сейчас.

3 Упражнение «броуновское движение»

Задачи: снятие психологических барьеров, мешающих эффективному взаимодействию, создание рабочей атмосферы в группе.

Сейчас мы с вами поздороваемся, но не обычным способом. Для этого мы все встанем и будем хаотично перемещаться по комнате при этом, здороваясь за руку с теми, с кем сталкиваемся. А теперь здороваемся локтями, коленками, пятками, лбами, носами...

4 Упражнение «Футболка с надписью» (для себя)

Задачи: углубленное знакомство, погружение в свой внутренний мир, знакомство с различными способами самопрезентации.

Ведущий говорит о том, что каждый человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем участникам предлагается за 5-7 минут сделать надпись на своих «футболках». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас - о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, о его каких-либо качествах и т.д. После выполнения задания каждый зачитывает и показывает оформление своей надписи на «футболке».

Примерные вопросы для обсуждения: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям? Чья надпись понравилась больше всего? Почему?

5 Упражнение «Двадцать Я»

Задачи: погружение в свой внутренний мир, знакомство с языком образов и символов, развитие навыка слушать другого.

Двадцать раз ответьте на вопрос: кто я? Какой я? Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я». После того, как закончите, приколите лист бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча. Когда я скажу «стоп», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и поговорить друг с другом о своих ответах.

Примерные вопросы для обсуждения: чьи ответы больше всего запомнились? Почему? Ответы всех ли участников вы прочитали? Какие чувства были когда вы писали ответы, когда ваши ответы кто-то читал, когда вы читали ответы других? И др.

6 Упражнение «Если бы я был цветком»

Задачи: погружение в свой внутренний мир, знакомство с языком образов и символов, развитие навыка слушать другого, стимулирование самоактуализации.

Для выполнения этого упражнения я раздам вам рабочий листок, который вам необходимо заполнить, задействовав свое воображение и фантазию. На заполнение листка вам дается 15 минут. Затем найдите себе пару и поменяйтесь бланками. Скажите своему партнеру, удивили ли вас какие-то его желания, сумели ли бы вы отгадать какие-нибудь из них? На беседу вам отводится 10 минут. А теперь прервитесь и вернитесь в большой круг. Я хочу, чтобы все по очереди коротко рассказали, во что бы вы больше всего хотели превратиться и почему.

Примерные вопросы для обсуждения: понравилось ли упражнение? Узнал ли я о себе что-то новое? Узнал ли я что-то новое о других участниках группы? Что чаще всего говорили обо мне? Что еще вы хотите добавить?

7 Обратная связь

Задачи: выработка навыка рефлексии.

Какими тремя словами вы могли бы описать сегодняшнее занятие?

Занятие 4-5 «Доверие в жизни человека»

Цель: развитие способности принимать себя и других людей в их неповторимости, такими, какие они есть. Выработка навыка рефлексии.

1 Первый круг

Задачи: выяснение общего настроения и самочувствия участников, создание рабочей атмосферы в группе.

Каждый из участников называет свое имя и ожидание от занятия.

2 Упражнение «Только вместе»

Задачи: снятие психологических барьеров, мешающих эффективному взаимодействию, создание рабочей атмосферы в группе.

Разбейтесь на пары и встаньте спина к спине. Сможете ли вы медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне интересно, сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте тоже самое с другими партнерами.

Примерные вопросы для обсуждения: С кем вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в упражнении?

3 Упражнение «Фотограф»

Задачи: выявление оптимальной дистанции общения для каждого члена группы и степени доверия в группе, выработка навыка рефлексии.

Каждому участнику предлагается стать фотографом и сделать групповой снимок, для этого он, как «профессионал», расставляет и/или рассаживает всех участников так, как ему хочется. И перед «снимком» занимает место на «фотографии» сам (можно использовать реальный фотоаппарат и потом показать ребятам реальные снимки).

Примерные вопросы для обсуждения: В какой роли было комфортнее фотографа или модели? Чья фотография понравилась больше всего? По какому принципу вы, как фотографы, расставляли людей для группового снимка?

4 Упражнение «Скульптура недоверие – доверие»

Задачи: развитие умения самоанализа, преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, развитие интереса к личности другого человека, прояснение понятий «доверие» и «недоверие».

Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из которой другой участник, «скульптор», лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем ведущий обращается к участникам: что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»? Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

Примерные вопросы для обсуждения: в чем разница между доверчивым и недоверчивым человеком? Какая польза от доверия и недоверия?

5 Упражнение «Тростинка на ветру»

Задачи: развитие сензитивности и доверия к другому.

Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это необычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что ребята, которые стоят в кругу, будут делать все для того, кто стоит в центре, чтобы он пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать в центр? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные – поднимите руки на уровень груди. Когда наш доброволец подает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный.

Доброволец свободно падает в разные стороны в течение минуты, затем делится своими ощущениями. После этого другие дети становятся в центр круга. Хорошо, если все участники группы это попробуют.

Примерные вопросы для обсуждения: Как себя чувствовали в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрыть глаза? Что чувствовали, когда были частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? И др.

6 Обратная связь

Задачи: выработка навыка рефлексии.

Занятие 6-7 «Я – личность, Ты – личность, Мы – команда»

Цель: развитие навыка эффективного взаимодействия, на основе принятия себя и других.

Материалы: карточки с героями (к/ф или сказки/мультфильмы), булавки.

1 Первый круг

Задачи: выяснение общего настроения и самочувствия участников, создание рабочей атмосферы в группе.

Каждый из участников называет свое имя и ожидание от занятия.

2 Упражнение «Подними монету»

Задачи: снятие психологических барьеров, мешающих эффективному

взаимодействию, создание рабочей атмосферы в группе.

Участники делятся на пары. В центре комнаты на пол кладется телефонный справочник, на два его края по монетке. Задача каждой пары, встав на книгу поднять свою монетку. При этом нельзя наступать на пол! Разрешается поддерживать друг друга и разговаривать.

