

КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА

Аннотация

Целью данной коррекционной программы является поиск альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей и взаимодействия с окружающими. В ходе тренинга решаются следующие задачи: осознание собственных потребностей; отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния; формирование адекватной самооценки; обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов; формирование позитивных моральной позиции, жизненных перспектив и планирования будущего.

ЗАНЯТИЕ 1

Вводное.

Цель:

- создание в группе психологической атмосферы, благоприятной для самопознания и самореализации;
- развитие гуманистической установки по отношению к другим людям.

Начало занятий

Психолог представляется участникам тренинга и раскрывает цели его проведения. Участие в данном тренинге добровольное. Участников тренинга не будут воспитывать, читать им “нотации”. Но мы все вместе будем анализировать сложные жизненные ситуации, в которых Вы можете оказаться, проигрывать различные роли, выполнять специальные упражнения, дискутировать по проблемам, которые вас волнуют, но, к сожалению, не всегда имеют однозначное решение.

Далее психолог кратко излагает основные **правила работы в группе** и кратко их комментирует.

1. Правило персонификации сообщения и высказывания.

Оно указывает на необходимость обращения не ко всей группе вообще, а к конкретному человеку и по имени. Не следует говорить “Давайте обсудим проблему...”, а лучше “Таня, Лена, я предлагаю обсудить...”. При высказывании своей позиции также необходимо уходить от безличных речевых форм и говорить только от своего имени.

2. Правило доверительного стиля и искренности в общении.

Выносите на обсуждение группы лично значимые проблемы. Искренность должна быть в выражении своих чувств и мыслей по отношению к действиям других участников.

3. Правило “здесь и теперь”.

Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждения событий случившихся с другими людьми и т.п. Это срабатывает механизм психологической защиты. Основная же идея тренинга - превратить группу в своеобразное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому необходимо говорить о тех проблемах, которые волнуют сейчас (если даже они происходили раньше).

Второй аспект этого правила состоит в том, что необходимо обсуждать те процессы, которые происходят в группе (стиль общения, взаимоотношения, конфликты и т.п.)

4. Правило “обратной связи”.

Во-первых, стремитесь дать почувствовать говорящему, как вы относитесь к его сообщению. Во-вторых, говорящий должен стремиться “уловить” предоставленную ему “обратную” связь.

5. Правило недопустимости непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия (высказывания). Нельзя использовать высказывания типа: ”Ты болтун...”. Следует говорить: ”Ты говоришь много и не конкретно”. А вместо фразы “Ты мне нравишься”, правильнее сказать “Мне не нравится твой тон обращения” и т.п. Психологически важно подчеркнуть, что вместо оценок другого человека, мы должны говорить о своих чувствах, которые он (или его действия) у нас вызывает.

6. Правило “Стоп”.

Нельзя принуждать человека говорить то, чего он не желает. В этой ситуации каждый может воспользоваться правилом стоп.

7. Правило конфиденциальности.

Всё, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию. Благодаря соблюдению этого правила, можно не бояться, что обсуждаемые на тренинге проблемы могут стать общеизвестными.

Если кто-то из участников группы эти правила не устраивают, он должен принять решение признать эти правила и следовать им во время работы группы или не начинать занятия совсем.

Во время обсуждения правил психолог должен дать возможность высказаться всем желающим, выслушать все предложения, замечания и обсудить их.

Можно напомнить участникам тренинга правило Д. Карнеги “Обращайтесь к собеседнику только по имени. Для человека нет более приятного звука, чем его имя”. Поэтому сейчас необходимо всем представиться.

Упражнение 1 ”Знакомство”.

Назначение:

- диагностика представлений о себе;
- создание условий для самораскрытия;
- формировать установку о значимости своей личности.

Процедура: Психолог объясняет, что для успешной работы группы необходимо знать друг друга и просит всех по очереди кратко рассказать о себе, раскрыв следующий круг вопросов.

1. Имя, каким бы Вы хотели, чтобы Вас называли.
2. Девиз Вашей жизни.
3. Ваше любимое занятие?
4. Ваш любимый цвет?
5. Что цените в людях?
6. Что цените в себе?
7. Чтобы Вы написали на своей футболке спереди (это бы видели и знали все)?
8. На футболке сзади (Ваша слабость или отрицательное качество)?
9. Какую бы Вы написали эпитафию над своим надгробным камнем?
10. Какую бы роль в фильме или спектакле Вы хотели бы сыграть?

Все члены группы, и ведущий могут задавать вопросы типа:

Есть ли у тебя слабости (отрицательные качества)?

Можешь ли ты их назвать?

Твоё главное достоинство?

С кем из членов группы ты чувствуешь наибольшее сходство (различие)?

Какие чувства ты испытываешь, когда говоришь о себе (когда слушаешь других)?

Форма обсуждения должна быть мягкой, ненавязчивой, заинтересованной. На самопрезентацию одного человека отводится 5-7 минут.

Упражнение 2. “Радость”.

Назначение: диагностика ценностных ориентаций и развитие доверительных отношений между членами группы.

Процедура: Вспомните ситуацию, когда Вы более всего в своей жизни испытали радость, постарайтесь на одну-две минуты воскресить это чувства. Поделитесь своими воспоминаниями с другими.

Упражнение 3. “Рисунок несуществующего животного”.

Назначение: включение участников тренинга в групповой процесс; ”включение” интеграционных процессов; изучение структуры группы.

Процедура: Возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. Приступайте к рисованию. Проявите выдумку и фантазию. Если возникает желание раскрасить животное, Вы можете пользоваться цветными карандашами.

После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит и т.д. Можете придумать про него сказку. Рисунок необходимо держать перед собой. Группа может задавать уточняющие вопросы.

Заключительная часть занятия.

Участникам тренинга ставятся вопросы:

1. В какой степени вы удовлетворены занятием?

Можно нарисовать 10-ти бальную шкалу и отметить на ней степень вашего удовлетворения занятием.

