

КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор КГБУСО «Краевой
кризисный центр для мужчин»**

_____ **О.С. Соколова**

Программа тренинга

«Мое время»

Составитель:

Н.А. Сердюкова

психолог

Барнаул, 2015г.

Актуальность проведения тренинга.

«Компьютеризация» и «интернетизация» российского общества повлекла за собой актуализацию проблемы патологического использования компьютера и Интернета подрастающим поколением.

Большинство подростков любят проводить большую часть своего свободного времени, играя в компьютерные игры, общаясь в чатах, форумах и социальных сетях, так как персональный компьютер (гаджет) есть практически у каждого. И если вначале это выглядит как невинный вид отдыха, то вскоре может стать зависимостью. Друзья, семья, школа, и даже личная гигиена пренебрегается, так как почти каждую свободную минуту подросток проводит у компьютера (гаджета). Таким образом, технологическая зависимость приводит к тому, что у ребенка нарушаются функции адаптации в обществе. Зависимый подросток не в состоянии учиться, выполнять обязанности по дому, ухаживать за собой, а также общаться со сверстниками, не имеющими аналогичный интерес.

По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2-х часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в Интернете.

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения.

Тренинг «Мое время» направлен на информирование о негативных последствиях компьютерной зависимости, о том, как справляться со сложностями преодоления компьютерной зависимости.

План занятий

Занятие № 1 «Мои цели»

Цель: формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению.

Ход занятия:

1. «Приветствие».

Психолог приветствует учащихся, называет тему тренинга, задачи, проводит вводную беседу с учащимися:

- Человека всегда волновали вопросы, касающиеся его будущего: что ждёт меня в будущем, как сложится моя жизнь, смогу ли я достигнуть поставленных целей и что мне для этого нужно делать?

Конечно же, готовых ответов на поставленные вопросы нет. Но несмотря на это, многие психологи сходятся во мнении, что будущая жизнь человека во много зависит от того, как человек представляет своё будущее, какие цели он ставит перед собой, что предпринимает для их достижения, умеет ли использовать предоставленные возможности и др. (можно привести примеры).

На сегодняшнем тренинге мы попробуем заглянуть в своё будущее, представить себя в будущем в определённой соц. роли, определить свои жизненные цели и условия, необходимые для их достижения.

2. Упр. «Социальные роли».

Цель: развитие умения анализировать различные социальные роли, видеть в каждой из них как положительные, так и отрицательные моменты.

Содержание: учащиеся разбиваются на пары (по порядку, по кругу), каждая пара вытягивает по 2 карточки с различными социальными ролями. Учащимся предлагается высказать своё мнение о плюсах и минусах каждой роли в следующей форме:

- Быть хорошо, потому что....

- Быть плохо, потому что.....

Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в различных соц. ролях? Почему?

3. Упр. «Мое время»

Цель: развитие умения распределять свое время.

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что 24 часа в сутках изображены в круге, 8 из которых уходит на сон, 8 – на работу/учебу, 2 - на уход за телом, еще 2 – на питание, оставшиеся 4 часа ведущий предлагает каждому участнику расписать индивидуально. По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было распоряжаться собственным временем.

4. Упр. «Волшебное зеркало».

Цель: актуализация жизненных целей.

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо соц. роли.

5. Упр. «Мои цели»

Цель: развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения.

Содержание: учащимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её зависело в большей степени от вас.

После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

По окончании психолог спрашивает ребят, сложно ли было выполнять упражнение, анализируют наиболее общие способы достижения поставленных целей.

6. Упр. «Мои достижения»

Цель: развитие умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

Содержание:

Психолог говорит, что в предыдущем упражнении мы учились ставить цели на будущее и определять способы достижения этих целей. Однако в каждом из ребят уже сейчас есть то, чем они могут гордиться, чего они достигли уже сейчас. Нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Ваши успехи сейчас –это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. Учащимся предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

- Я горжусь тем, что я
- Особенно хорошо мне удаётся....
- У меня хорошо получается.....
- Своим успехом я считаю....