3 Упражнение «Угадай героя»

Задачи: выработка навыка эффективного взаимодействия, развитие креативности, отработка навыка вербального общения.

Все участники встают в круг, ведущий каждому на спину прикрепляет табличку с героем фильма (сказки, мультфильма). Задача участников свободно общаясь узнать, какой герой у них. После того как определились с героями участники должны стать в подгруппы, объединенные одним фильмом (сказкой/мультфильмом), герои которого прикреплены у них на спине. Нельзя снимать табличку и смотреть, нельзя задавать прямых вопросов – Что там написано? Или Кто я?

Примерные вопросы для обсуждения: Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения? Что мешало, что помогало при выполнении задания? Кто быстро определил своего героя? Как думаете почему? Быстро ли удалось найти свою подгруппу и определить произведение из которого ваши герои?

4 Упражнение «Скала»

Задачи: выработка навыка эффективного взаимодействия, развитие креативности, отработка навыка вербального общения, взаимопомощи и взаимоподдержки.

Участники выстраиваются в шеренгу, образуя импровизированный обрыв и скалу. Вдоль ног участников рисуется линия – это край обрыва. Зада участников по цепочке друг за другом пройти по обрыву. Каждый прошедший становится «частью» скалы. За участников можно держаться, но соприкасаться ногами с участниками «скалы» нельзя. Важно, чтобы по скале прошли все члены группы.

Примерные вопросы для обсуждения: Что было сложным? Что мешало (помогало) вам выполнить задание? Ваши впечатления от упражнения? Кто помогал вам? Кто мешал?

5 Обратная связь.

Задачи: выработка навыка рефлексии.

Занятие 8-9 «Я верю в вас»

Цель: развитие личносно значимых качеств: рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок.

Материалы: карточки с именами сказочных героев и/или героев фильмов, повязки на глаза (по числу участников).

1 Первый круг

Задачи: выяснение общего настроения и самочувствия участников, создание рабочей атмосферы в группе.

Каждый из участников называет свое имя и ожидание от занятия.

2 Упражнение «светский прием».

Задачи: снятие психологических барьеров, мешающих эффективному взаимодействию, создание рабочей атмосферы в группе.

Представьте, что все мы оказались на светском приеме. Свободно ходите по комнате, подходите друг к другу, обменивайтесь комплиментами или свежими новостями и т.п.

3 Упражнение «Найди пару»

Задачи: формирование установки на взаимопонимание, развитие прогностических возможностей и интуиции.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д. Затем каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Примерные вопросы для обсуждения: легко ли было найти себе пару? Какова была выбранная стратегия? К кому вы обращались за помощью? Доверяли ли вы ответам участников на свои вопросы? И др.

4 Упражнение «Паровозики»

Задачи: развитие сензитивности и доверия к другому.

Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» передает управление, «машинист» управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «поезда» завязаны глаза.

Примерные вопросы для обсуждения: Насколько было спокойно в роли паровоза? Вагона? Машиниста? Насколько можно было доверять машинисту? И др.

5 Упражнение «Фоторобот»

Задачи: рефлексия взаимоотношений участников, формирование творческого воображения.

Один из участников должен составить портрет группы. Для этого нужно распределить между участниками группы следующие части тела: голову, шею, глаза, уши, рот, руки, ноги, плечи и т.д.

Примерные вопросы для обсуждения: Понравилось ли упражнение? Хотели бы вы что-то изменить в получившемся портрете? Как вы думаете

почему вам досталась эта роль? И др.

6 Обратная связь.

Задачи: выработка навыка рефлексии.

Занятие 10-11 «Мои потребности, цели и ценности»

Цель: знакомство с понятиями потребность, цель, мотив, ценности, норма.

1 Первый круг

Задачи: выяснение общего настроения и самочувствия участников, создание рабочей атмосферы в группе.

Объяснение целей занятия.

2 Групповая дискуссия

Обсуждение в ходе групповой дискуссии понятий «потребность», «цель», «ценность», «норма». Обращение к опыту семьи – какие потребности удовлетворяет семья? (должна удовлетворять), какие ценности значимы в вашей семье?

3 Упражнение «Общение со взрослыми»

Задачи: осознание требований общества к подросткам, соотнесение этих требований со своими внутренними установками и ценностными ориентирами, коррекция внутренних установок и ценностных ориентаций подростков.

Участники должны составить небольшое руководство, в котором были бы сформулированы правила общения, описывающие, как подростку следует обходиться со взрослыми: что ему запрещено, что дозволено? «Представьте себе, что руководство предназначено для подростков, приехавших к нам из далекой страны, чтобы остаться тут жить. Оно должно помочь им ориентироваться здесь. Главное в задании – командная работа, создавать руководство вам надо всей группой. Я хочу, чтобы у вас получилась папка, в которой будут собраны листы. На первом из них должны быть записаны имена авторов и стоять сегодняшнее число, остальные листы надо пронумеровать и оформить. Правило на отдельном листе. У вас есть 40 минут...»

4 Обратная связь

Задачи: отработка навыка рефлексии.

Занятие 12-13 «Я в будущем»

Цель: поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее», развитие социальной перцепции.

Материалы: листы бумаги размером А4 (по количеству участников). Старые журналы, цветная бумага, ножницы и клей (по количеству участников).

1 Вступительное слово ведущего

Задачи: рассказ о технике коллажа.

2 Изготовление коллажа на тему «Я на волне успеха» или «Я в будущем» -

Задачи: поиск и активизация позитивных ресурсов путем формирования «проекции на будущее».

3 Обсуждение работ

Задачи: отработка навыка умения слушать и принимать другого, развитие интереса к личности другого, развитие социальной перцепции.

4 Уборка рабочих мест

Задачи: отработка аккуратности и навыка самообслуживания.

5 Обратная связь

Задачи: отработка навыка рефлексии.