2. Ваши доминирующие чувства в настоящее время?

3. Что в тренинге понравилось, что нет?

4. Что дала работа в содержательном плане?

5. Какие будут пожелания на следующие занятия? Чем бы вы хотели заняться в следующий раз?

Ведущий также должен высказать суждение о своём восприятии тренинга, подвести общие итоги.

ЗАНЯТИЕ 2. Познай себя.

Цели:

- формирование умений рефлексии происходящего в группе;
- развитие адекватной самооценки и “Я” - концепции;
- формирование гуманистической установки по отношению к другим людям.

Начало занятий: анализ прошлого занятия. Ставятся следующие вопросы: Кто мысленно возвращался к прошлому занятию? Что Вы вспоминали? С какими чувствами Вы шли на сегодняшнее занятие? и другие.

Упражнение 1. ”Автопортрет”.

Назначение: диагностика представлений участников о себе.

Процедура: Нарисуйте свой автопортрет.

Упражнение 2. “Самооценка”.

Назначение: развитие адекватной самооценки.

Процедура. Участникам раздаётся перечень двадцати личностных качеств на отдельных карточках.

Упражнение 3. «Кто я такой».

Назначение: развитие адекватных представлений о выполняемых социальных ролях и личностных качествах; развитие рефлексии.

Процедура: 1. Возьмите лист бумаги и запишите на нем 10 ответов на вопрос: "Кто я такой?" Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в той форме, как они сразу приходят в голову. Характеризуя себя, Вы можете указать свою социальную роль (например, сын/дочь, муж/жена, друг и т.п.); физические данные (например, "здоровяк", спортсмен и т. п.), личностные качества и умения (порядочный, волевой, "псих" (эмоционально не сдержан), умный, хороший организатор).

2. Ответьте на этот же вопрос так, как, по Вашему мнению, отозвались бы о Вас ваши родственники (отец, мать, бабушка, жена).

3. Ответьте на тот же вопрос так, как отозвались бы о Вас ваши друзья.

4. Ответьте на тот же вопрос так, как отозвался бы Ваш начальник о Вас.

Примечание: нередко участник тренинга отказывается от письменного выполнения упражнения. В этой ситуации "Я" - концепция" может обсуждаться в устной форме.

5. При анализе "Я" - концепции, внимание участников тренинга обращается на следующие вопросы. Какие социальные роли для вас наиболее значимы? В чем сходство и в чем различие всех трех ответов?

Если есть различия, то, как Вы их объясняете применительно к самому себе? В какой степени Вы ведете себя по-разному с разными людьми и в разных социальных ролях?

Каким образом эти различия объяснимы, исходя из социальной роли и индивидуальных особенностей других людей?

Какие из пунктов, указанной Вами самохарактеристики касались:

а) социальных ролей; б) физических качеств; в) психологических особенностей ?

Упражнение 4. Контраргументы.

Назначение: развитие адекватной самооценки; формирование положительной “Я” - концепции.

Процедура. Составьте список своих слабых сторон. Разместите его на левой половине листа бумаги. Напротив каждого пункта на правой половине укажите то положительное, что этому можно противопоставить.

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры. Начните думать о себе в терминах правой колонки.

Упражнение 5. “Луковица”.

Процедура. Закройте глаза, расслабьтесь.

Представьте себя большой луковицей, состоящей из множества слоев. Снаружи находится тонкая коричневая шелуха. Это ваше внешнее "Я". Это слой ваших внешних масок и поведения в обществе. Сняв этот слой, наблюдайте появление образа, олицетворяющего другое "Я". Просто наблюдайте этот образ и обратите внимание на него.

Завершается занятие рефлексией психического состояния участников.

ЗАНЯТИЕ 3.

Критика и осуждение.

Цели:

- Развитие способности к самоанализу;
- Выявление стресс - факторов;
- Развитие умения противостоять неадекватной критике.

Упражнение 1. “Проверочный лист”.

Назначение: выявление внутренних убеждений о себе и о других людях.

Процедура: Вокруг нас много людей-критиков, которые постоянно критикуют и не могут от этого избавиться. Прослушайте следующие утверждения:

- -Почему так много плохих родителей!
- Люди так жестоки.
- Я такой неумеха.
- Здесь люди такие неряхи.
- Никого не интересует моё мнение.
- Какой ужасный у неё смех.
- Все хотят сделать мне больно.
- Я бы это сделала, если бы была не такой некрасивой.
- Я ужасно нервная.

Не кажутся ли некоторые из этих утверждений вашим внутренним монологом. Можно ли сказать, что Вы смотрите на мир глазами критика?

Упражнение 2. “За что меня ругают”.

Назначение: развитие адекватных представлений о себе.

Процедура: Продолжите следующие фразы:

- ◆ Я себя ругаю за то, что я...
 - ◆ Другие меня ругают за то, что я...
 - ◆ В детстве меня ругали за то, что я...
 - ◆ Я невиновато в том, что...
- Кто хочет, может высказаться более подробно.

Упражнение 3 “Каков был пример в Вашей семье”?

Назначение: Выявить истоки низкой самооценки и неуверенности в себе.

Процедура: Участники по очереди отвечают на следующие вопросы, с последующим обсуждением.

- Чему вы научились у вашей мамы в отношении критики?
- А что она критиковала?
- Она критиковала Вас? За что?
- Когда она критиковала вашего папу?

- Сам себя ваш отец не критиковал?
- Есть ли в Вашей семье привычка осуждать друг друга? Как и когда это делалось?
- Кто был наиболее критичным в Вашей семье, в Вашем детстве?
- Когда впервые Вас покритиковали?
- Как Ваша семья осуждала соседей?
- Были ли у Вас в школе поддерживающие и любящие Вас учителя? Или они всегда говорили о Ваших недостатках?
- Можете ли Вы попытаться понять, где Вы подобрали эту привычку критиковать и осуждать?

Упражнение 4. “Обида”.