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях. Также психолог спрашивает детей, что им ещё может помочь в достижении поставленных целей.

7. Психолог вместе с ребятами подводит итог занятию. Проводится рефлексия. Можно использовать незаконченные предложения.

- На занятии мне понравилось.....
- Я узнал.....
- Мне было интересно.....
- Мне было сложно.....
- Мне бы хотелось.....

Занятие № 2 « Мои ресурсы»

Цель: развитие умения находить ресурсы для достижения позитивных жизненных целей в будущем.

Ход занятия:

1.« Приветствие».

Психолог приветствует учащихся, называет тему тренинга, задачи, проводит вводную беседу с учащимися:

- Что вам может помочь в достижении позитивных целей в будущем? Каковы ваши достижения сейчас? У каждого человека есть ресурсы(обсуждаем с детьми смысл данного

слова, раскрываем понятие). Ваши достижения, успехи сейчас, положительные личностные качества –это ваши личные, *внутренние ресурсы*, которые могут помочь вам в достижении новых поставленных задач. Главное –правильно воспользоваться ими. Помимо внутренних, выделяют ещё и *внешние ресурсы*–это другие люди, которые также могут оказывать вам поддержку. На сегодняшнем занятии мы будем учиться находить ресурсы в себе и поможем друг другу.

2. Упр. «Мои достижения»

Цель: развитие умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

Содержание:

Психолог говорит, что в каждом из ребят уже сейчас есть то, чем они могут гордиться, чего они достигли уже сейчас. Нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Ваши успехи сейчас –это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. Учащимся предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

- Я горжусь тем, что я
- Особенно хорошо мне удаётся....
- У меня хорошо получается.....
- Своим успехом я считаю....

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях. Также психолог спрашивает детей, что им ещё может помочь в достижении поставленных целей.

3. Упр. « Ладонка»

Цель: повышение самооценки, обучение учащихся умению находить в других людях положительные качества.

Содержание.

На листе бумаги каждый участник обводит ладонку и внутри контура пишет качество, которое нравится в себе самом. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладонки. Листочки необходимо подписать. Когда ладонки вернуться к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга. По окончании можно обсудить полученные результаты, впечатления от проведения упражнения.

4.Упр. «Угадай, кто это?».

Цель: развитие наблюдательности, эмпатии, оказание помощи друг другу в профессиональном определении.

Содержание:

Доброволец выходит из кабинета. Оставшиеся учащиеся загадывают одно из присутствующих. Водящий возвращается. Ему необходимо отгадать, кого загадала группа, задавая вопросы. Но есть одно условие: можно задавать группе только такие вопросы, которые были бы связаны с интересами, увлечениями загаданного человека, его будущей профессией. Нельзя задавать прямых вопросов (как зовут, какого пола и т.д.).

Примеры вопросов, которые можно задавать:

- Какие профессии наиболее подошли бы этому человеку?
- Есть ли у него увлечения, хобби? Какие?
- К каким школьным предметам он проявляет интерес?
- Смог бы это человек работать учителем (военным и т.д.)?

После того как отгадали загаданного учащегося, предлагается обсудить вопросы:

- Сложно ли было догадаться, кого загадали?
- Ответ на какой вопрос наиболее способствовал отгадке?

- Что интересного узнал о себе человек, которого загадали?
- С чем он согласен, а с чем нет? и т.д.

5. Психолог вместе с ребятами подводит итог занятию. Проводится рефлексия. Можно использовать незаконченные предложения.

- На занятии мне понравилось.....
- Я узнал.....
- Мне было интересно.....
- Мне было сложно.....
- Мне бы хотелось.....

Занятие № 3 «Мои удачи и неудачи».

Цель: Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

2. Упр. События моей жизни

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Требуется закрыть глаза совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги. Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента. Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно все невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день – три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?... Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?... Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или неудачей?... Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким – то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминайте те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне... Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит все – таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится все менее ярким,

поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

3. Упр. Создание рисунка "Мой жизненный путь"

А теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения. Время на рисование – примерно пятнадцать минут.

Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу.

Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать, например, следующим образом: все "художники", держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем-то похожими на их собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению. Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

4. Упр. Радость неудачи.

Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четверки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведет себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое "радость неудачи", и расскажите о нем своим товарищам по подгруппе.

5. Упр. Общая метафора.

Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случилось похожее в чем-то события. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, "живой скульптурой" или как-нибудь еще. При желании вы можете прокомментировать предлагаемые метафоры.

Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа "радость неудачи" может быть рассмотрено как позитивное.

Участники обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп

описывают новый способ рассмотрения будущего события.

6. Упр. "Стул хвастовства".

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берет один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать свое сообщение со слов: "Я хочу похвастаться тем, что..." Итак, кто первый?

После первого "хвастовства" ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на "стуле хвастовства" называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на "стул хвастовства" неоднократно.

7. Упр. Благодарность за опыт.

Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чем даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внес в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке.

8. Упр. Подведение итогов.

Мы завершаем это упражнение. Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображен ваш жизненный путь. Взгляните на них еще раз. Хочется ли сейчас вам что-то исправить на них? Или добавить нечто? У вас есть возможность исправить в рисунке те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять.

Участники вновь садятся в общий круг. Обсуждают вопросы:

Что вы чувствуете сейчас?

Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?

Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?

Трудно ли было вспоминать события вашей жизни?

Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались?

Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни?

Как вы поняли, что такое радость неудачи?

Что дало вам сидение на "стуле хвастовства"? Легко ли было публично хвастаться?

Изменили вы что-то на своих рисунках или нет? Почему?

Занятие № 4 « Преодоление плохого настроения»

Цель: Снятие эмоционально-психического и телесно напряжения, способствовать преодолению чувства тревоги и избавление от него.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

2. Упр. Твое настроение.

- Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находились чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это –ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: "жизнерадостный человек", хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, подавленного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но.... Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка –и все становится ясно.

Есть ли у тебя "свое" настроение, такое. В котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям.

Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявлении в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

3. Упр. Лимон.

Представьте, что в каждой руке вы держите лимон. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

4. Упр. 3. Кошечка.

Представьте себя пушистой ленивой кошечкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.

5. Упр. Черепашка.

Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь.

6. Упр. Что нам делать с этим чувством?

Если ты расстроен, злишься или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним справиться: например можно громко закричать, выйти из комнаты, выбросить злость в мусорное ведро, а также поджарить "гневный омлет" из "злых" яиц, нарисовать портрет собственной злости.

А теперь сделай то, что представил –надув мяч из страха и закинь его подальше.

7. Упр. Покой. Дыхание. Отдых.

Как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма?

Какими они были? Скажи себе: "Успокойся. Мысли уходите прочь"

3 – 6 раз вдохните носом, а выдохни через рот. Можно во время дыхания считать 1 – 2 – 3 и т.д.

Выдохни все напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим.

8. Упр. Воздушный шарик.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1 – 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

9.Рефлексия.

Занятие № 5 «Общение».

Цель:Сформировать путем создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения у членов группы.

Ход занятия:

1.Ритуал приветствия.

2.Общение(беседа по теме общение).

3.Репортер.

- На исходе уходящего тысячелетия Всемирный союз журналистов решил провести международную конференцию, на которую были приглашены самые популярные журналисты планеты. Труд журналиста обрел огромное значение в жизни современного общества. Миллионы людей начинают и заканчивают свой рабочий день с просмотра телевизионных новостных передач и чтения газет. Судьба политических режимов, карьеры политиков и даже биржевые курсы зачастую зависят от мастерства и профессионализма журналистов. Тысячи газет и журналов по всему миру почли за честь послать своих корреспондентов на форум, который проходит здесь. Вместе собрались самые популярные и талантливые мастера, люди, чьи имена находятся на первых строчках рейтингов наиболее читаемых изданий. Посмотрите друг на друга –это вы.