Занятие 14-15 «Поговорим о дружбе»

Цель: знакомство подростков с научным понятием дружбы, рассказ о классификации и видах дружбы, показать значение друзей и врагов.

Материалы: листы для записей, ручки, магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

1 Лекция о дружбе

Задачи: знакомство с понятием дружбы.

2 Дискуссия о дружбе

Задачи: диалог об услышанном, что и на сколько запомнилось, выяснение острых и волнующих аспектов темы.

3 Упражнение «Объявление»

Задачи: выработка навыка самопрезентации, умения вызвать к себе интерес, развитие интереса к личности другого.

Участникам предлагается составить текст газетного объявления «Ищу друга». В котором нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия, чем занимаются в свободное время, чем могут заинтересовать другого человека, что могут ему предложить. Затем ведущий собирает все объявления и зачитывает их по одному. Задача участников высказать свое мнение – откликнулся бы на это объявление и почему, и догадаться чье это объявление.

4 Релаксация, работа с образами

Задачи: снятие напряжения, активизация позитивных ресурсов.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха... (пауза 15 сек)

Представь себе, что ты гуляешь по небольшой тропинке в лесу. Вокруг растут высокие, стройные деревья. Ты слышишь плеск воды, подходишь к мосту над мелкой спокойной речкой, останавливаешься посередине моста и смотришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение.

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку, и ты чувствуешь, что его присутствие тебя успокаивает, тебе приятно, что кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что этот кто-то очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Может быть, ты его уже узнаешь, а может быть, видишь в первый раз. Это может быть и старый мудрый человек, а может быть, какое-то животное или кто-то, живущий только в твоём воображении. Это неважно, главное – ты чувствуешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя, которому ты можешь полностью доверять... (пауза 30 сек)

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший теплой травой. Там вы находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее и садится поодаль, приглашая и тебя сесть рядом с ним.

Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, что кто-то другой может так хорошо знать все твои скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием... (пауза 1 минута)

И тогда ты понимаешь, что можешь говорить со своим верным другом о самых важных для тебя вещах. Быть может, у тебя есть особенный вопрос, который ты хотел бы задать своему другу. Сейчас ты можешь сделать это. Возможно, ты услышишь ответ в его словах, а может быть, он придет к тебе в другой форме – в каких-то звуках, в особенном выражении лица или движении... (пауза 1 минута)

Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь прийти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с ним важные для тебя вещи и услышать его мнение... (пауза 20 сек)

Теперь поблагодари своего друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня.

Медленно пройди той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты помнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть у тебя человек, которому можно полностью доверять... (пауза 15 сек)

А теперь потяните, напрягите и расслабьте свое тело и медленно откройте глаза. Сконцентрируйте свое внимание на нас. Будьте бодрыми и отдохнувшими.

Примерные вопросы для обсуждения: кто хочет поделиться своими чувствами по поводу полученного опыта? Как ты чувствовал себя в этом упражнении? Кто был твоим другом? Чем смог тебе помочь верный друг?

5 Обратная связь

Задачи: отработка навыка рефлексии.

Занятие 16-17 «Поговорим о любви»

Цель: знакомство подростков с научным понятием любви, рассказ о классификации и видах любви, отличие любви от влюбленности.

Материалы: листы для записей, ручки, ответные бланки для тестов.

1 Лекция о любви

Задачи: знакомство с понятием любви.

2 Дискуссия о любви

Задачи: диалог об услышанном, что и на сколько запомнилось, выяснение острых и волнующих аспектов темы.

3 Тестирование «Уровень эмпатии», «формы проявления любви» - 30 мин

Задачи: тестирование подростков, расширение самосознания подростков.

4 Обратная связь

Задачи: отработка навыка рефлексии.

Занятие 18-19 «На пути к счастью»

Цель: поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее», развитие социальной перцепции.

1 Разминка

Задачи: снятие психологических барьеров, мешающих эффективному взаимодействию.

Все встают в круг. «Закройте глаза, теперь вытяните руки перед собой и идите в центр круга навстречу друг другу». Затем: «Найдите и возьмите в каждую свою руку – руку другого человека». А затем следует последняя команда: «Не размыкая рук, не говоря ни слова, надо распутаться, то есть встать в ровный круг, держась за руки»

Примерные вопросы для обсуждения: Что почувствовали, когда надо было распутаться, а говорить было нельзя? Какие чувства испытывали? И др.

2 Ролевая игра «Калоши счастья»

Задачи: прояснение понятия счастье, акцентирование амбивалентности мира, учить анализировать ситуацию и делать выбор.

Фея Счастья сообщает фее Печали, что у нее есть «калоши счастья» и тот, кто их наденет, станет самым счастливым человеком. Фея Печали возражает: надевший такие калоши обретет немедленное желание от них избавиться.

Ведущий предлагает всем участникам разрешить спор. Сначала поочередно выбрать карточку и прочитать, какое «счастье» досталось

каждому. Тут же фея Счастья (выбранная из участников) объявляет, какие блага ожидают играющего, если он согласится принять это «счастье». А фея Печали (тоже кто-то из участников) торопится объявить, сколько неприятностей падет на голову того, кто такое «счастье» приобретет. Например, играющему карточка «счастья» сообщает, что у него появился новый друг, умный и интересный собеседник. Фея Счастья замечает, что это прекрасно: такое счастье сулит играющему богатое общение, минуты радости, общее интересное дело, а фея Печали замечает, что от такого счастья лишь прибавились заботы: умный всегда тебя будет поправлять, своими разговорами держать в постоянном напряжении, разбегутся приятели, которые не очень умны. Теперь играющий выбирает либо сторону феи Счастья, либо сторону феи Печали.

Примерное содержание карточек:

- Станешь очень богатым
- Тебя полюбит первая красавица мира
- Тебе подарят собаку
- Будешь самым сильным в мире
- У тебя всегда будет модная, красивая одежда
- Станешь владельцем автомобиля
- Поступишь в престижный ВУЗ, и тебе легко будут даваться науки.