Назначение: развитие установки неприятия антигуманных поступков; повышение самокритичности в восприятии своих поступков; диагностика отношения к наказанию.

Процедура: другие люди? Кто они? Что Вы испытываете по отношению к этим людям?

Упражнение 5. “Что мне в тебе нравится”.

Назначение: Формирование положительной “Я” - концепции.

Процедура: Разбейтесь по парам с тем, кому больше доверяете. Составьте список черт (около десяти), которые Вам нравятся в партнере. Каждую фразу начинайте так: “Что мне в тебе действительно нравится так это...”. Проговорите это друг другу, взявшись за руки и глядя в глаза.

Как вы себя чувствуете, когда ваш друг вас хвалит?

Научитесь принимать похвалу (по крайней мере, поблагодарите) и наслаждайтесь той радостью, которые приносят комплименты. Научитесь одаривать комплиментами своих друзей. Используйте этот навык в повседневной жизни, не жальтесь на похвалу, даже за вещи самые обыкновенные.

Упражнение 6. “Нарисовать значимый рисунок”.

Назначение: сплочение группы посредством выполнения совместной деятельности; диагностика социальных установок.

Процедура: на занятие необходимо принести большой лист бумаги и фломастеры. Участникам тренинга ставится задача: не договариваясь между собой, нарисовать общий рисунок. После этого рисунок обсуждается. Что на нем изображено. Кто задавал тон? Что чувствовали, когда рисовали? Можно ли по рисунку сделать вывод о настроении и мыслях

Завершается занятие рефлексией психического состояния участников.

Домашнее задание: напишите краткую историю вашей жизни (выделите особо значимые для вас события).

ЗАНЯТИЕ 4.

Мой внутренний ребёнок.

Цели:

- выявление стресс-факторов;
- снижение психической напряженности и развитие эмоциональной устойчивости;
- диагностика неосознаваемых личностных потребностей, их понимание и коррекция.

Начало занятия: анализ прошлого занятия.

Упражнение-разминка: "Любимая игрушка".

Вспомните любимую игрушку в своем детстве. Разбейтесь по парам. Каждый по очереди описывает её, но не называет. Потом каждый выходит в круг и показывает игрушку партнера, а другие должны отгадать.

Упражнение 1. "Ваша история".

Назначение: - выявление стресс-факторов; развитие рефлексии.

Процедура: Разбейтесь на группы по 5 человек. Каждому дается время, и он рассказывает о себе, краткую историю своей жизни. Потом каждый высказывается, что нового он узнал, что нового открыл для себя. Что было интересно, что не очень?

Упражнение 2. "Я в детстве".

Назначение: реконструкция позитивного опыта в прошлом через детские воспоминания и рисование, интеграция его с настоящим.

Процедура: Возьмите лист бумаги и изобразите себя ребёнком не доминирующей рукой. Потом каждый показывает всем свой рисунок и рассказывает о своей картинке. Что делает этот ребёнок? Что уже сделал ребенок? Чего хочет? Какое у него настроение?

Экспресс-диагностика: поднимите руки, кто себя любит, а кто себя не любит. Почему?

Упражнение 3. "Разговор с внутренним ребенком".

Назначение: осознание своих желаний и потребностей.

Процедура: Расслабьтесь, сядьте удобно. Постарайтесь запомнить следующие вопросы и ответить на них, обращаясь при этом к своему внутреннему ребенку. Спросите себя и своего внутреннего ребенка:

Что я люблю?

Что я не люблю?

Что меня пугает?

Как ты себя чувствуешь?

В чем ты нуждаешься?

Как можно помочь тебе почувствовать себя защищенным?

Как можно сделать тебя счастливым?

Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Кто хочет, может закрыть глаза.

2 часть. Слова аутогенной тренировки с внутренним ребенком.

" У многих людей контакт со своим внутренним ребенком потерян. И у многих из вас нарушен контакт со своим внутренним ребенком. Вы пытаетесь избежать всего того в себе, что причиняет вам боль. Вы ни в коем случае не должны отвергать свою часть себя, даже если она и не очень хорошая. Вы честно должны себе признаться, что она есть и принять ее. Будьте в состоянии внутренней гармонии. Пообещайте своему внутреннему ребенку, что вы будете уделять ему немного времени, чтобы побеседовать с ним. Узнайте как можно больше о нем. Если вы уже вошли с ним в контакт, то задайте интересующие вас вопросы. Будьте с вашим внутренним ребенком. Примите и полюбите его. Сделайте все, чтобы с любовью и нежностью позаботиться о нем. Вселите в него твердую уверенность, что всегда будете с ним, чтобы не произошло. Таким образом, вы создаете счастливое детство для своего внутреннего ребенка". Упражнение проводится с закрытыми глазами.

Упражнение 4. " Визуализация "

Назначение: использование воображение для достижения желаемого результата.

Процедура: Вспомните, что вам больше всего хочется. Нарисуйте это желание. Важно, чтобы работали все. Подтолкнуть к работе вопросами тех, у кого возникли затруднения.

Упражнение 5. " Ваш список благодарностей "

Назначение- переоценка жизненных ценностей и людей;
-реконструкция позитивного опыта из прошлого и интеграция его с настоящим.

Процедура: Ответьте на следующий вопрос: За что вы благодарны? Попробуйте пробежаться по своей жизни и написать 10 моментов, за которые вы благодарны (кому-то, чему-то).

Упражнение 6. " Позитивные ощущения "

Назначение повышение уверенности в себе; Формирование позитивной "Я" - концепции.

Процедура: Напишите 50 позитивных ощущений о себе. Н-р, я умная, я нежная я добрая и т.д.

Завершение занятия: необходимо вернуться к источникам силы.

Каждая наша мысль создает наше будущее.

Мы ответственны за все в своей жизни.

Каждый стремиться преодолеть свои вредные привычки.

Наши убеждения и поступки –это всего лишь наши мысли, а мысли можно изменить.

Источник силы всегда находится в настоящем моменте.

Источник силы всегда находится в нас самих.