Уважаемые коллеги! От имени оргкомитета Всемирного союза журналистов рады приветствовать вас в нашей школе. Задача нашей сегодняшней работы –выпуск первого

номера всемирной газеты "Репортер", которая станет выходить раз в столетие и будет посвящена самым популярным и талантливым журналистам планеты.

Каждый из вас сегодня станет автором статьи о своем коллеге, который будет выбран по жребии, и в то же время героем статьи, которую напишет о вас ваш коллега. Вы увидите друг друга в различной работе –ваша задача показать самые сильные и привлекательные стороны характера своего героя.

Разъяснения того, что предстоит сделать: взять интервью; представить своего героя, который "выпал по жребии". По ходу представления на доску записываются черты характера, которые помогают в работе журналиста. Из перечисленных на доске качеств каждый выбирает три, которые ему присущи, и еще два, которые он хотел бы иметь, и записывает их себе.

В соответствии с разъяснениями дети придумывают свой творческий псевдоним, творческую биографию, берут интервью у своего героя, дают свое интервью, выбирают и записывают в свои "журналистские блокноты" присущие и желаемые качества.

Психолог сообщает о том, что мастера своего дела всегда стараются усовершенствовать свои профессиональные качества, поэтому сейчас им предстоит участие в нескольких ситуациях.

"Я начинаю разговор".

Психолог напоминает, что одно из профессиональных качеств журналиста –умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор.

Детям предлагается разделить на пары и встать в два круга лицом друг к другу.

Затем им сообщается следующее: "Вы будете знакомиться друг с другом, получая задания, затем по сигналу ведущего внутренний круг делает один шаг вправо.

Обращайте внимание, как следует в этой ситуации ваш герой:

- Здравуемся, как старые друзья, которые давно не виделись
- Как люди, которые находятся в ссоре
- Как начальник и подчиненный
- Как дипломаты
- Как будто вам предстоит большое путешествие
- Как ребенок с отцом, приехавшим из длительной командировки
- Как ученик с учителем

По итогам проводится опрос: с кем было приятно здороваться, какие профессиональные качества журналиста помогают в общении. Дети должны сделать запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя их герой.

"Нестандартная ситуация".

Психолог обращает внимание детей на то, что профессия журналиста интересна, но временами и опасна. Судьба забрасывает людей этой профессии и на дипломатические приемы, и в горячие точки планеты. Часто от взаимопомощи зависит не только профессиональный успех, но даже жизнь. Умение доверять своим коллегам и оказывать им поддержку –одно из важных профессиональных свойств людей этой профессии.

- На этом покрывале мы все вместе будем поднимать по очереди любого из участников.

Это опасное задание, поэтому важно действовать сообщать и внимательно слушать указания. Обращайте внимание на то, как действует в этой ситуации ваш герой.

По итогам проводится опрос: рассказать о своих переживаниях, когда лежал –когда держал. Делается запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя при

выполнении упражнения объект наблюдения.

"Спасибо за..."

Сидя в кругу, дети заканчивают предложение "Спасибо за...".

4. Упр. Пишущая машинка.

Давайте представим себе, что все мы –большая пишущая машинка. Каждый из нас –буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делать это так: я говорю слово, например "поезд", и тогда тот, кому достанется буква "п", хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква "о", и снова общий хлопок и т.д. (тренер распределяет буквы). Если машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала.

5.Упр. Сиамские близнецы.

6.Рефлексия.

7.Ритуал прощания.

Занятие № 6 «Мы понимаем друг друга».

Цель: Показать, как строятся законы человеческого общества, актуализация личностных ресурсов.

Ход занятия:

1.Ритуал приветствия.

2.Упр. Гипноз.