Примерные вопросы для обсуждения: Понравилось ли вам упражнение? Что нового вы для себя открыли? Какие выводы можно сделать из данной игры? И др.

3 Упражнение «Волшебный сундук»

Задачи: активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.

Перед каждым есть волшебный сундук, по кругу опускают руки в этот сундук и вытаскивают для себя подарок, если кто-то хочет сделать подарок другому, то он вытаскивает его и дарит.

Примерные вопросы для обсуждения: Чей подарок вам запомнился и почему? Ты вытащил подарок для себя или для другого? Почему? И др.

4 Упражнение «Последняя встреча»

Задачи: Совершенствование коммуникативной культуры.

Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

7 Обратная связь.

Занятие 20-21 «Я и мир вокруг»

Цель: поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее», развитие социальной перцепции.

Материалы: листы для записей, лист ватмана, цветные карандаши, пластилин, бланки для упражнения «Чему я научился?».

1 Первый круг

Задачи: выяснение общего настроения и самочувствия участников, создание рабочей атмосферы в группе.

Каждый из участников называет свое имя и ожидание от заключительного занятия, подтвердились ли ожидания от занятий.

2 Упражнение «Двадцать желаний»

Задачи: поиск и активизация позитивных ресурсов путем формирования «проекции на будущее», снятие психологических барьеров.

Участникам предлагается 20 раз закончить предложение «Я хочу...». Они записывают все, что приходит в голову, все желания, не заботясь об их реальности или приемлемости.

Примерные вопросы для обсуждения: что преобладает в ваших желаниях (материальные или духовные ценности)? Что вас удивило в своих желаниях? В желаниях других участников? И др.

3 Упражнение «Строим город»

Задачи: отработка навыка умения строить эффективное взаимодействие, создание круга друзей.

Каждый участник группы кладет свою ладонь на лист ватмана и обводит ее. Это его дом. Он строит что-то из пластилина на своей территории. Затем территории соединяются в один город. Дороги строятся компактно, таким образом, создается единая сеть транспортных коммуникаций и социальных связей.

Примерные вопросы для обсуждения: понравилось ли вам упражнение? Где располагается твой дом? Хотел бы ты что-нибудь изменить? И др.

4 Упражнение 5 «Чему я научился?»

Задачи: подведение итогов работы в группе.

Участникам предлагается продолжить неоконченные предложения о всех прошедших занятиях. Затем все делятся своими впечатлениями от работы группы на круг.

6 Упражнение «Пожелание»

Задачи: завершение работы группы.

Каждый участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр круга. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники обменялись пожеланиями.

10.Список литературы

1. Абрамова Г.С. «Возрастная психология», М.: Академический проект: Альма Матер, 2005 год.
2. Гущина Т.Н. «Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков», М.: АРКТИ, 2008 год.
3. Емельянова Е.В. «Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге», СПб.: Речь, 2008 год.
4. Зарипова Ю. «Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам», М.: Чистые пруды, 2007 год.
5. Кокоренко В.Л. «Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий», СПб.: Речь, 2005 год.
6. Копытин А.И. «Руководство по групповой арт-терапии», СПб.: Речь, 2003 год.
7. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. «Коммуникативный тренинг. Педагоги, психологи, родители», СПб.: Речь, 2007 год.
8. Стишенок И.В. «Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей», СПб.: Речь, 2008 год.
9. Фопель К. «На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность, способности, отношение к телу», М.: Генезис, 2008 год.
10. Фопель К. «На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Цели и ценности, школа и учеба, работа и досуг», М.: Генезис, 2008 год.
11. Фопель К. «Технология ведения тренинга», М.: Генезис, 2007 год.
12. Фопель К. «Сплоченность и толерантность в группе», М.: Генезис, 2006 год.

Тексты лекций

1 Занятие 9 «Поговорим о любви»

Классификация любви по Фромму:

- Любовь к себе. Человек должен любить себя, благодаря этому происходит открытие себя и другого. Через самопознание и развитие, не возможное без любви к себе, человек научается понимать и принимать других людей, строить с ними взаимоотношения.
- Материнская любовь. Этот тип любви не включает формирование зависимости, нет создания желаемого образа, мать видит реальный образ своего ребенка и принимает его таким каков он есть. Такую любовь может проявлять только счастливая мать, и на каждом этапе развития она будет давать ребенку то, что ему необходимо.
- Эротическая любовь. Это любовь между мужчиной и женщиной (тесно связанная с психологическими качествами), которая способствует их саморазвитию, дает истинное видение друг друга.
- Братская любовь. Это любовь к людям, знание целей каждого, возможность помогать и поддерживать другого человека.
- Любовь к богу (творцу). Это любовь к бесконечному, непостижимому, любовь к миру в целом как к божественному творению.

Классификация любви по Д.А. ЛИ

- Сторге. Понимание и привязанность к человеку. Постепенное улучшение отношений, приводящее к глубокой духовной близости. Стойко переносит разлуку. Не приемлет эгоизм. Секс – следствие близости, а не наоборот.
- Агапе. Альтруизм. Самопожертвование. Гуманизм. Самоотдача. Бескорыстная любовь, человек счастлив тем, что любит, даже если его чувства не взаимны.
- Эрос. Эйфория. Чувственная любовь, в начале сексуальное влечение, на основе которого и рождается близость. Чувства захватывают душу и тело. Долголюбие. Встречается преимущественно у людей, бывших в хорошем окружении в детстве. При потере любви – склонность к суициду.
- Мания. Болезненно бурная страсть. Потеря сна, аппетита, соматические нарушения. Эгоизм. Ревность. Нервность. Противоречивость. Отсутствие способов выразить любовь.
- Прагма. Благоразумное чувство. Рациональный выбор партнёра. Симпатия и привязанность. Тенденция перехода в сторге.
- Лодус. Игра в любовь. Стремление обрести партнёра без особых душевных затрат. Жизнь сегодняшним днём. Флирт. Неразборчивость в партнёрах, ведущая к сексуальной однообразности. Эгоцентризм. Донжуанство. Неуживчивость.