ЗАНЯТИЕ 5. Вредные привычки.

Цели:

- прояснение неосознаваемых элементов своего поведения;
- сформировать установку о значимости своей личности;
- развитие способности к самоанализу;
- диагностика неосознаваемых личностных потребностей, их понимание и коррекция.

Начало занятия: анализ прошедшего занятия.

Упражнение 1 «Проверочный лист».

"Надо мной не властны ни человек, ни место, ни вещь, я свободен."

Назначение: выявление внутренних убеждений о себе и о других людях

Процедура: Что из следующих высказываний соответствует вашим мыслям?

- ◆ Я сейчас хочу казаться лучше.
- ◆ Курение уменьшает мой стресс
- ◆ Меня спасает только секс.
- ◆ Я не могу перестать есть.
- ◆ Выпивка приносит мне популярность.
- ◆ Я нуждаюсь в самосовершенствовании.
- ◆ Я слишком много играю (азартные игры)
- ◆ Мне требуются успокоительные средства.
- ◆ Я не могу избежать оскорбительных для меня отношений.
- ◆ Я не могу остановиться, покупая вещи.

Пагубные привычки - это способ сказать себе "я недостаточно хорош", это способ убежать от себя и мы попадаем в плен такого поведения. Мы не можем прикоснуться к своим чувствам, что-то, во что мы верим, о чем мы говорим или делаем, слишком болезненно для нас. Потому мы начинаем выпивать, перегружать себя чем-то, принимаем таблетки, тратим не принадлежащие нам деньги, курим, создаем оскорбительные для нас отношения. Любовь и одобрение себя, доверие к жизни и чувство защищенности, основанное на понимании силы своего ума, чрезвычайно важные моменты для преодоления вредных привычек. Если пообщаться с людьми, у которых есть вредные привычки, то можно сделать вывод, что в большинстве они испытывают глубокую ненависть к себе, они совершенно не прощают себя

И изо дня в день наказывают себя. Почему? Потому что когда-то в детстве, когда они были убеждены в том, что они недостаточно хороши, они считали, что их поведение было плохим и требовало наказания, т. е. Опыт детства, который включал в себя физическое, эмоциональное оскорбление, способствует существованию этой ненависти к себе. Поэтому честность,

любовь, прощение себя и желание жить в правде могут помочь себе исцелить себя, свои детские раны, психологические травмы и страхи.

Упражнение 2. " Мои пагубные привычки".

Назначение: –осознание своих вредных привычек.

Процедура: Найдите в себе три пагубные привычки и запишите.

Упражнение 3. "Тайна вашей привычки"

Назначение: осознание глубинных причин своих привязанностей к вредным привычкам.

Процедура: 1 часть. Запишите 10 секретов, которые относятся к вашей вредной привычке (выберете одну самую важную для вас) и с которыми вы ни с кем не делились. Секреты - это ваши внутренние или внешние цели, которые вами преследуются. Это ваша мотивация.

Дополнительные вопросы:

Какой у вас самый большой страх относительно своих вредных привычек?

Что я получаю от своего суждения?

Что я боюсь, может случиться, если я позволю этому суждению уйти, если я откажусь от своих вредных привычек?

2 часть. Запишите на основе ваших суждений и страхов позитивные аффирмации - позитивные установки. Например:

Я боюсь, что могу заболеть неизлечимо. Если я буду следить за своим здоровьем, то все будет хорошо.

А вдруг после смерти нет жизни. – Я нахожусь в бесконечном путешествии через вечность.

Упражнение 4. "Отпустите ваши вредные привычки"

Назначение: осознать свои страхи и отпустить их

Процедура: Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и подумайте о человеке, месте или предмете, к которым вы привержены, подумайте о том, что вас приводит к этой пагубной привычке, вы пытаетесь исправить что-то неправильное внутри вас, цепляясь за что-то внешнее, а ведь источник силы находится в настоящем моменте, и вы можете начать перемены прямо сейчас. Итак, еще раз пожелайте отпустить эту потребность. Скажите: " Я желаю освободиться от этой потребности ... в моей жизни". Это нужно говорить каждое утро.

Упражнение 5. " Спросите вашу семью".

Назначение: реконструкция прошедшего опыта и его осознание

Процедура: Попытаемся в воспоминаниях вернуться в ваше детство и поговорим со своим внутренним ребенком. Выясните несколько вопросов. Продолжите следующие фразы:

Моя мама всегда заставляла меня...

Что я действительно хотела ей сказать, так это...

Чего на самом деле моя мама не знает (не знала)...
Мой папа говорил мне, что я не должна...
Если б мой папа только знал...
Я желаю, чтобы я могла сказать папе...
Мама, я прощаю тебя за...
Папа, я прощаю тебя за...

Упражнение 6. "Зеркало любви".

Назначение: формирование позитивной "Я" - концепции.

Процедура: Разбейтесь по парам. Каждому дается определенное время. Один говорит " Мне нравится во мне, что я..." и сам продолжает. А его партнер ему отвечает на каждое высказывание " Я все равно тебя за это люблю!" Это упражнение делают, взявшись за руки. Потом меняются.

Завершается занятие как всегда анализом поведения участников группы, самоотчетом об их психическом состоянии.

ЗАНЯТИЕ 6.

Агрессивность

Цели:

-осознание собственного отношения к проблеме агрессивного поведения;

выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности;

-отреагирование негативных эмоций-

изучение мотивов собственного агрессивного поведения.

Начало занятия: анализ прошлого занятия.

Упражнение 1. Проверочный лист.

Назначение: выявление неосознанного отношения к своему гневу.

Процедура: Выявите те положения, которые вам подходят.

Экспресс-диагностика: Вспомните самую сильную по гневу ситуацию, в которой вы были. Что вы делали в ней?