Участники располагаются в парах. Один играет роль гипнотизера, другой – гипнотизируемого. Гипнотизер медленно двигает рукой, держа ладонь перед лицом второго участника, гипнотизируемый медленно и синхронно пытается следовать за движениями руки, направляя взгляд в центр ладони. Затем участники меняются ролями. Еще более интересно выполнять упражнение в тройках, оно так же, как и предыдущее, предусматривает смену ролей.

3. Упр. Необитаемый остров.

Волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный растительный мир, но есть опасности: ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты каннибалов с соседних островов. Сплоченной группой продержаться можно, а в одиночку – почти нереально. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача – создать для себя условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и драматичность происшедшего, тем более что за такой срок люди иногда дичают, за раздражительностью вспыхивают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия – вам нужно чем – то питаться и нужно выжить. Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни? Вы должны освоить остров, организовать хозяйство. На листе бумаги нарисуйте карту острова и нанесите обозначения.

Кто ваш лидер? Какие у него рычаги власти? Вам нужно наладить социальную жизнь: наметить первоочередные дела, распределить обязанности. Каковы будут санкции за невыполнение или плохое выполнение обязанностей? Если у вас случится ситуация "стрекозы и муравья", то что муравьи скажут стрекозе? А если муравей один, а остальные

– стрекозы?

Вы принимаете свои законы, религию с уже известными традициями? А если среди вас, неверующих, кто – либо верующий станет тратить время на постройку часовни и на молитвы, вместо того чтобы трудиться на огороде или воевать вместе со всеми, - как вы поступите?

Как вы будете решать задачу распределения? Всем поровну? По трудовому вкладу? Дадите больше больным и слабым? Дадите больше сильным, ибо от них больше пользы? А если один из вас, сердобольный, будет подкармливать лентяя, которого все решили не кормить? Станет ли ваша община принимать решения большинством голосов? Могут ли мужчины, если их большинство, решать за женщин?

Каковы пределы вашей общины, будет ли она вмешиваться в частную жизнь? Имеет ли право человек никому не подчиняться и жить по – своему? А если он злой и вредит другим?

Возможен ли у вас раскол на колонии? Что делать, если одна группа начинает диктовать свои условия другой, более слабой? Если кто – то захочет жить отдельно, имеет ли он право на собственный участок острова?

Вы почти благополучно спаслись и оказались на необитаемом острове. Вы на острове не с пустыми руками, у вас есть вещи (треть списка), а также зажигалка с запасом жидкого газа.

Вы собрались под знаком Мудрецов, но пока вы такие, какие есть. Игра – один из способов лучше узнать друг друга в обсуждении и жизни.

4.Рефлексия.

5.Ритуал прощания.

Занятие № 7 «Заключительное».

Цель: Закрепление представлений о своей уникальности,закрепление дружеских отношений между членами группы.

Ход занятия:

1.Ритуал приветствия.

2. Упр. Я доверяю тебе.

Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица.

Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т.д.

Каждый подросток описывает состояние партнера, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чье состояние было описано.

3. Упр. Щепки на реке.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это –берега реки.

Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Один из желающих должен "проплыть" по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры – "берега" - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может кружиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда щепка проплывет весь путь, она становится

краешком противоположного берега и встает рядом с другими.

Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время "плавания", описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

4. Упр. Моя жизнь.

Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен.

- Любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечку. Вы сядете и поднимите эту свечку на уровне своих глаз. Вы будете смотреть только на свечку, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы. А вам будут задавать вопросы –о вас. На этот стул может сесть каждый – каждый из тех, кто возьмет на себя обязательство отвечать на любой вопрос максимально откровенно. Если вы боитесь каких –либо вопросов и не уверены, что на любой вопрос ответите искренне, вам не нужно выходить и садиться на этот стул.

Психологу очень важно создать вдумчивую, немного таинственную атмосферу, где неуместны пустые развлечения.

Стоит подсказать группе, что задавать вопросы надо не случайные, а исповедные.

5.Рефлексия.

6.Ритуал прощания. «Мы понимаем друг друга».