Но можно выделить три вида любви: влюбленность, любовь и любовь к богу. О первых двух мы и поговорим подробнее. Так же эти три вида любви можно рассматривать и как этапы развития человеческой личности. Соответственно, молодым людям (несостоявшимся как личность) свойственно переживание влюбленности, зрелые, состоявшиеся личности способны на истинную любовь, ну и высший этап развития личность характеризуется способностью любви к Богу (творцу).

1. ЭТАП ВЛЮБЛЁННОСТИ

Этап влюблённости – очень важен в развитии человека. Он знаменует собой

начало созревания высоких качеств личности. Прежде чем отделить влюблённость от любви, нужно вспомнить на что влюблённость направлена и чем обусловлена. Не отрицая важности чувств, переполняющих влюблённого человека, их глубины и красоты, нужно заметить *откуда* они приходят к нему. Причина влюблённости самому влюблённому невидна. Да и сторонние наблюдатели и исследователи склонны, подчас, выдавать влюблённость за высшую человеческую способность. При этом они вырывают её из контекста развития человека, который (человек) является единством не только души и духа, но и тела. Следовательно, нельзя забывать о важном биологическом компоненте в возникновении чувства влюблённости. И это никак не должно принижать важность влюблённости в жизни человека, или отрицать красоту чувственного порыва, который захватывает и несёт человека вдаль от текущих проблем к единственному объекту – предмету мечты и вожделения. Таким образом, влюблённость обусловлена инстинктивной, природной частью человека, которую он с трудом может контролировать (особенно если она поначалу приносит удовольствие).

Природа возложила на два пола разные обязанности: задача *мужского* пола – накапливать как можно больше свойств, которые могут пригодиться виду при изменении окружающей среды; задача *женского* пола – сохранять наиболее полезные в данный момент свойства и передавать их по наследству. Следовательно, каждый мужчина инстинктивно склонен к распространению своего генного материала как можно шире. От этого в обществе терпимее относятся к мужской неверности, чем к женской. Ведь увеличение плодотворных (в прямом смысле слова) связей женщины с мужчинами пагубно сказывается на заботе женщины о детях. А к абортам – результату разумной деятельности – природа не приспособлена. Значит, каждая женщина инстинктивно стремится найти мужчину с более хорошими генами и именно от него родить ребёнка. Итак, мужчины стремятся к большому *количеству* половых связей (что ведёт к их склонности не придавать этим связям большого значения); а женщины стремятся к большому «*качеству*» возможных результатов этих связей (что приводит к повышенной избирательности женщин в половых контактах). В сексуальном, а во многом и в чувственном аспектах, мужчины предлагают, а женщины выбирают. Итак, по данной теории именно женщины выбирают любовника, и делают они это исходя из уровня ранга партнёра. Следовательно, для женщины важно не *как* мужчина выражает своё желание овладеть ей, а *кто* этот мужчина с точки зрения ранговой иерархии. Мужчине с высоким рангом (вернее с визуальным потенциалом высокого ранга) женщины могут простить очень многое (грубость, эгоцентризм, вредные привычки и т. п.). А достоинства (даже бесспорные) мужчин низкого ранга, увы, женщинами воспринимаются реже или принижаются. Конечно, это объяснение схематично, но в фольклоре мы находим подтверждения именно ему. Например, в сказках, где нищий добряк не пользуется благосклонностью принцессы, пока не переодевается в принца и быстро завоёвывает сердце возлюбленной. Мужчины тоже выбирают. Но для них ранг женщины менее важен, их больше интересуют новизна партнёрши (из-за вышеупомянутого инстинкта), её красота (в основном, физическая) и её доступность.

Важно отметить, что существует большая разница между влюблённостью и желанием вступить в брак. Первая обусловлена эмоциями, тогда как второе является результатом рассудочной и разумной деятельности (причём эта деятельность может происходить и без любви к партнёру).

Как видим, влюблённость затуманивает человеческое сознание. Причём это происходит не только и не столько от чарующего воздействия объекта влюблённости, а от психологического настроения самого человека. Влюблённый приписывает объекту своего влечения привлекательные черты, и сам же в них влюбляется. Это делает

влюблённость непродолжительным и хрупким состоянием, ведь она основана фактически на подсознательном заблуждении обоих партнёров. Даже в сексуальном удовлетворении женщины её в основном интересуют не физические данные мужчины (хотя они приветствуются), а образ идеального любовника, который она подсознательно проецирует на партнёра. Этот идеальный образ не обязательно является продуктом творчества конкретной женщины, на него могут оказывать влияние мнения других знакомых её любовника, да и весь социо-культурный контекст их отношений.

Итак, «влюбленность – это специфическое, сексуально ориентированное, эротическое переживание». Перечислим главные черты влюблённости: сексуальная подоплёка, непродолжительность, обязательная временность.

Кратковременность влюблённости можно считать благотворной. На определённом этапе она позволяет избавиться от одиночества, драматически слиться с другим человеком, стать одним целым, ощутить экстаз. Но это – лишь краткий шаг на пути к достижению любви. По мере расхождения первоначальных любовных иллюзий с реальностью, появляется разочарование. Партнёры осознают, что они слишком *разные* и им всё труднее общаться и получать от этого удовольствие, или хотя бы не получать неудовольствия. Воля, целенаправленное разумное усилие, конечно, может контролировать нашу влюблённость. Но воля никогда не может её инициировать или прекращать. Инстинкты действуют сами по себе, не обращая «внимания» на разум. А тот в свою очередь строг с инстинктами (во всяком случае у развитых людей), потому что их трудно контролировать и даже осознать их влияние не просто.