Психолог знакомит участников тренинга с эмоцией гнева. Гнев – это естественная и нормальная эмоция. Каждый человек нуждается в признании чувств, в том числе и признании гнева, поэтому человеку нужно найти позитивные пути для выражения этих чувств. Не следует набрасываться на людей – это очень осложнит вашу жизнь. Можно просто сказать: "Это меня раздражает", "Это ввергает меня в гнев" – вначале проговорить про себя, а потом вслух. Если же обстановка не позволяет, то лучше покричать в "подушку", побить постель, побегать выбить ковры и т.д. Главное искать и находить здоровые выходы агрессивной энергии.

Дополнительные вопросы: Что я получаю от того, что всё время сержусь? Что случится, если я позволю своему гневу выйти наружу? Желая ли я простить свой гнев и быть свободным от гнева?

Упражнение 2. "Галерея негативных образов".

Назначение: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности,отреагирования негативных эмоций.

Процедура: Послушайте притчу: Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба 'кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

В процессе нашей работы вы познакомитесь с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности.

Сядьте удобно, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите.

Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

Если вы закончили упражнение, дайте знак —кивните головой. 3—4 раза вдохните и откройте глаза. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении. Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили. Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Упражнение 3. "Стеклянная картинка".

Назначение: Выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

Процедура: Сядьте удобно, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. Снова представьте себя на небольшой выставке. Далее зачитывается стандартная инструкция упражнения о небольшой выставке.

Просмотрите этот сюжет от начала до конца как черно-белое кино.

Постарайтесь просмотреть этот же сюжет как негативное кино: поменяйте белый цвет на черный и наоборот. И когда подойдете к самому напряженному моменту и самой неприятной ситуации — остановите кадр.

Представьте этот кадр в качестве фотографии, сделанной на стеклянной пластинке. Возьмите эту фотографию в руки и выйдите на улицу. Подойдите к высотному дому, сядьте в лифт и поднимитесь на последний этаж. Выйдите из лифта и поднимитесь на крышу. Подойдите к самому краю, посмотрите на фотографию и бросьте ее вниз. Постарайтесь проследить за ее полетом до самой земли, до того момента, когда она ударится о землю и разлетится на мелкие кусочки. Затем проделайте обратный путь: сойдите с крыши, спуститесь на лифте и вернитесь в эту комнату.

А теперь снова постарайтесь просмотреть этот же сюжет. Обратите внимание: что изменилось в ситуации, как поменялось ваше и других поведение.

И когда закончите упражнение, 3—4 раза вздохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Упражнение 4. "Мотивы моей агрессии".

Назначение: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Процедура: Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает её мотивы, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попробуйте мысленно вернуться к галерее «негативных» образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите это вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов «В этом человеке мне не нравится...» то-то и то-то и заканчивайте на свое усмотрение, словами «и потому я злюсь на него», и потому мне хочется обругать его», «и потому мне хочется ударить его» и т.д. После того как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам, и так произносим фразы поочередно.

После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: каким персонажам труднее всего было выражать свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Упражнение 5. "Письмо".

Назначение: Отреагирование негативных эмоций в письменной форме, прощение нанесённой обиды другими людьми.

Процедура. Подумайте о ком-нибудь на кого вы ещё гневаетесь (о любом старом гнев). И попытайтесь написать этому человеку письмо, где расскажите обо всех ваших обидах на него, о том как вы себя чувствуете. Не сдерживайтесь.

Когда напишете, то ещё раз прочитайте письмо, сложите его. На внешней стороне напишите, чего вы действительно хотите, а именно: "Я хочу покончить со своим гневом раз и навсегда". А сейчас сожгите его.

Завершается занятие обращением к источникам силы.

ЗАНЯТИЕ 7.

Жизненные ценности.

Цели:

- овладеть методикой прояснения и изменения жизненных ценностей;
 - прояснить свои жизненные ценности, потребности и внутренние противоречия;
 - внести коррективы в жизненные ценности и социальные потребности.
- Начало занятия: анализ прошлого занятия.

Упражнение 1. "Самое хорошее и самое плохое".

Назначение: выделение особо значимых факторов для личности; развитие чувства ответственности за события в своей жизни.

Процедура: На нашу жизнь влияют разные события и люди. Давайте разберёмся, какое это влияние. Выпишите 5 самых приятных событий, которые произошли в вашей жизни.

1...

2...

После каждого пункта отметьте, благодаря чему или кому это событие произошло.

Выпишите 5 самых крупных неприятностей, случившихся в вашей жизни. Кем или чем были вызваны эти неприятности. Сколько набралось событий, за которые ответственны лично вы?

Упражнение 2. "Прояснение своих жизненных ценностей".

Назначение: овладение методикой прояснения жизненных ценностей.

Процедура: 1. Будьте правдивы с самим собой. Ценности довольно трудно выявить, так как о них не принято говорить, они бывают достаточно смутны и не всегда совпадают с официально пропагандируемыми в обществе.

2. Запишите на отдельных листах бумаги десять своих жизненных ценностей (то есть ответьте на вопрос: "Что для Вас наиболее важно в жизни?"). Будьте готовы к их обсуждению в "кругу" (в группе). Помните, что прояснить свои ценности можно только в результате откровенного обсуждения. Не расстраивайтесь, если Вам самому Ваши взгляды могут показаться непоследовательными.

3. Обсудите жизненные ценности в группе, обратите внимание на следующие проблемы:

Какие, жизненные ценности являются доминирующими для большинства?

Какие сферы жизнедеятельности преобладают при описании ценностей (работа, семья, здоровье и т.д.)?

Изменились ли жизненные ценности за последние годы: в чем изменения выражаются?

Нет ли противоречий в жизненных ценностях? Есть ли альтернативные?

О каких жизненных позициях человека можно сказать на основе жизненных ценностей?

Всегда ли Вы поступаете (действуете) в соответствии с заявленными ценностями?

4. После группового обсуждения жизненных ценностей внесите в свой список коррективы, если видите в этом необходимость .

5. Способствовало ли данное упражнение прояснению и коррекции Ваших жизненных ценностей?