2. ЭТАП ПОЛОВОЙ ЛЮБВИ

В настоящей любви есть и иной смысл, нежели направленность на простое размножение, как при влюблённости. Смысл человеческой любви, по В. Соловьёву, это «оправдание и спасение индивидуальности чрез жертву эгоизма». Зло эгоизма не в уверенности в своей значимости, а в отказе другим людям в этой же значимости. В признании себя «центром», а других – «периферией». Признавая себя всем, а других ничем, человек показывает свою недостаточность. Человек может быть «всеми», только вместе с другими. Поэтому эгоизм не самоутверждение, а самоотрицание. И природа, и общество препятствуют чрезмерным проявлениям эгоизма, но окончательно победить может именно любовь. Она помогает уничтожить эгоизм через то, что человек живёт уже не только для себя, но и для другого, в другом, – своём любимом человеке. Любовь к другому человеку это любовь к сходному содержанию, но в иной форме. Такая половая любовь есть незаменимое основание для дальнейшего совершенствования человека.

Если влюблённость это внезапное крушение границ человеческого «Я», то любовь это расширение границ «Я». Расширение добровольное, осознанное, но, тем не менее, не холодное и рассудочное, а волнующее и трепетное. Настоящая любовь позволяет не просто ощущать телесное единство, подчинённость партнёра, она даёт уверенность в нём, знание сопричастности к его жизни, желание жертвовать ради него всем, не в обмен на что-либо, а *в дар*, дар настоящей любви. Истинная близость, наполняющая настоящую любовь, это абсолютная уверенность в бесценности личности партнёра для *меня* и моей личности для *моего партнёра*.

Любовь совсем не исключает секс или чувственность. Она потому и названа половой, что основана на любви взрослых людей друг к другу. Но в отличие от влюблённости, и романтика, и секс, оказываясь в сфере любви, преобразуются, становясь не целью отношений, а *средством* выражения истинности любви. Сила любви проявляется в её безусловности. Настоящая любовь всегда направлена на человека добровольно и без требования какой-либо отдачи от него. Любовь это мирный дар себя

И оттачивая на практике эти качества, он может ступить на высший этап любви, — духовную любовь.

3. ЭТАП ДУХОВНОЙ ЛЮБВИ - любовь к Богу.

Этот вид любви мы сегодня обсуждать не будем.

2 Занятие 8 «Поговорим о дружбе»

Понятие дружбы и её значения

Прежде всего, слово "дружба" имеет не одно, а несколько различных значений. И не только в наше время. Две тысячи лет тому назад это обнаружил Аристотель, который как раз и пытался дать определение различным типам дружбы, чтобы выделить среди них истинную дружбу. Он различает главным образом дружбу, основанную на интересе, и дружбу благородную, которая одна только и заслуживает права считаться настоящей. Поэтому даже в Древней Греции отношения, связывающие двух деловых людей, воспринимались не как дружба, а как заинтересованность в успехе общего дела. Тогда дружба между политическими деятелями тоже часто рассматривалась как способ достижения успеха в политике. Итак, если мы коротко перечислим наиболее употребительные значения этого слова, то увидим, что в большинстве случаев слово "дружба" имеет мало общего с нашими представлениями о настоящем друге.

Значение первое: знакомые. Большинство людей, которых мы считаем своими друзьями, на самом деле всего лишь наши знакомые, то есть те, кого мы выделяем из окружающей нас безликой массы. Нам известны их заботы, их проблемы, мы считаем их близкими нам людьми, обращаемся к ним за помощью и сами охотно им помогаем. У нас с ними прекрасные отношения. Но нет полного откровения, мы не доверяем им свои самые сокровенные желания. Встреча с ними не делает нас счастливыми, не вызывает у нас невольной радостной улыбки. Если к ним приходит успех, если они получают какую-нибудь награду или на них "сваливается" неожиданное везение, мы не радуемся за них, как за самих себя; ко многим связям подобного типа примешиваются сплетни, зависть, вражда. Часто за внешне сердечными отношениями прячутся глубинные конфликты. Конечно, это не посторонние нам люди, между нами существует определенная близость. Но зачем же называть дружбой столь различные на самом деле типы отношений? Речь идет о неверном употреблении слова. Так было в прошлом, так продолжается и сейчас.

Значение второе: коллективная солидарность. Нужно отличать, как это делали древние, дружбу от солидарности. В последнем случае друзья - это те, кто сражается на нашей стороне, скажем, во время войны. С одной стороны, друзья, с другой - враги. В такой солидарности нет ничего личного. Человек, одетый в тот же мундир, что и у меня, - друг, но я ничего о нем не знаю. К этой же категории относятся формы солидарности, существующие в сектах, в партиях, в церкви. Христиане зовут друг друга братьями или друзьями, социалисты - товарищами, фашисты - камрадами. Но во всех этих случаях мы имеем дело с коллективными, а не чисто личностными отношениями.

Значение третье: функциональные отношения. Они относятся к типу личностных связей, основанных на социальной функции. Здесь мы встречаемся с "утилитарной" дружбой; такова дружба между компаньонами или между политическими деятелями. В этом виде отношений присутствует минимум любви, они длятся до тех пор, пока существует интерес, который требует общей заботы. Сюда же входят многочисленные профессиональные взаимоотношения, отношения между коллегами по работе и между соседями по дому.

Значение четвертое: симпатия и дружелюбие. Мы подходим, наконец, к той

категории людей, с которыми нам хорошо, которые нам приятны, которыми мы восхищаемся. Но и в этом случае слово дружба следует употреблять очень осторожно. Такие эмоциональные связи часто поверхностны и непродолжительны.

Что же в таком случае понимаем мы под словом "дружба"? Интуитивно оно вызывает у нас представление о чувстве глубоком, честном, предполагающем доверие и откровенность. Эмпирические исследования тоже показывают, что подавляющее большинство людей именно так представляет себе дружбу. В своей последней книге Райзман, изучив огромный материал, написанный на эту тему, дал следующее определение дружбы: "Друг - это тот, кому доставляет радость делать добро другому, и кто полагает, что этот другой испытывает к нему те же чувства". Это определение Райзмана ставит дружбу в число альтруистических, искренних чувств.

О пользе друзей и врагов

Любите врагов своих

На вопрос "Нужны ли человеку враги?" большинство ответит однозначно - нет. Враги мешают осуществлению планов, их зависть отравляет жизнь. Но так ли это на самом деле? Ведь врагов нет только у амебы. У талантливого, энергичного и одаренного человека всегда найдутся недоброжелатели. Это может стать даже мерилем жизненного успеха - чем больше о вас сплетничают, мстят, угрожают, тем вы значимей и популярней. Отсутствие врагов говорит вовсе не о золотом характере, а о том, что у человека нет определенной позиции, о его желании услужить всем сразу и быть хорошим для всех без исключения. Но пользуются ли такие люди уважением?

Не относитесь к врагам плохо, именно они способствуют прогрессу и вашему творческому росту. Врагам нужно быть благодарным уже за то, что они укажут даже на незначительные промахи и ошибки, а значит, есть повод для самосовершенствования.

Дейл Карнеги на вопрос "Стоит ли мстить своим врагам?" отвечает отрицательно: "Я не призываю вас любить своих врагов, но давайте по крайней мере любить себя". Мысли о мщении, постоянное ожидание нападок и злость разрушают самого человека. Как сказал Конфуций: "Страшно не то, что вас обманули или обокрали, страшно, если вы постоянно помните об этом". Стоит ли засорять свою душу таким моральным хламом? Так что заповедь "Любите врагов своих" не лишена смысла...

Избавь нас, Боже, от друзей...

Все мы в детстве читали "правильные книжки", в которых воспевалась дружба и преданность. По-хорошему завидовали мушкетерам или героям романов Ремарка, верили, что в жизни нет ничего святее "клятвы на Воробьевых горах". "Дружба - понятие круглосуточное", - говаривал М. Светлов. Приятно осознавать, что у тебя надежные тылы, что в случае необходимости ты всегда можешь обратиться за помощью к друзьям, в любой час дня и ночи. "Друзья познаются в беде", - гласит народная мудрость. Но... друзья еще сильнее познаются в радости. Помочь пережить другу неприятные моменты - просто и естественно, при этом можно тешить самолюбие собственным благородством и великодушием. Разделить его триумф, искренне порадоваться его успехам и благополучию - гораздо сложнее. Рядом с таким человеком особенно остро ощущается собственная неустроенность и неудачи. Разговора на равных не получается... Пожалуй, это самый трагичный момент в дружбе - когда она проверяется на прочность не огнем и водой, а золотым тельцом. Отношения, отравленные завистью и злостью, не просто прекращаются, они перерастают в настоящую вражду. А, как известно, самые страшные враги - бывшие друзья. Уж кто, как не они, лучше других знают наши слабые места и целенаправленно наносят удары!

Против кого дружить будем?

Для некоторых людей само понятие дружбы относится к разряду химер. Под ним

они понимают некоторое объединение индивидуумов, созданное на время достижения собственных целей. Бескорыстные и высокие отношения не только не понятны им, они просто не заложены в их природе. Не стоит осуждать их за это, просто держитесь от них подальше. Чтобы противостоять их нападкам, нужно только одно - быть сильной самодостаточной личностью. Если вы уверены в своей правоте, то бороться с вами становится очень трудно. Бернард Барух, советник Рузвельта и Трумэна, на вопрос, как он реагирует на нападки своих противников, отвечал: "Ни один человек не может унижить меня или вызвать мой гнев. Я не позволю ему это сделать". Помните слова Карнеги: "Наши враги заплясали бы от радости, если бы узнали, сколько беспокойства, терзаний и неприятностей они нам доставляют. Наша ненависть не наносит им вреда, но превращает наши дни и ночи в кошмары, изматывает, подрывает здоровье и сокращает жизнь".

"Мой первый друг, мой друг бесценный..."

Существует ли на свете искренняя дружба, бескорыстная и на всю жизнь? Несомненно! Только, как и настоящая любовь, она встречается редко. И, как истинная ценность, требует соответствующего к себе отношения. Надеемся, что вам повезло так же, как в свое время Герцену и Огареву, Пушкину и Пушкину, Есенину и Мариенгофу, и вы встретили своего бесценного друга, с которым готовы разделить все беды и радости.

Используемые в программе тесты
Для занятия 9 «Поговорим о любви»
Тест «Формы и проявления любви»

Инструкция: Прочитайте утверждения, поставьте «+» рядом утверждением, с которым Вы полностью и всегда согласны.

1. Я проявляю свою любовь осторожно и осознанно, как будто выращиваю цветок.
2. Я жертвую всем ради любимого(ой).
3. Мне тяжело перенести и минуту без любимого(ой).
4. Я постоянно беспокоюсь, если со мной нет любимого(ой).
5. Я ищу любимого(ую) взвешивая все «за» и «против».
6. Я не трачу на любовь много душевных сил.
7. Мне ничего не нужно от любимого(ой), кроме его(её) любви.
8. Когда я люблю, то теплее отношусь ко всем окружающим.
9. Я не представляю себе, что смогу полюбить кого-то другого.
10. Мой(моя) любимый(ая) должен(на) быть нежным(ой) и обходительным(ой) только со мной.
11. Я стараюсь скрывать проявления чувств к любимому(ой) в людных местах.
12. Для меня любовь, прежде всего, путь к сексу.
13. Я получаю полное удовольствие от секса только когда люблю своего партнёра.
14. Перед интересами моего(моей) любимого(ой) мои интересы – ничто.
15. Я точно не смогу жить, если любимый(ая) меня оставит.
16. Я отношусь к своему избраннику(це) одновременно и с любовью, и с ненавистью.
17. Мне очень легко контролировать своё влечение к любимому(ой).
18. Если любимый(ая) меня разлюбит, мне не составит большого труда найти ему(ей) замену.