6. Проанализируйте, как проходило обсуждение жизненных ценностей в группе, соблюдая правило "здесь и теперь".

Упражнение 2. "Круг субличностей"

Назначение: научиться анализировать свои внутренние побуждения.

Комментарий. "Субличности (или внутренние голоса) - это побуждения личности. Внутренние побуждения, как живые люди, порой вступают в конфликты и противоречия между собой. Например, конфликт между "мужем" (побуждение быть любящим, примерным семьянином) и "любовником" (нравиться другим, чувствовать себя "настоящим" мужчиной, получать сексуальное удовлетворение и т.п.)-, как в фильме "Осенний марафон". Неосознанные противоречия между субличностями разрушают человека. Поэтому необходимо иметь центральный стержень ("Я") - и четко занимать ту или иную сторону.

Процедура: 1.Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит Вам в голову. Убедитесь, что Вы включили и то, что у Вас сейчас есть, и то, что Вы хотели бы иметь. Например, "не болеть; иметь высокий заработок, достигнуть успеха (в чем?), купить квартиру, жениться, быть любимым и т.д.

2. Когда в Вашей списке наберется 20 пунктов (или когда Вы почувствуете, что записали все желания) просмотрите список и обобщите их в 5-6 наиболее существенных. Например, "научиться играть в теннис, регулярно плавать, ходить в баню, можно записать как "заниматься спортом.

3.Представьте, что за каждой сферой желаний стоит как бы самостоятельная часть Вашей личности (субличность) и дайте ей название. Например, желание "чтобы успешно учились дети" может соответствовать субличность "Отец", а желания, "чтобы уважали окружающие субличность "авторитет" и т.п.

4.Теперь нарисуйте на отдельном листе бумаги круг (на всю страницу). Внутри него - круг диаметром 1-2 сантиметра. Эта центральная часть - Ваше "Я". А окружающее кольцо разбейте на сегменты и разместите в них те 5-6 субличностей, которые являются выразителем Ваших желаний. Раскрасьте субличности в разный цвет, дайте каждому свое имя.

5. Сравните Ваши желания с жизненными ценностями, список которых Вы составили в ходе выполнения других упражнений. Нет ли между ними противоречий?

Упражнение 3. "Диалог субличностей"

Назначение: прояснение особенностей каждой субличности. Процедура: дайте возможность обнаруженным Вами субличностям пообщаться друг с другом и с Вашим "Я", пусть они скажут, за что ценят друг друга, почему обижаются и чего хотят.

Давайте возможность каждой субличности сказать несколько предложений, начинающихся словами: "Мне нравится ..." "Я обижен..." "Я хотел бы..." "Мне представляется..."

Упражнение 4. "Психодрама субличностей".

Назначение: прояснение противоречий между субличностями.

1. Выберите из группы тех участников, кто будет выполнять роль Ваших субличностей. Дайте им в качестве примера некоторые Ваши диалоги, так, чтобы они получили достаточную информацию для организации действия и смогли изображать именно Ваши, а не свои субличности.

2. Сядьте в центре комнаты и попросите друзей - актеров сесть вокруг Вас. По Вашему сигналу они должны начать говорить с Вами - требовать, угрожать, просить, льстить. Оставайтесь в образе своего "Я", обращая внимание на то, что Вы чувствуете по поводу действий и слов каждого.

3. Будьте внимательны. Как дирижер оркестра, руками останавливайте (или приглушайте) излишне напористого и поощряйте и усиливайте робкого.

4. В заключение скажите каждой Вашей субличности, что Вы чувствовали по поводу ее слов и действия, и расскажите ей о том важном месте, которое она будет занимать в Вашей дальнейшей жизни.

Упражнение 5. "Нарисовать значимый рисунок"

Назначение: развитие психологической чувствительности по отношению к членам группы

Процедура: Ведущий просит накануне занятия всех принести цветные карандаши или фломастеры. Каждому члену группы выдается лист бумаги и дается задание нарисовать, что-нибудь значимое для себя (дачу, дом, семью, группу и т.п.). Через 5 минут каждый участник тренинга передает свой рисунок другому и ставится задача продолжить рисовать картину в соответствии с замыслом автора. Через 1-2 мин, ведущий вновь дает команду передать рисунок по кругу. И так делается до тех пор, пока каждый рисунок не возвратится к первому автору.

После этого каждый участник тренинга комментирует, насколько группе удалось "уловить" замысел его рисунка и продолжить картину.

Дополнительные вопросы:

- Что вы чувствуете, глядя на свою картину?
- Что из дорисованного наиболее соответствует твоим замыслам и вкусам?

Заканчивается занятие анализом самочувствия участников тренинга.

ЗАНЯТИЕ 8.

Мои жизненные цели.

Цели:

- актуализация "Я – состояний" в прошлом, настоящем и будущем;
- активизация самосознания;
- актуализация "Я – мотиваций".

Упражнение 1. "Моё состояние".

Назначение: актуализация «Я-состояний» в прошлом, настоящем и будущем, активизация самосознания.

Процедура: Группа делится на тройки или четверки и рассаживается в кружки. Расстояние между микрогруппами должно быть не менее 1,5—2 метров. Участникам дается инструкция: в группе выберете того, кто будет начинать упражнение. В кругу вам необходимо последовательно обмениваться предложениями. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы. Упражнение будет состоять из трех серий, начинать или заканчивать которые необходимо только по команде. Серия 1. Раньше я... Серия 2. На самом деле я ... Серия 3. Скоро я ...

Роль руководителя состоит в слежении за тем, чтобы предложение начиналось именно с «фиксированной» фразы, стимуляции работы в микрогруппах (словами: «не думайте над окончанием фразы, говорите первое, что придет в голову», «если затрудняетесь что-то сказать быстро, сразу передавайте ход по кругу следующему игроку»), активизации работы в группах, если она застопорилась или участники «свалились» на обсуждение посторонних тем.

После прохождения трех серий группа образует общий круг и обсуждает: что не понравилось, что понравилось в этом упражнении; что трудно было сделать, что легко; в какой серии испытывают Наибольшие затруднения; расскажите что чувствовали, о чем думали во время выполнения упражнения.

Упражнение 2. "Мои мотивы".

Назначение: актуализация «Я-мотиваций», усиление диагностических процессов мотивации, активизация процессов мотивации, активизации процессов волевой, регуляции.

Процедура: та же, что и в упражнении 1 Серия 1. Я никогда ... Серия 2. Я хочу, но, наверное, не смогу ... Серия 3. Если я действительно захочу, то ... Процедура и направленность обсуждения схожи с предыдущим упражнением.

Упражнение 3. "Технология прояснения жизненных целей".

Назначение: прояснить свои «жизненные цели и средства их достижения;

Процедура: 1. Возьмите лист бумаги, карандаш и вверху запишите цель, которую Вы хотите достичь. Затем разбейте лист на 4 колонки, как показано ниже.

Цель, которую я хочу достигнуть.....

Что мне нужно для этого сделать	Необходимые мне средства	Порядок выполнения	Важность действия

2. Положив перед собой этот лист бумаги, расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на цели.

3. Начните с обдумывания всех шагов, которые Вам необходимо предпринять для достижения этой цели. Не пытайтесь оценивать, насколько важны эти действия. Просто запишите все, что Вам приходит на ум, в первую колонку. Продолжайте "мозговой штурм" и "выдвижение идей", пока не почувствуете, что закончили.

4. Теперь посмотрите на каждое действие, которое Вам необходимо выполнить и напротив него перечислите во второй колонке все необходимые средства (деньги, знания, личностные средства, друзья и т.п.). И снова не пытайтесь обсуждать или оценивать ваши мысли. Просто запишите.

5. Перейдите к третьей колонке. "Порядок выполнения", который вы последовательно пронумеруете действия, перечисленные в первой колонке. Начинайте с того действия, которое вы намерены выполнять первым, затем присвойте номер второму, третьему и т.д. Если вы не уверены в последовательности или думаете, что будете выполнять некоторые действия в одно и то же время, присвойте им одинаковый номера.

6. Вновь посмотрите на действия в первой колонке и как можно быстрее оцените их по степени важности, поставив в четвертой колонке ("Важность действия") соответствующий знак: А - очень важно; В - важно; С - выполнить, если будет возможность.

Упражнение 4. "Три года".

Назначение: уточнение жизненных планов с учетом кризисной ситуации.

1. Упражнению должна предшествовать непродолжительная релаксация: следите за своим дыханием, оно должно быть ровным, естественным. Фиксируйте вдох, выдох, отмечайте попутно, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите, заметьте, где ваше тело касается кресла, стула. Не напрягайтесь, пусть кресло само держит ваше тело.

2. Представьте, что Вы узнали: вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы это время. Какова ваша первая реакция на это известие? Начали ли вы сразу строить свои планы или разозлились, что вам дано так мало времени?

3. Вместо того, чтобы испытать ненависть к тому, что "меркнет свет", или завязнуть в трясине фантазий о деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как вам хочется провести это время.

Где бы Вы хотели их прожить? С кем бы Вы хотели их прожить? Могите ли Вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать за это время?

4. После того, как наше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас. В чем сходство между ними? В чем отличие?

Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что вы хотели бы включить в вашу нынешнюю жизнь?

5. Теперь хорошенько осознайте, что предположение о вашей смерти через три года - это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Отбросьте эти мысли. Но оставьте от этой игры то, что вам подходит и что вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение.

Упражнение 5. "Идеальная модель".

Назначение: формирование уверенности в возможности достигнуть поставленной цели.

1. Представьте себе жизненную цель, которую Вы стремитесь достигнуть.

2. Выберите личное качество, свойство, которое, как вам кажется, поможет на данный момент реализовать выбранную цель в жизни.

3. Теперь представьте, что вы обладаете качеством в высочайшей степени его чистоты и интенсивности. Дайте образу оформиться во всех деталях. Смотрите взглядом, который проникнут этим качеством, оно в вашей позе и выражении лица (образ может быть вначале нестабильным, мерцать и исчезать)... Удерживайте этот образ некоторое время, поощряя возрастающее выражение выбранного вами качества.

4. Представьте проникновение в это качество, ваше слияние с ним, подобно тому, как переодевание в новую одежду.

Проникнувшись образом, почувствуйте, что это качество становится частью вас. Представьте, каким ощущением сопровождается обладание этим качеством. Почувствуйте, что оно просочилось через ваше тело, через каждую вашу клетку, течет в каждой вене, наполняя вас. Представьте, что это качество пропитывает и ваши чувства, образ мышления и мотивы.

5. Наконец, представьте себя в одной или нескольких ситуациях повседневной жизни, проявляя это качество в большой степени, чем имели до этого. Представляйте эти ситуации в динамики со всеми деталями.

В заключительной части занятия проанализируйте своё самочувствие. Ответьте на вопрос: Чем вас обогатила сегодняшняя встреча?

ЗАНЯТИЕ 9.

Настоящее и будущее.

Цели:

Осознание себя в прошлом и настоящем, и программирование позитивного будущего.

Начало занятия: анализ прошлого занятия.

Упражнение 1. "Я в детстве".

Назначение: реконструкция позитивного опыта в прошлом через детские воспоминания и интеграция его с настоящим.

Процедура: Один из участников группы усаживается на «горячий стул». Остальные члены группы рассаживаются полукругом.

Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким он ребенком был в детстве: его любимая одежда, игрушки, занятия и все, что считаете возможным сказать. Возраст ребенка можно выбирать по своему усмотрению.

Когда группа высказывается, «горячий стул» молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы.

Тренер задает вопросы сидящему на «горячем стуле»: «Что из того, о чем говорила группа, совпадает, а что не совпадает с вашими детскими воспоминаниями? Что вы до сих пор любите делать, с кем из друзей дружите?».

После того как каждый из членов группы посидел на «горячем стуле», проводится групповое обсуждение. Легко или трудно было сидеть на «горячем стуле»? Хотелось посидеть подольше или поскорее уйти? Что чувствовали о чем думали, когда группа высказывалась? Где чувствовали себя спокойнее, комфортнее — на стуле или в группе? (Дать высказаться всем членам группы).

Упражнение 2. "Построение будущего".

Назначение: «построение» будущего через планирование и фантазирование, интеграция его с настоящим.

Процедура: Один из участников группы усаживается на «горячий стул». Остальные члены группы рассаживаются полукругом.

Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои предположения относительно его будущего. Итак, каким этот человек видится вам через 5 лет, как он изменится, что с ним произойдет? Расскажите, где он будет работать, будет ли у него семья, во что одет и т.д.

Когда группа высказывается, «горячий стул» молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы.

Тренер задает вопросы сидящему на «горячем стуле»: «А каким вам видится ваше будущее? Расскажите о нем. Чего вы ждете от своего будущего? Чего вы опасаетесь в будущем?»

После того как каждый из членов группы посидел на «горячем стуле», проводится групповое обсуждение. Что вы чувствовали, о чем думали, что хотелось сделать, сидя на стуле? Какие чувства и мысли вызвали высказывания членов группы о предполагаемом вашем будущем?

Здесь следует отметить, что возможно использование двух направленностей упражнения: позитивной и конфликтной. Первый вариант отличается тем, что с самого начала инструкция дополняется фразой: «Давайте будем доброжелательными и будем говорить только о положительных изменениях». В этом случае будет конструироваться только позитивная будущность.

Однако, как показывает опыт, гораздо продуктивней использование второго варианта, изложенного выше. Его преимущество состоит в том, что подростку приходится выслушивать совершенно полярные мнения относительно его жизненных перспектив: от «сидит в переходе и просит милостыню», «бомжует на вокзалах», «лечится в ЛТП», получил срок — до «работает в фирме», «разъезжает на классной тачке». Но, выслушав мнение группы, подросток сам планирует свое будущее, тем самым принимая за него ответственность. В этом коренное отличие второго варианта от первого, при котором ответственность за собственную судьбу может перекладываться на группу и не интегрироваться.

Упражнение 3. "Сказочная крёстная мать".

Назначение: развитие потребности в любви и одобрении.

Информация. Потребность в любви и одобрении является одним из наиболее действенных источников активности личности. Люди, испытывающие неудовлетворенность этой потребностью становятся жесткими, бессердечными. Важно не только испытывать потребность в любви, уважении других, значимых для нас людей, но уметь и самому любить.

Процедура: Сядьте поудобнее. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Представьте, что вас посетила ваша сказочная крестная мать. Обратите внимание на то, как она выглядит, какая на ней одежда, какое у нее выражений лица. Кого она Вам напоминает? Мысленно "отпустите" ее и вообразите действительно любящего Вас человека.

Теперь вспомните, а кто нуждается в Вашей любви? Сын, дочь, мать, отец...? Мысленно представьте их и скажите им как Вы их любите, какие они замечательные люди. Скажите им все, чем они восхищают вас. Убедите их, что Вы действительно их любите и скоро будете рядом с ними

Завершается занятие рекомендацией всем участникам написать письма
домой.

ЗАНЯТИЕ 10. Новый образ.

Цели:

- программирование позитивного будущего;
- формирование уверенности в своём позитивном будущем;
- создание нового позитивного образа себя;
- развитие потребности в любви и одобрении.

Упражнение 1. "Визуализация".

Назначение: Построение нового позитивного образа себя через рисования.

Процедура: Изобразите не доминирующей рукой свой новый образ, то есть какими вы бы хотели быть в будущем.

Упражнение 2. "Что делает меня счастливым".

Назначение: формирование позитивной установки о том, что каждый человек является сам источником своего счастья.

Процедура: В тренинговой работе мы пытались исследовать некоторые стороны вашей жизни, и обнаружили некоторые негативные привычки. Некоторые старались отказаться от старого багажа, и почувствовали себя может быть свободнее, от чего-то освободились. Поэтому вы должны сейчас 50 раз написать то, что может сделать вас счастливыми. Помня при этом, что вы являетесь сами источником своего счастья.

А теперь на то, что вы написали, создайте положительную аффирмацию. Например, "Я знаю, что являюсь источником своего счастья".

Упражнение 4. "Ваша новая история".

Назначение: - увидеть себя в новом свете; программирование позитивного будущего.

" Я вижу себя в новом свете".

Процедура: Сейчас всему тому, что вы перечислили желаемого в вашей жизни: людям, вещам, мыслям, местам, позвольте этому всему войти в вашу историю. Продолжите следующую фразу "у меня теперь чудесная жизнь..." И напишите свою новую историю.

Упражнение 5. "Семечко".

Назначение: музыкотерапия.

Процедура: Играет специальная музыка. Вы находите позу ту, которая вам напоминает больше всего позу зародыша. Представьте себя семечком, которое сконцентрировало в себе все то положительное, что вы вынесли отсюда. Закройте глаза. Вживитесь в этот образ. Постепенно семечко начинает расти, медленно, уверенно. Вы превращаетесь в большое дерево крепкое, которое не боится никаких невзгод. Вначале вы раскачиваетесь от

ветра - только голова, потом подключаются плечи, потом бедра и в конце под ветром качается все ваше тело (5-7 минут).

Завершается занятие выводом, который делает тренер. " Прошлое закончено, оно совершено, оно ушло в небытие, откуда и пришло. Я свободен. У меня новое чувство собственного достоинства и самооценки. Я уверен в своих способностях любить и поддерживать себя. Я знаю, что я восприимчив к позитивному росту и изменению. И все у меня будет хорошо".

Ритуал прощания. Все по очереди (спонтанно) обнимают друг друга, говорят спасибо.

Составитель: Корсак Н.В.,
ассистент кафедры
социально-гуманитарных дисциплин