Категории

Сторге (№ утверждений 1, 7, 13). Понимание и привязанность к человеку. Постепенное улучшение отношений, приводящее к глубокой духовной близости. Стойко переносит разлуку. Не приемлет эгоизм. Секс – следствие близости, а не наоборот.

Агапе (№ 2, 8, 14). Альтруизм. Самопожертвование. Гуманизм. Самоотдача.

Эрос (№ 3, 9, 15). Эйфория. Чувства захватывают душу и тело. Долголюбие. Встречается преимущественно у людей, бывших в хорошем

окружении в детстве. При потере любви – склонность к суициду.

Мания (№ 4, 10, 16). Болезненно бурная страсть. Потеря сна, аппетита, соматические нарушения. Эгоизм. Ревность. Нервность. Противоречивость. Отсутствие способов выразить любовь.

Прагма (№ 5, 11, 17). Благоразумное чувство. Рациональный выбор партнёра. Симпатия и привязанность. Тенденция перехода в сторге.

Лодус (№ 6, 12, 18). Игра в любовь. Стремление обрести партнёра без особых душевных затрат. Жизнь сегодняшним днём. Флирт. Неразборчивость в партнёрах, ведущая к сексуальной однообразности. Эгоцентризм. Донжуанство. Неуживчивость.

Методика В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»

Инструкция: Оцените, свойственны ли Вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями. Если согласны ставьте рядом с утверждением «+».

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше доверяю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция - более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другого человека — бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.
12. Я легко могу представить себя каким-то животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая людям.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я бы понимал с полуслова, без лишних слов.
25. Я невольно или из-за любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, "разложив по полочкам".
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, когда вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинаю говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка:

Подсчитывается число совпадений ваших ответов по ключу по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, + 19, + 25, -31
2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, + 32
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, + 21, +27, -33.
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34
5. Проникающая способность к эмпатии: +5, -1, -17, -23, -29, -35
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности любого другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.

Эмоциональный канал эмпатии фиксируется способностью эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими - сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого человека, прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать возможно только в случае, если произошла энергетическая подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание выполняет роль связующего звена между людьми.

Интуитивный канал эмпатии позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии.

Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умозрения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация – важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – уровня эмпатии. Суммарный показатель может изменяться от 0 до 36 баллов. По предварительным данным, считают: 30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии; 29-22 – средний уровень, 21-15 – заниженный, менее 14 баллов – очень низкий.

Приложение 3

Бланки и другие рабочие материалы для различных упражнений

Рабочий листок для упражнения «Если бы я был цветком»

Продолжите, пожалуйста, фразы, приведенные ниже. Пишите все, что приходит вам в голову. Можете представить себе, что где-то далеко есть страна, где люди, когда хотят, могут превращаться в предметы или живых существ. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз. Если бы я был цветком, то охотнее всего я стал бы

_____, потому что

Если бы я был животным, то охотнее всего я стал бы

_____, потому что

Если бы я был птицей, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был насекомым, то охотнее всего я стал бы

_____, потому что

Если бы я был деревом, то охотнее всего я стал бы

_____, потому что

Если бы я был мебелью, то охотнее всего я стал бы

_____, потому что

Если бы я был музыкальным инструментом, то охотнее всего я стал бы

_____,
потому что

Если бы я был домом, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был автомобилем, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был дорогой, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был страной, то охотнее всего я стал бы _____,

потому что

Если бы я был игрой, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был чем-то съедобным, то охотнее всего я стал бы

_____,
потому что

Если бы я был краской, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был книгой, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был одеждой, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был частью тела, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был месяцем года, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был числом, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был днем недели, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Если бы я был частью речи, то охотнее всего я стал бы _____,
потому что

Прочитайте еще раз получившиеся фразы. Какие три превращения кажутся вам наиболее привлекательными?

1. _____
2. _____
3. _____

—
Что дадут вам эти превращения?

1. _____

—
2. _____

—
3. _____

—

Рабочий листок для упражнения «чему я научился?»

Продолжите, пожалуйста, фразы, приведенные ниже. Пишите все, что приходит вам в голову.

Я научился

Я узнал, что

Я нашел подтверждение тому, что

Я обнаружил, что

Я был удивлен тем, что

Мне нравится, что

Я был разочарован тем, что

Приложение 4

Анкета обратной связи (для определения эффективности проведенной программы).

1. Оцените свое состояние от работы на занятиях по 10-бальной шкале, где 0 – плохо, 10 – очень хорошо: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (нужный балл обвести или подчеркнуть).
2. Оцените на сколько работа на занятиях бала полезна для вас по 10-бальной шкале, где 0 – совсем не полезна, 10 – очень полезна: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (нужный балл обвести или подчеркнуть).
3. Оцените предложенную программу по 10-бальной шкале, где 0 – совсем не понравилось, 10 – очень понравилось: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (нужный балл обвести или подчеркнуть).

4. Оцените атмосферу в группе во время работы на занятиях

Дружелюбие	9	8	7	6	5	4	3	2	1	враждебность
Удовлетворенность	9	8	7	6	5	4	3	2	1	неудовлетворенность
Увлеченность	9	8	7	6	5	4	3	2	1	равнодушие
Сотрудничество	9	8	7	6	5	4	3	2	1	отсутствие сотрудничества
Взаимная поддержка	9	8	7	6	5	4	3	2	1	недоброжелательность
Занимательность	9	8	7	6	5	4	3	2	1	скука
Успешность	9	8	7	6	5	4	3	2	1	неуспешность

5. Что Вам больше всего запомнилось?

Примечание

6. Что, по-вашему, было наиболее полезным?

Подпись:

Дата: