



МУ «Грозненский РОО»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ТЕРСКОЕ  
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
(МБОУ «НОШ с. Терское»)**

МУ «Грозненский РОО»

**Муниципални бюджетан йукъардешаран хьукмат  
«НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН ГРОЗНЕНСКИ МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН  
ТЕРСКИ ЙУЪХЪАНЦАРА ЙУКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ»  
(МБОУ «Терски НОШ»)**

**Программа для обучающихся 1-4 классов  
по формированию жизнестойкости и преодолению трудных жизненных  
ситуаций  
«НАВЫКИ ЖИЗНИ»**

Составитель

Педагог-психолог: Дибирова М.Х.

## Пояснительная записка

Способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, включая социальные, — ведущий показатель здоровья ребенка. В психическое здоровье входит стрессоустойчивость, или жизненная стойкость, — то есть способность преодолевать стрессовые ситуации, жизненные трудности без ущерба для общего здоровья. Это предполагает активность личности, ее способность к сопротивлению трудностям, умение нести ответственность за свою жизнь, извлекать полезный опыт из неблагоприятных ситуаций и собственных ошибок.

Чтобы помочь обучающемуся успешно справляться с кризисными ситуациями, нужно не дрессировать его поведение, а развивать его личность, в первую очередь основополагающую характеристику — ответственность.

Цикл психологических занятий построен на основе гуманистического подхода в психологии, где учащийся — не объект воздействия взрослого, а субъект, автор, который активно работает над развитием самого себя, своей личности и несет ответственность за самостановление.

**Цель программы:** повышение устойчивости подростков к трудным жизненным ситуациям, формирование жизнестойкости, развитие способности к поиску индивидуальных адаптивных стратегий преодоления совладающего поведения.

В ходе психологических занятий используются как известные приемы и упражнения, заимствованные из тренинговых программ личностного роста и самореализации личности, коммуникативной компетенции (Парыгин Б.Д., 2000; Прутченков А.С., 1993; Хрящева Н.Ю., 2001; Дубровина И.В., 2000, Емельяновой Е.В., 2002), так и модифицированные автором.

Цели занятий:

- сформировать психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям, которые требуют мобилизовать ресурсы личности;
- расширить репертуар поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях;
- сформировать индивидуальные навыки управления стрессом, в идеале — «открытие» индивидуального стиля поведения в стрессовых ситуациях;
- обучить способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; научить оказывать, запрашивать и получать поддержку.

Цикл занятий состоит из семи встреч: 1 раз в неделю. Занятия проходят в групповой форме.

По итогам прохождения психологических занятий учащиеся приобретают:

- опыт конструктивного взаимодействия с другими людьми;

- опыт успешного разрешения кризисных ситуаций, который включает перечень известных подросткам стратегий совладающего поведения, навыки их использования;
- гибкость совладающего поведения — способность выборочно применять стратегии в зависимости от требований ситуации.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Реализуемые цели	Кол-во часов
1.	<b>Тема 1. Трудные ситуации повседневной жизни.</b>	Цели: помочь учащимся осознать свои трудные жизненные ситуации; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт; сформировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях; научить принимать ответственность за свои поступки	2
1.	<b>Тема 2. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. «Правила антистрессового поведения».</b>	Цели: расширить репертуар поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях; сформировать индивидуальные навыки управления стрессом.	2
1.	<b>Тема 3. Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки</b>	Цели: повысить психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям; принятие собственной индивидуальности; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт.	2
1.	<b>Тема 4. Экстремальные, кризисные ситуации, выходящие за рамки повседневности. «Острое стрессовое</b>	Цели: познакомить со способами мобилизации, управления своими чувствами, мыслями, поведением в экстремальных ситуациях	2

	<i>травматическое и посттравматическое расстройство».</i>		
1.	<b>Тема 5. Психология жертвы. Жертва и ответственность.</b>	Цели: формирование позитивного самосознания и ответственности за собственную личность, преодоление установок на поведение «жертвы»	2
1.	<b>Тема 6. Неуверенность, уверенность и агрессивность</b>	Цели: формирование устойчивости к фрустрации, навыков быстрого реагирования на конфликтной ситуации.	2

### **Тема 1. «Трудные ситуации повседневной жизни»**

**Цели:** помочь учащимся осознать свои трудные жизненные ситуации; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт; сформировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях; научить принимать ответственность за свои поступки

**Вступительное слово:** «Я надеюсь, что наша встречи будут проходить интересно и с пользой для каждого из нас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищёнными».

#### **Разминка «Доброе животное»**

«Наша работа будет проходить в группе. Для того чтобы почувствовать себя одним целым я предлагаю выполнить упражнение «доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Мы – одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперёд – выдох. У животного бьётся сердце. Два шага назад притопывая, два шага вперёд. Спасибо».

#### **Самопрезентация группы**

Каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться и предлагает качества, которые ему помогают и мешают в общении (можно заменить ответами на вопросы «за что Вас ценят близкие», «что вам больше всего в себе нравится»). Каждый следующий называет соседей, а затем себя.

Обсуждение задач тренинга. В кругу высказываются свои ожидания и опасения, сомнения по поводу тренинга.

#### **Упражнение «Мои проблемы»**

«В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне **способны с этим справиться**. (Привести пример) Значит, многое в наших руках».

Участникам предлагается вспомнить и записать один такой случай, а потом рассказать о нём.

### **Методика «Список Робинзона»**

Но случаются ситуации, с которыми, как нам кажется мы не справились. Но даже в них мы можем ресурс, извлечь полезный урок, опыт, который в дальнейшем пригодится. Для этого используем метод «Список Робинзона». Название метода обусловлено тем, что впервые его применение встречается в романе Д. Дефо «Робинзон Крузо». Робинзон заставил себя серьёзно и обстоятельно обдумать своё положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, - это записывание своих мыслей с целью «высказать словами всё, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу».

**ЗЛО ДОБРО**


### **Информационный блок**

*Использование данной методики позволяет:*

- 1. Достигается разрядка, т.к. человек пытается своей записью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние.*
- 2. Прерывается эффект самовнушения, когда человека преследуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможности найти выход, происходит «накручивание» бедственного положения.*
- 3. Записав на бумаге травмирующее событие, человек делает первые умозаключения, первые выводы, приостанавливая тем самым процесс сужения сознания, характерный для человека в ситуации сильного стресса.*
- 4. Совершается акт принятия беды – описав своё состояние, человек смиряется со случившимся.*
- 5. Начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряжённости, за счёт включения в действие интеллектуального компонента.*
- 6. Попавший в беду может уже начинать действовать – у него равномерно работают и мыслительный, и эмоциональный аппараты, и можно подключать деятельность.*

**Вывод.** Из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

**Вариант 2. Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации»  
(см. Приложение)**

**Притча «Есть проблема? Нет проблем!»**

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживлённо зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! - стали раздаваться ответы.

- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. - А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнёт болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука онемееет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, сказал один из студентов.

- Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать?

- Нет! - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы всё это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол! - весело сказал один студент

- Точно! - радостно ответил профессор. - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Её «вес» не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

**Рефлексия**

1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

2. Что вам понравилось и что не понравилось (было трудно, ново, интересно)?

3. Как вы считаете, может ли помочь приобретенный опыт в трудных жизненных ситуациях?

## **Тема 2. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. «Правила антистрессового поведения»**

**Цели:** расширить репертуар поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях, сформировать индивидуальные навыки управления стрессом.

### **Разминка «Приветствие»**

Участники сидят по кругу. *При этом соблюдайте условие: учащиеся садятся на встречах так, чтобы их соседи менялись.*

«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное — никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрит! друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

### **Дискуссия «Стресс в нашей жизни»**

Вопросы для обсуждения:

- Когда чувства, эмоции проявляются наиболее сильно?
- Что такое стресс? Какую функцию он выполняет? В каких ситуациях человек испытывает стресс?
- Как вы можете охарактеризовать стресс? Стресс — это хорошо или плохо? В чем польза и вред стресса? Почему он возникает?

### **Мозговой штурм «Проявления стресса»**

Предлагаю вам определить типичные признаки проявления стресса. На доске запишите все высказывания. Можно разделить их на четыре составляющие:

- физическое состояние — головная боль, усталость и т. п.;
- эмоции — несдержанность, раздражительность и т. п.;
- мысли: «Никто меня не понимает! Все против меня!»;
- поведение — невнимательность, забывчивость и т. п.

Можно разделить высказывания на два столбца: 1) проявления стресса по типу депрессии — расстройство сна, повышенная рассеянность, усталость,

уныние, слезливость и др.; 2) по типу агрессии — раздражительность, несдержанность, легкая возбудимость, страхи, агрессивность и др.

### **Упражнение на двигательную активность**

Можно использовать любую подвижную игру, например, «**Паровозики**», «**Путаницу**», «**Поменяйтесь местами те, кто...**» и т. п. *Один из самых эффективных способов самозащиты — «выведение» стресса по мышечным каналам. Терапевтический эффект игр увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, который тренирует навыки взаимодействия.*

### **Информационный блок «Управление стрессовыми ситуациями»**

Система управления организмом состоит из трех блоков-уровней: биологического, психического и сознательного.

**- Какие способы и методы можно применить на каждом из этих уровней, чтобы гармонизировать свое состояние?** (на биологическом уровне — физические, дыхательные упражнения, питание, водные процедуры и др.; на психическом — различные приемы релаксации; на сознательном — переконструирование негативных образов и создание позитивных).

Существует «**Программа защиты от стресса**», составленной Н. Самоукиной и состоящей из 4 шагов:

1. Понаблюдайте за собой (изменения состояния и настроения, что происходит, когда вы теряете самообладание).
2. Найдите способы остановки самого себя (пауза в общении, уход...)
3. Переведите свою энергию в иную форму деятельности:
  - Переберите вещи, полейте цветы, заварите чай...
  - Поговорите с симпатичными вам людьми на нейтральные темы.
  - Посмотрите в окно на небо, деревья, людей (о чем они думают).

1. На 2-3 минуты опустите руки под холодную воду.

Серьезно подумайте о том, **какие моменты в жизни помогают вам снять напряжение, что вас больше всего радует, чем занимаетесь с увлечением?** Постарайтесь каждый день уделять немного времени этим занятиям.

### **Работа по подгруппам «Правила антистрессового поведения»**

Ниже приведены правила поведения, являющиеся антистрессовыми. Какие на Ваш взгляд и почему являются более продуктивными?

- Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Если Вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, Вам даже нужно подготовиться к утру заранее.



Вечером сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

- Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у Вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто Вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.
- Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что бы Вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Планируйте наперед!
- Не примиряйтесь с плохой работой нужных Вам приборов. Если Ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-либо еще - источник постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!
- Ослабьте Ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
- Считайте Ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда Вам повезло! Подумайте о них. Воспоминание о хорошем может уменьшить Ваше раздражение в случае, когда опять что-нибудь происходит не так, как Вы хотели бы.
- Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто не выработает у Вас привычку постоянного беспокойства быстрее, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.
- Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите скрючившись в одном и том же положении весь день.
- Высыпайтесь. Если необходимо, испробуйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.
- Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, - и не надо будет разыскивать в панике нужную Вам вещь и подвергаться стрессу.
- Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько

глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что вошли в стрессовое состояние.

- Сделайте что-нибудь для улучшения Вашего внешнего вида. Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше. Относитесь к себе хорошо.
- Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Хотя Вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти Вам на пользу. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха! Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные дни желателен обмен с приятными Вам людьми.
- Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не проявляйте. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательств обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все в настолько хорошо, насколько могут.

### **Проработка приемов снятия эмоционального напряжения: мышечная релаксация, специальное дыхание и визуализация.**

#### ***Притча о жизни — разноцветная реальность***

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу: Рассмотрю комнату, в которой мы находимся, получше, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета.

В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его:

Закрой глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!

Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запомнил по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись ведь в комнате очень много вещей синего цвета».

И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни - только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и **только** они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему - то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые

подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным - жизнь невозможна без разочарований.

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в пси на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны.

### **Рефлексия**

- Как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?
- Какой опыт приобретен в процессе занятия?
- Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?

### **Тема 3. Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки**

**Цели:** повысить психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям; принятие собственной индивидуальности; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт.

Разминка «Его сильная сторона»

Начнем сегодняшний день с игры. Бросая друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

Соблюдается условие: ни один человек не должен остаться без комплимента. Compliments касаются личностных качеств участников, каких-либо поведенческих проявлений, учебы, общения и т. п. Они должны быть сказаны искренне и без иронии.

Упражнение «Я-реальное» и «Я-идеальное»

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши.

Нарисуйте себя в «двух ипостасях»: Я-реальное и Я-идеальное . Дается 10-15 минут. После этого происходит обсуждение:

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?
- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

### **Информационный блок «Что такое самооценка?»**

Не следует забывать, что все "Я - образы", включая "Я –реальное"- это всего лишь субъективные представления человека о себе. Вместе с ним, рядом с

ним существует фактическое положение человека в системе социальных связей. То, каким он должен быть, каким он хотел быть, каким он представляет себя окружающим, наконец, каким он видит себя в данный момент – все это может совпадать, но может и не совпадать с тем, каким он является на самом деле. Поэтому возникает важнейшая для каждого человека задача – осуществить правильную самооценку, соотнеся ее с тем, как его оценивают другие люди. Что такое самооценка?

Каждый из нас имеет своего рода "внутренний манометр", показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен он собой или нет. Значение этой оценки удовлетворенности своими личными качествами очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценка может стать источником конфликта для личности. Так, чрезмерно высокая самооценка говорит о том, что человек склонен переоценивать себя, причем в ситуациях, не дающих для этого повода. И тогда нет ничего удивительного в том, что он часто сталкивается со скептическим отношением окружающих. К чему это ведет? Он озлобляется, проявляет подозрительность. Если самооценка очень низкая, то у человека проявляется "комплекс неполноценности", устойчивая неуверенность в себе, отказ от инициативы, безразличие и тревожность.

Одна из проблем, с которой часто сталкиваются подростки, молодые люди, - неустойчивая самооценка. Проявляется это в том, что в одних ситуациях, где человек успешен, где его хвалят, проявляется высокая самооценка. Другие же ситуации, в которых человек не так успешен, где его критикуют, – самооценка редко падает. Подобные перепады самооценки приводят к большому эмоциональному перенапряжению. К примеру, если человек в состоянии повышенной самооценки принимает какое-то решение, то от него можно, конечно, ожидать что он примет на себя повышенные обязательства. И, скорее всего, цели своей человек не добьется, в результате чего наступает разочарованность, человек "рвет на своей голове волосы".

Для того, чтобы самооценка стала адекватной, можно воспользоваться услугами психолога, который с помощью специальных методик - психологических тестов – поможет оценить такие качества как интеллектуальные способности, личностные особенности и т.д.

### **Беседа «Как мы зависим от мнения окружающих?»**

- Замечаете ли Вы, что в некоторых ситуациях ваше поведение, ваши мысли отличаются от позиции большинства?
- Как Вы себя при этом чувствуете?
- Чье мнение для Вас важно?
- В чем и как проявляется наша зависимость от мнения окружающих? От мнения близких людей?
- От оценки значимых для нас людей?

- Как все-таки на практике преодолевать эту зависимость? Какие вы можете назвать методы, способы и приемы?

Существует так называемый «Тренинга нестандартных поступков», заключающийся в выполнении любых действий, привлекающих внимание, эпатажирующих, вызывающих недоумение, даже изумление окружающих на улице, в транспорте. Смысл в том, чтобы преодолеть существующий здесь барьер, особенно вначале разрешить окружающим думать о себе, что угодно: «Ну да, есть еще больные поди...» Поймать это состояние независимости от мнения и оценки других людей.

Выпишите плюсы и возможные минусы этого тренинга.

### **Упражнение «Ваш личный зоопарк»**

*Лучше проводить в паре с партнером, но можно и индивидуально.*

Цель: прояснить неосознанную подавленную энергетику, осознать образ, стоящий в ее центре.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Нарисуйте рядом два абсолютно одинаковых квадрата средней величины.

Представьте себя очень богатым. Настолько богатым, что вы можете позволить себе личный зоопарк. Идея завести зоопарк пришла недавно, поэтому в нем пока только две клетки для двух самых любимых животных. Вот они, перед вами, на листе. Подумайте – чьи это жилища? (Пожалуйста, остановитесь на двух самых первых образах животных, которые придут вам в голову, удержитесь от того, чтобы их отвергнуть и искать какие-то якобы более «правильные». Запомните – правильно в данном упражнении то, что пришло в голову сразу и само.)

Напишите в каждом квадрате название животного. А теперь представьте себе первое животное – то, что пришло в голову первым, – очень красочно, во всех его проявлениях. Задумайтесь немного, вспомните, какое оно. Напишите под его клеткой несколько определений этого животного, используя прилагательные или словосочетания. Тут достаточно трех основных выражений, отражающих его качества, но если у вас получится больше – пусть будет. Убедитесь, что данный ряд определений отражает образ первого животного в полной мере. После этого переходите ко второму. Задумайтесь, какое оно. Напишите под его клеткой несколько определений, следуя тем же правилам, что и в первом случае.

После окончания обоих этапов работы подумайте о следующей интерпретации данного материала. Ваше первое животное, его энергетика, которую вы описали в терминах, относящихся к нему, это ваше истинное внутреннее состояние, то естественное в вас, что, к сожалению, очень часто бывает подавленным ради социальных норм. И это очень жаль.

А второе ваше животное и его энергетика – это та маска, которую вы были вынуждены надеть на себя ради того же социума и его безжалостных правил.

Это всего лишь роль. Ваш потенциал составляет энергетика первого образа, он там и он в ваших руках. Если вы его не развиваете, а развиваете, наоборот, качества, связанные со вторым образом, – вы уходите от себя. Вы отдаетесь обществу, делаетесь его марионеткой. Это очень печально. Это образует мощный внутренний конфликт, поскольку подавленная ваша настоящая природа хочет быть проявленной, выпущенной на свободу. Задумайтесь – что вы делаете для того, чтобы она была свободной, в течение этой недели? В течение года, нескольких ближайших лет, в течение жизни – как вы освободите ее? Что сделаете ради этого прямо сегодня?

**Обсуждение с партнером** (индивидуальное письменное размышление) Что вы об этом думаете? Насколько это похоже на правду о том, что происходит внутри вас? Если это о вас, то как давно, вы полагаете, это началось и как вы намерены изменить это?

### **Упражнение "Аукцион" Продай себя!**

Сколько проблем бывает у обычного человека из-за неумения себя показать с выгодной стороны, произвести впечатление, правильно себя преподнести! Можно ли этому научиться? Приобрести навыки самопрезентации легко. Главное при этом - уверенность в себе и своих положительных сторонах, а также умение передать окружающим ощущение собственной уникальности и ценности. Научиться это делать вам поможет упражнение "аукцион".

Расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя каким-либо предметом. Это может быть машина, предмет одежды, посуда или духи. А возможно, вы видите себя каким-то вкусным блюдом или напитком. Абсолютно не важно, выбирайте любой предмет.

Четко представьте себя конкретным предметом для продажи. Ярко визуализируйте картинку и ассоциируйте себя с ней. Просмотрите подробно все детали. Какой цвет у этого предмета? Цвет однороден или где-то светлее, где-то темнее? Какой он на ощупь? Шершавый или мягкий? Теплый или холодный? Как он пахнет? Запоминайте все эти ощущения. Проникнетесь четкой мыслью, что вы - это данный предмет, предназначенный для выставления на аукционе.

Насколько вы уверены в этом? Спросите себя: "кто я?". Какой ответ выдает ваше подсознание? Вы четко уверены в своей принадлежности к семейству бутербродов или диванов (в зависимости от предмета, который вы выбрали)? Нет?!! А в чем это выражается, почему ваш рассудок отказывается в это верить?

Помните, все манипуляции с превращением в чашку чая или белую мышку следует производить в состоянии полной отрешенности от ежедневных забот и проблем! Это основное условие успеха в нелегком деле самовнушения и продажи себя на нашем воображаемом аукционе!

Когда вы полностью ассоциируете себя с нужной вещью, переходите к следующему этапу. Теперь представьте, что вокруг вас огромная толпа. И все

эти люди пришли, чтобы купить вас. Они ссорятся и дерутся ради права приобрести вас. Вы уникальный в своем роде и нужный любому человеку предмет. Проникнитесь ощущением, что вас желает приобрести любой человек! Не задумывайтесь, зачем и почему, просто представляйте себя предметом и чувствуйте огромное желание сотен незнакомых людей вас иметь в собственном распоряжении.

Это ощущение желания вас приобрести должно проявляться не только в голове, а во всем теле. Прочувствуйте всем телом, каждым его кусочком это жгучее, огромное желание толпы. Меня, ложку чайную или палатку двухместную, желает иметь каждый! Люди готовы выложить за меня кругленькую сумму! Это ощущение теплой волной заполняет все тело! Как приятно чувствовать себя неповторимым и незаменимым, уникальным и желанным!

Вам удалось сделать это? Сколько времени потребовалась на осознание своих ощущений? Трудно ли было достигнуть нужного эффекта? Запомните свои ответы. С каждым разом выполнять упражнение будет все легче и легче.

Когда вы чувствуете себя конкретным предметом и дополняете это ощущением жгучим желанием любого человека вас приобрести, начинайте готовить речь продавца. В течение нескольких минут вам нужно сформулировать несколько фраз, которые вы скажете потенциальным покупателям. В роли покупателей выступают остальные участники тренинга или воображаемые люди. Не пытайтесь сделать это с помощью логики. Пусть это будут первые фразы, которые приходят вам в голову.

Начинайте свое выступление! Вы четко ассоциируете себя с выбранным предметом. Искренне верите, что вы - предел мечтаний любого покупателя в этом зале и вообще в мире. Каждое слово вашей речи пропитано этими ощущениями. Вам должен быть безразличен результат продажи. До такого чуда много охотников. Если вас не купят здесь и сейчас, значит купят в другом месте еще дороже. Безразличие к результату гарантирует благоприятный исход дела.

Когда человек сильно переживает о результате своих действий, он начинает волноваться и теряет контроль над ситуацией. Это негативно влияет на исход дела. Если вам безразличен плод собственных стараний, вы более реально оцениваете ситуацию и находите нужные ходы.

Ваша речь займет не больше пяти минут. Но она запомнится присутствующим людям надолго. А теперь давайте узнаем, кто захотел вас приобрести.

Возможно ни один покупатель не почувствовал желания вас приобрести. Спросим почему? Что почувствовали люди, слушая вашу речь? Что не понравилось, а что понравилось? Запоминайте все ответы, а еще лучше запишите их для себя.

Рассмотрим случай, когда часть людей вас захотела приобрести, а часть отказалась совершать покупку. Выясните причины этого. Каких больше - желающих или равнодушных? Запишите их ответы.

Ну и конечно, самый лучший вариант, когда все без исключения присутствующие желают потратить на вас свои деньги. Неправда ли, замечательное ощущение?

### **Обсуждение результатов:**

Какая реакция возникала у вас в момент презентации себя? В зависимости от чего она менялась - когда окружающие высказывали свое мнение о ваших характеристиках, как товара, или ошибках, как продавца? Запишите все свои ощущения. Они нам еще понадобятся.

Для чего нам нужно научиться выполнять упражнение "аукцион"? Запишите десять вариантов ответа.

Данная ролевая игра помогает научиться чувствовать себя уверенно во время выступления, во время самопрезентации. Например: при устройстве на работу, при знакомстве с незнакомыми людьми, в гостях у новых друзей, где вы никого не знаете, при сдаче экзамена. Этим навыкам вы найдете много применений. Вы учитесь внушать окружающим нужные лично вам желания и мотивировать их совершать какие-либо действия, выгодные для вас. Это упражнение тренирует навыки самовнушения, раскрепощает и помогает научиться чувствовать себя свободно в любой обстановке. Оно дает вам массу преимуществ в нашем конкурентном мире, при борьбе за место под солнцем.

Желаю вам быстро освоить все эти полезные навыки и научиться их применять в ежедневных ситуациях. Интуиция - путь к успеху. Пусть ваш успех будет огромным!

### **Упражнение «Решение проблемы через образ»**

*Участники группы сидят по кругу.*

Пожалуйста, подумайте некоторое время и выберите какую-нибудь из своих проблем, желательно такую, решение которой у вас пока нет. Мы не предполагаем обсуждать содержание вашей проблемы, вам не придется рассказывать о ней в группе, поэтому выбирайте любую проблему, ту, над которой вы хотели бы и готовы сейчас поразмышлять».

*Пауза для выбора проблемы.*

Сейчас я буду предлагать различные образы. Надо будет, концентрируясь на предложенном образе, думать о своей проблеме, стремясь установить, как можно больше связей между ней и предложенным образом. Каждый раз у вас будет пять минут для работы. Постарайтесь удерживаться от отвлечений, ухода в сторону от проблемы. В процессе работы с каждым из образов рекомендуется делать записи, фиксировать наиболее важные из возникающих идей и впечатлений



*В основе этого упражнения лежит идея о том, что информация, необходимая для решения проблемы нередко находится на периферии или в более глубоких слоях сознания. Продолжительные усилия, связанные с установлением связей между проблемой и зрительными, слуховыми и другими образами и понятиями позволяет вовлечь в поиск решения проблемы периферийные пласты опыта и маловероятные ракурсы рассмотрения проблемы и относящихся к ней обстоятельств.*

*Организация работы во время этого упражнения такова, что в процесс разрешения проблемы вовлекаются оба полушария, что повышает эффективность получаемого результата.*

*В ходе этого упражнения случаются самые разнообразные эффекты:*

*? участники обнаруживают, что проблема надумана или что ее значимость явно преувеличена;*

*? изменяется отношение к проблеме или к некоторым ее аспектам;*

*? происходит обогащение видения многих аспектов проблемы, появляются новые, не принимавшиеся ранее во внимание аспекты и смыслы;*

*? участники сообщают, что им трудно определить, что произошло, но они чувствуют, что прежнее отношение и видение проблемы не является точным.*

*В этом упражнении используется различный стимульный материал: картинки, на которых изображены животные, предметы, слуховые образы (например, скрип снега под ногами в морозный день, плеск воду у берега), зрительные (желтый цвет, фиолетовый цвет), фразы (тихо светит по всему небу, мутная вода в состоянии покоя, становится чистой и прозрачной) и т. д. Обычно в ходе работы участникам группы предлагается 6—7 образов.*

### ***Притча о жизни — знай себе цену***

Однажды к Мастеру пришёл молодой человек и сказал:

- Я пришёл к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчёмным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил:

- Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, - и, немного подумав, добавил: - Но если ты согласишься помочь мне в моём деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.

- С удовольствием, Мастер, - пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.

- Хорошо, - сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо с красивым камнем.

- Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее! Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета - это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну, в крайнем случае, серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удручённый неудачей, он вошёл к Мастеру.

- Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, - с грустью сказал он. — В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

- Ты только что произнёс очень важные слова, сынок! — отозвался Мастер. - Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать, но лучше, чем ювелир? Скажи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне. Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил кольцо на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

- Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.

- Семьдесят монет?! - юноша радостно засмеялся, поблагодарил Ювелира и во весь опор помчался назад.

- Садись сюда, - сказал Мастер, выслушав оживлённый рассказ молодого человека. И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?

**Домашнее задание:** нестандартные поступки, не вредящие окружающим.

**Рефлексия**

## Тема 4. Экстремальные, кризисные ситуации

**Цели:** познакомить со способами мобилизации, управления своими чувствами, мыслями, поведением в экстремальных ситуациях

### Разминка «Все хорошее за неделю»

- Вспомните, что хорошего произошло в вашей жизни за последнюю неделю.

**Вступление:** Террористические акты, катастрофы, несчастные случаи являются для нас совершенно непредвиденными и неожиданными событиями. Часто в таких ситуациях человек теряется. Они могут оказать на нашу психику тяжелое воздействие.

### Упражнение «Рыба для размышления»

Каждому из вас предлагается «поймать рыбу» - вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение. Постарайтесь быть спонтанными в этой неожиданной для вас ситуации.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Самый большой страх - это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно, когда...

Когда на меня кричат...

Когда мне угрожают, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне больно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

У меня наступает паника, когда...

Люди вокруг...

В случае опасности, я...

Я не хотел, чтобы со мной ...

Многое отдал бы за то, чтобы я...

Когда мне не везет, я...

**Обсуждение:** Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения?

Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, когда вам было плохо, страшно. Скорее всего вам пришли в голову ситуации хоть и неприятные, но обычные жизненные. А сегодня мы поговорим о переживаниях, которые возникают в трудных жизненных ситуациях, выходящих за рамки повседневности, таких как: **экстремальные, кризисные, критические ситуации**

### **Информационный блок «Острое стрессовое травматическое и посттравматическое расстройство».**

Эмоциональные и физические реакции, которые следуют за травматическим инцидентом: катастрофой, несчастным случаем или каким-нибудь трагическим событием в личной жизни, бывают обычно очень интенсивными, пугающими и вызывающими шок. Вы можете быть удивлены реакциями, которые вам незнакомы и кажутся невозможными для вашего характера.

#### **Что вы можете чувствовать после травматического события?**

Ответы выписываем на доску и дополняем их характеристиками состояний

Эмоциональные	Телесные
---------------	----------

#### ***Грусть.***

Чувство глубокой грусти и печали обычно возникает, если произошла трагическая смерть, если кто-то был ранен или поврежден, если был причинен большой вред.

#### ***Беспомощность.***

Травматические инциденты, как правило, слишком сильны (сверхмощны). Они как бы вычеркивают самое лучшее в нас и заставляют нас чувствовать бессилие и неспособность помочь.

#### ***Повторяющееся переживание события.***

Впечатления, полученные во время события, могут быть столь сильными, что их переживание будет продолжаться очень долго: часто **бывают вспышки воспоминаний, сны**, когда повторяются чувства, которые вы испытывали во время или после события.

Вы внезапно можете начать чувствовать себя так, как если бы событие вновь происходило с вами. Повторяющиеся переживания могут быть очень тяжелыми и пугающими, но это совершенно нормально, в этом нет ничего необычного.

#### ***Оцепенение.***

Шок после события может проявляться в том, что вы будете чувствовать оцепенение и эмоциональную истощенность. Ваши обычные чувства на время могут быть заблокированы и ваша способность переживать их может

быть уменьшена. Может появиться желание отойти от контактов с другими людьми, вас перестанет увлекать то, что обычно радовало.

### ***Жизнь в заимствованном времени.***

Травматическое событие может изменить ваш взгляд на важные моменты вашей жизни. Надежды на лучшее будущее могут быть утрачены или изменены вследствие глубокого разочарования.

### ***Напряженность и беспокойство.***

Вы можете чувствовать себя взвинченным, что затрудняет отдых, засыпание, мешает сосредоточиться. Снять тяжелое внутреннее напряжение помогает плач. Лучше выразить ваши чувства, чем пытаться сдержать слезы.

### ***Злость.***

Казалось бы, совсем незначительное событие может вызвать интенсивное чувство злости. У вас возникает ощущение, что вы не похожи на самого себя. Родные, друзья и коллеги могут замечать некоторые перемены в вашем характере. Более постоянный гнев вы можете переживать по поводу несправедливости и бессмысленности происшедшего или против тех, кто, кажется, был причиной того, что случилось.

### ***Страх.***

В вашей жизни могут появиться новые страхи и тревоги. Вы боитесь выйти из дома, потерять своих близких или того, что вас бросят. Другие страхи концентрируются вокруг опасности потерять контроль над собой или пребывать в состоянии постоянной тревоги, что случившийся инцидент может произойти вновь.

### ***Вина.***

Вместо чувства облегчения оттого, что вы спаслись, вы можете переживать чувство вины. У вас возникают сомнения, могли ли вы сделать больше, чтобы помочь близким. Вы спрашиваете себя, чем вы заслужили то, что выжили, почему другие люди не были столь удачливы.

### ***Трудности во взаимоотношениях.***

Стрессы и напряжения, возникающие в обычной жизни, могут становиться непереносимыми для тех, кто прошел травматический инцидент. Они стараются избегать близких контактов с родными, друзьями и коллегами, что зачастую ведет к добавлению личных проблем. Трудности во взаимоотношениях со временем усиливаются наряду с нарастанием ощущения, что "никто не может понять, через что я прошел".

**Вывод:** Такое ложное представление является главным препятствием для просьбы о помощи и поддержке. А между тем часто именно окружающие могут стать главным источником вашего комфорта во время кризиса.

**- Какие физические последствия могут быть у вас?**

Помимо эмоционального напряжения, травматический инцидент может иметь физические последствия, они могут возникнуть вскоре после критического события, но также могут развиваться спустя много месяцев. Вот некоторые наиболее распространенные.

### ***Усталость и истощенность.***

Все травматические инциденты создают интенсивное и длительное воздействие на ваше тело, не всегда прекращающееся с завершением инцидента.

Ваше тело долгое время может быть физически или психически сверхвовлеченным, что вначале ведет к усталости, а позже к истощению.

### ***Мышечное напряжение.***

Нервное напряжение, в котором вы находились, выражается в мышечном напряжении в различных частях вашего тела. Последнее сопровождается разнообразными симптомами, начиная с общей негибкости и напряжения до более различной локализации, головных болей, ощущений удушья и комка в горле и других заболеваний.

### ***Сердцебиение.***

Все эмоциональные реакции связаны с кратковременными или долговременными соматическими реакциями, такими, как сердцебиение, потливость, тремор, что может приводить к периодическому нервному ознобу, соматическим болям и проблемам с пищеварением.

**Вывод:** Важно помнить, что проработка травматического события (проговаривание его с кем-то) – это самый важный шаг к преодолению травмы.

Обычно реакции начинаются примерно через неделю и сходят на нет спустя длительное время после события. Если этого нет, тогда вам следует проявить инициативу и рассказать кому-нибудь о ваших реакциях на экстремальный стресс.

### **- Когда вы нуждаетесь в помощи психолога?**

Как было отмечено ранее, реакции на травматическое событие обычно проходят со временем. Тем не менее, некоторые события особенно стрессогенны и могут длиться долго или быть очень значимыми для вас. При определенных обстоятельствах вам может понадобиться дальнейшая помощь.

Есть смысл обратиться за помощью к психологу, если:

- ваши интенсивные чувства или телесные ощущения продолжают захлестывать вас;
- ваши чувства необычны для вас;

- воспоминания, сны и образы травматического события продолжают насильственно внедряться в ваше сознание, заставляя вас чувствовать себя напуганным и лишенным покоя;
- вы не можете найти облегчения вашему напряжению, замешательству, чувству опустошенности или истощенности;
- изменилось ваше отношение к работе;
- вы должны сдерживать свою активность, чтобы избежать тяжелого чувства;
- у вас ночные кошмары или бессонница;
- вы не можете контролировать свой гнев;
- у вас нет человека или группы, с кем вы могли бы поделиться и открыть свои чувства;
- ваши взаимоотношения сильно ухудшились, или люди, которые вас окружают, отмечают, что вы изменились;
- вы обнаружили, что с вами чаще стали происходить несчастные случаи;
- вы обнаружили, что ваши обычные привычки изменились к худшему;
- вы заметили, что стали принимать больше медикаментов, алкоголя, выкуривать больше сигарет.

### **Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»**

*Участники разбиваются на микрогруппы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но во всех присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем или наркотиком.*

1. Вам необходимо познакомиться с ситуацией, далее вы берете карточку «Стоп!» На ней раскрываются чувства, переживания, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Обсудите ситуацию и те переживания, которые она вызывает и либо согласитесь с ними, либо откажитесь и запишите свои.
2. Затем берется вторая карточка «Подумай!» На ней записаны три возможные реакции. Обсудите, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании допишите свои.
3. На последней карточке написано одно слово «Действуй!». На листках бумаги изложите каждый свое решение проблемы.

*После этого проводится общее обсуждение.*

- Какие решения вы считаете наиболее конструктивными?

**Вывод:** для уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях важно последовательно проходить три предложенных этапа «**Стой! Подумай! Действуй!**».

### **Упражнение «Передвижение с закрытыми глазами в комнате»**

Поделитесь своими эмоциями, мыслями, ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения

### **Коллаж «Мой герб»**

Когда вам плохо, страшно. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит - это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на Пять частей.

В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй - место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей — самое большое свое достижение.

В четвертой - трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

*Время на работу - 15 минут.*

*Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось.*

Каждому из нас надо помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно запомниться;

когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться свои и мыслями;

стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;



мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.



Обратная сторона вашего герба осталась чистой, и, прежде чем проститься, я хочу вам подарить на память «Законы Вселенной», которые вы можете поместить как девиз на обратную сторону. Я не знаю, кому какой закон достанется, но одно слово может перевернуть всю жизнь или стать спутником жизни. Девиз находится на обратной стороне маленьких цветных гербов.

## Рефлексия

### Тема 5. Психология жертвы. Жертва и ответственность.

**Цели:** формирование позитивного самосознания и ответственности за собственную личность, преодоление установок на поведение «жертвы»

#### Разминка Модное приветствие»

Как-то необычно, модно приветствуйте друг друга.

#### Беседа «Психология жертвы»

Из биологии нам известно, что каждый организм по-своему реагирует на ситуацию опасности. Олень замирает. Рак-отшельник наглухо захлопывает свою раковину. Хамелеон меняет цвет и сливается с окружающей средой. Скунс выбрасывает вонючую жидкость. Кошка шипит и выгибает спину.

- Когда вы сталкиваетесь с опасной ситуацией, как реагирует ваш организм?

- Вы смеетесь над ней? Вы пытаетесь избавиться от нее? Вы стараетесь найти себе оправдание? Вы прячетесь? Нападаете? Убегаете? Делаете вид, что вас не волнует опасность?

**- Какова, с вашей точки зрения психология жертвы?**

Позиция жертвы настолько специфична, что в психологии был выделен даже особый раздел – **виктимология** (слово «виктим» по-английски означает «жертва»). Психологи давно интересовались, что общего есть в личности преступников – какие предпосылки, черты характера или страницы жизненного опыта приводят их к нарушению закона и какова **психология жертвы**. Однако, по многочисленным рассказам следователей, судей, да и самих осужденных можно было прийти к выводу, что и их жертвы тоже имели какие-то общие особенности – как в поведенческих и эмоциональных реакциях, так и в стиле мышления.

**- Почему люди становятся жертвами? Что предопределяет такое поведение?**

**Причин для этого несколько (Причины активизации установки на поведение «жертвы»):**

1. **Низкая самооценка.** Большинство жертв мошенников и преступников являются неуверенными в себе людьми. Заметить таковых в толпе не составляет труда.
2. **Боязнь выделиться** – эта особенность уходит корнями еще во времена Советского Союза, когда родителей многих жертв учили не выделяться, «быть как все», а те в свою очередь навязали эту мысль своим детям. В итоге человек, не имеющий своей индивидуальности, в большинстве случаев рискует стать жертвой. Преступники хорошо чувствуют такой страх и даже по внешности такого человека легко смогут определить, стоит ли на него нападать.
3. **Зависимость от мнения окружающих.** К сожалению, большинство людей очень волнует, что скажут о них те, кто находится рядом. Таким личностям можно навязать любое поведение, лишь бы оно было аргументировано как социально-необходимое. Часто именно такие жертвы попадают в руки к наркоманам и регулярно употребляющим алкоголь.
4. **Страх неудачи.** Эта проблема чаще всего наблюдается в семьях, где муж является тираном. Женщинам проще играть роль жертвы, чем уйти от побоев и унижений. Причина – страх остаться одной и никому не нужной.

**Упражнение «Сказочные примеры жертв»**

Есть три классические ролевые позиции, которые присутствуют в любом из конфликтов. Все они – взаимосвязаны между собой. Жертва не может существовать без некоего Преследователя, а как только эти двое начинают

взаимодействовать, на сцене частенько появляется герой-Спаситель, пытающийся защитить несчастную Жертву от несправедливых нападков. Это основные моменты в определении понятия психологии жертвы. Сюжет этот хорошо знаком нам еще по сказкам.

### **- Приведите примеры сказочных персонажей «жертв»**

В сказках зло всегда бывает «справедливо наказано», жертва реабилитирована, а спаситель скромно уходит вдаль в своих сияющих доспехах. И мы можем быть уверены, что, в случае чего, он вернется и вновь накажет всех «плохих» и поможет всем «хорошим».

В жизни, однако, всё редко бывает так однозначно и легко. Сюжет борьбы добра и зла постоянно окружает нас и в повседневных житейских ситуациях. Вот только каждый из участников спора обычно бывает убежден, что именно он и олицетворяет собой Добро – то есть несчастную жертву несправедливого гонения. В то время как другая сторона выступает в роли Злого тирана – в лучшем случае, просто по незнанию, а в худшем – из умышленного коварства и жестокости. Примечательно, что в роли Преследователя может выступать не конкретный злоумышленник, а, например, «неправильные» законы и правила, некачественные товары, «обманная» реклама, противоречивая информация и т.д. Спаситель - Это может быть чья-то авторитетная статья или книга, врач, адвокат, милиционер, психолог, «товарищеский суд» из соседей, друзей и родственников или же просто чьи-то широкие плечи и внушительные кулаки.

### **Упражнение «Жертва и ответственность» (ролевая игра по Е.В. Емельяновой)**

#### **- Чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы?**

Главное отличие — ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах. Затем предложите **разделиться на пары, в которых каждый должен описать какую-то историю из своей жизни сначала с позиции жертвы, а потом с позиции ответственного человека.** Для примера расскажите свою историю, используя эти позиции.

**Рефлексия упражнения.** Попросите участников поделиться чувствами, которые они испытывали в каждой из этих ролей.

**Вывод.** Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет это делать за нас. Но вот в чем парадокс: если мы выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас.

#### **- Почему может быть выгодно находиться в роли жертвы?**

*Как это ни парадоксально, но находиться в позиции жертвы (или просто выставлять себя в этой роли для окружающих) порой бывает выгодно. Бывают проблемы, которые мешают нам делать то, что мы хотим. А бывают проблемы, которые помогают нам не делать того, чего мы не хотим. Это называется **вторичной выгодой**. Например, если у вас на руках экзема, то это прекрасный повод, чтобы никогда не мыть посуду. Если вы простудились, то вам не придется идти в любую погоду гулять с собакой. А если вы мать троих маленьких детей, то в ближайшие несколько лет вам можно не беспокоиться о сложностях карьерного роста. Депрессия мешает кому-то работать или полноценно общаться. Усталость или беспомощность является уважительной причиной, чтобы постоянно эту помощь просить (особенно эффективно это оказывается в тех случаях, когда вам кажется, что просто так вы помощи получить не сможете). Беспокойство за престарелых родителей не позволяет вам покинуть их дом и столкнуться со сложностями самостоятельной жизни. Вот почему мы иногда держимся за видимую беспомощность и хотим быть «спасенными». Например, очень многие женщины ждут от своих мужчин, что те будут встречать их, если приходится поздно возвращаться домой. И дело, порой, вовсе не в том, что ей действительно страшно – просто ей приятно, что он проявляет заботу о ней (особенно если это, в сущности, единственная забота, на которую она может «законно рассчитывать»). Бывает, что для получения этого права на защиту, она должна заставить его реально побеспокоиться, а себя – реально пострадать. Я знаю случаи, когда женщины бывали ограблены или даже изнасилованы – и только после этого мужья стали думать об их безопасности. Почему преступник выбрал среди всех людей именно эту женщину, которая обижена на отчужденность мужа? И не фантазировала ли она в тайне о том, чтобы с ней случилось что-то такое, что, наконец, привлечет внимание супруга? Таким образом, мы получаем целую систему втянутых в конфликт людей, где каждый каким-то образом обслуживает потребности друг друга.*

**Из нашего отношения к себе и к другим людям складывается наша «картина мира».** Вселенная достаточно изобильна, чтобы найти в ней подтверждение на любую гипотезу. Так что частенько наши страхи сбываются с той же невероятной точностью, как и наши самые заветные желания. Вы так часто фантазируете об «ужасах», что это превращается в самореализующееся пророчество. Порой жертва сама «притягивает» преступника своим негативным мышлением и эмоциями, формируя психологию жертвы.

### **Собаки чувствуют страх по запаху адреналина, а люди?**

Люди способны замечать сотни мелких штрихов в вашем поведении, которые выдают ваши внутренние ожидания по отношению к себе, другим людям, миру в целом.

Мы делаем или говорим что-то, что рождает в нашем собеседнике тот или иной отклик, вызывает какие-то эмоции, и он не всегда сможет растолковать

нам, почему в ответ на вашу реплику он отреагировал именно так. **Часто преступник интуитивно выбирает ту или иную жертву среди многих других людей – того, кто больше напряжен, волнуется, или, наоборот, совершенно отрешен и не ждет нападения, того, чье внимание ослаблено, того, кто не уверен в себе или, наоборот, демонстрирует слишком явную уверенность и высокомерие.**

Задумайтесь, не провоцируем ли мы к себе повышенное внимание со стороны тех людей, чей интерес нам вовсе ни к чему?..

### **Типы поведения в ситуации опасности**

Наша обычная стратегия реагирования на опасные ситуации часто сводится к трем типам реакций, которые **мы инстинктивно усвоили еще от своих животных предков – бей, беги или маскируйся (сделай вид, что тебя здесь нет или что ты уже мертв, побежден).** Давайте разберем, как это может проявляться в ситуации реальной опасности, какие преимущества и недостатки есть у каждой из стратегий.

#### **Маскируйся**

Яркая окраска у растений и животных часто является предупредительной для хищников – «Не ешь меня: я невкусный и ядовитый». Люди тоже пытаются заранее обезопасить себя от возможного нападения с помощью своей внешности, но они действуют наоборот. Женщина в ярко-красном платье на темной улице привлекает слишком много внимания, и рискует нарваться на неприятности. Люди, чтобы быть незаметными и непривлекательными для потенциальных преследователей стараются стать «серыми», бесцветными, сливающимися с толпой, не демонстрируют толстые кошельки и дорогую одежду. **Неплохо бы научиться маскировать и свое беспокойство, а не смотреть с ужасом на любой приближающийся силуэт.**

#### **Бей**

Если вы предпочитаете по жизни «давать сдачи» или даже на всякий случай «нападать первыми», то вы, вероятно, приверженец стратегии «Бей!». Чтобы действовать подобным образом в качестве самозащиты, вам нужно быть уверенным в своей силе. И в животном мире, и в человеческом обществе неоднократно встречались случаи, когда более мелкий и слабый противник побеждал или обращал в бегство более сильного одной только решимостью и силой духа. Ярость часто вызволяет огромное количество наших скрытых резервов – и нападающий прочтет это по вашим телесным проявлениям – мимике, позе, жестам, интонациям голоса. Однако, если вы принимаете бой, будьте готовы к тому, что и противник может утроить свои силы. Драка есть драка. Ваш гнев может напугать, обескуражить нападающего, а может и разозлить его – всё зависит от его мотивов и эмоционального состояния. Так что **упорно держаться за эту стратегию может только тот, кто действительно хорошо владеет своим телом и реально уверен в своей силе и быстроте реакции.**

Если подобную реакцию проявляет женщина, ей надо быть особенно аккуратной – она может сама навлечь на себя чей-то гнев. Ведь когда женщина ведет себя слишком самоуверенно и самостоятельно, когда она с вызовом демонстрирует свою компетентность, силу (то есть проявляет мужские качества), то с ней и обходиться начинают как с мужчиной – проверять на прочность, меряться силой, пытаться победить. **Часть преступников хотят получить именно превосходство, власть над своей жертвой, поэтому они могут пойти на всё, чтобы просто увидеть страх и подчиненность.**

### **Беги**

Как говорилось в известной книге Карлоса Кастанеды, «если кто-то ждет меня в засаде с винтовкой, так меня просто там не будет». Реакция «беги!» может быть буквальной (когда вы пользуетесь любыми спасительными укрытиями или просто быстротой своих ног). Но это значит, что вы уже оказались перед лицом опасности – и успех здесь будет зависеть от многих сопутствующих обстоятельств. **Убегание может быть и профилактической мерой – когда вы заранее избегаете попадания в потенциально опасные ситуации.** Ведь, согласитесь, даже если вы дошли до места назначения, и с вами ничего не случилось, но идти по темной малолюдной улице и фантазировать о том, что на вас могут напасть прямо сейчас вон из-за того угла или из-за этого дерева – не самое приятное занятие. Если вы будоражите себя подобным образом достаточно регулярно, это может порождать и хронический стресс, и гормональный дисбаланс, и повышенное кровяное давление, и мышечные зажимы, да и те самые убеждения о враждебном мире. Таким образом, вы получаете замкнутый круг – чем больше вы помещаете себя в ситуации страха, тем более опасным представляется вам общество. А чем больше вы фантазируете о нападениях и неприятностях, тем больше шансов вы имеете привлечь к себе реальных Преследователей.

### **Работа в подгруппах «Потенциально опасные ситуации – как там себя лучше вести?»**

Запишите на доске выходы из потенциально опасных ситуаций.

#### **1. Угон машины, взлом квартиры или кража кошелька**

Конечно, наиболее опасными являются ситуации угрозы для жизни и здоровья. Однако люди часто столь же горестно относятся к потерям финансовым или имущественным. Порой мы так дорожим своими вещами, что буквально отождествляем себя с ними. Угон машины, взлом квартиры или кража кошелька может восприниматься как физический ущерб, как потеря части себя, как сильное нанесенное оскорбление. Однако любой оперативник, который сталкивается с подобными случаями десятки раз в день, скажет вам, что **в ситуации ограбления вам лучше отдать свои деньги, чем оказать сопротивление и отдать свою жизнь.**

## 2. Мошенничество (оплата чужого обеда, ненужная навязанная слишком дорогая покупка).

В ситуации мошенничества вы не страдаете физически, но частенько вынуждены терять деньги, имущество. Вас могут заставить заплатить за что-то, что вам не нужно (или чем вы не пользовались) – например, оплатить чужой обед, сделать ненужную или слишком дорогую покупку, отдать завышенную цену за что-то очень необходимое и т.д. Как правило, здесь вас снова подводит недостаток информации – о принятых законах, нормах, ценах, приличиях и т.д. Именно поэтому такие недоразумения чаще случаются в путешествиях. Вы незнакомы с местными ценами, не знаете, можно ли здесь торговаться и как это лучше сделать, как здесь принято себя вести, в чем состоят права и обязанности – ваши и ваших собеседников.

**От чрезмерных трат вас может удержать осторожность и осмотрительность.** Покупайте товары только в тех магазинах, где есть ценники, с которыми вы можете заранее ознакомиться и принять решение по поводу покупки. Сделайте предварительный сбор информации – сколько этот товар или услуга стоит в разных магазинах, уходите от тех продавцов, которые кажутся вам неприятными или подозрительными. Не садитесь в такси, заранее не оговорив цену; проверьте ресторанный счет; установите себе предел, сколько вы готовы заплатить за конкретную вещь и т.д. Всё это – прописные истины. Однако в состоянии дезориентации мы порой принимаем решения слишком поспешно или «не в свою пользу».

Еще один из факторов, который мешает нам вставать на собственную защиту – это «**ложные приличия**». Часто первые ростки жертвенности в нас закладываются еще в детстве. Если правила в доме всегда диктует сильнейший, а ребенок вынужден подчиняться или неумело бунтовать, то он усваивает эту модель поведения. В результате у него появляется страх, что, если я не буду подчиняться, (а буду пытаться себя защитить), то мне будет еще хуже. Многим детям объясняют, что «взрослых нельзя беспокоить по пустякам», и они вырастают с убеждением, что неприлично кричать или беспокоить людей просьбой о помощи. Значит, надо довести ситуацию до действительно критической, чтобы просить о помощи было прилично, и получить ее гарантированно и без чувства вины.

**Как это ни парадоксально, но именно люди «приличные», уверенные в незыблемости установленных правил и в том, что другие тоже будут эти правила свято соблюдать, чаще попадают в опасные ситуации.** Они бывают буквально ошарашены тем, что их «подрезают» на дороге, обчитывают или требуют взятку. Им неудобно «обидеть» человека подозрениями и отказаться зайти с ним в подъезд поздно вечером или ехать с ним в лифте, неудобно попросить случайного прохожего проводить их до дома, неудобно звать на помощь, если у них вырывают сумку, неудобно заподозрить продавца в обмане и проверить его правдивость и т.д.

**Ваша безопасность напрямую зависит от вашей поведенческой гибкости, умения быстро ориентироваться в ситуации и быстро принимать**

**нестандартные решения.** В принципе, любой человек, находящийся не «здесь и сейчас», а погруженный внутрь своих эмоций, переживаний, мыслей – гораздо легче становится потенциальной жертвой. У него слабее (медленнее) реакция, гораздо меньше объективной информации о том, что происходит вокруг. Его легче дезориентировать, ввести в состояние замешательства – а это одно из самых подходящих состояний для принятия необдуманных решений. Научитесь быстро «приходить в себя», прикидывать величину опасности, соотношение сил и вероятные последствия тех или иных ваших поступков.

**Важно избавиться и от излишних страшилок!** Подкорректируйте свои ожидания о мире. Жизнь из-за этого не станет сама по себе гладкой и безоблачной. Вы будете продолжать получать и радости, и неудачи. Но есть существенная разница в том, будете ли вы воспринимать период счастья как что-то, что должно вот-вот кончиться, а неприятную новость встречать поговоркой «Беда одна не приходит!», или же относиться к неудачам как к ситуативным промахам, и верить в свои силы и дальнейшие возможности.

**Обсуждение высказывания «Если вы идете по жизни с молотком, вам все время будут встречаться гвозди, которые вам придется забивать».**

Вывод: Если вы убеждены, что мир – враждебен, а вы сами – неудачник, который ни за что не сможет получить от жизни то, что хочет, то вы будете постоянно сталкиваться с обманом, несправедливостью, агрессией, препятствиями на своем пути. И будете отвечать либо апатией и депрессией, либо станете кусаться и размахивать молотком направо и налево.

К счастью, люди не являются такими же неизменными. Поэтому вместе с нами меняются и развиваются и наши убеждения. Ведь убеждения, так же как и эмоциональные состояния могут стать предметом выбора. Вы можете отбрасывать те из них, которые вас ограничивают, и обзаводиться теми убеждениями, которые сделают вашу жизнь более веселой и успешной.

### **Упражнение «Безусловное достоинство»**

*Участники группы сидят по кругу.*

Сейчас мы будем, бросая друг другу этот мяч, называть безусловное достоинство того человека, которому вы бросаете мяч. Будем внимательны и сделаем так, чтобы все мы участвовали в этой работе.

Модификация: обращаемся к одному из участников: выйди, пожалуйста, в центр круга, посмотри на нас и скажи одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, кому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а ты становишься на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из нас и говорит ему комплимент и т. д..

**Знакомство с памятками «Установки «АНТИЖЕРТВЫ» (см. Приложение)**



## **Что же значит «каждый день по капле выдавливать из себя раба»?**

- Останавливать себя в поиске виноватого в своих собственных неудачах и неуспехе.
- Рассматривать свои неудачи и ошибки как жизненные уроки и извлекать из них необходимый опыт.
- Объяснять себе, что если вы живете плохо, то потому что вам это почему-то нужно.
- Перестать жалеть тех людей и себя в том числе, кто ничего не делает для того, чтобы изменить собственную жизнь.
- Никогда не верить, что человек беспомощен, если только он не находится в бессознательном состоянии.
- Перестать делать то, чего вам на самом деле делать не хочется, прежде всего, для других людей.

### **Притча о царе Давиде**

Когда царь Давид почувствовал, что он скоро умрет, он позвал к себе своего сына, будущего царя Соломона.

- Ты уже побывал во многих странах и видел много людей, - сказал Давид. - Что ты думаешь о мире?

- Везде где я был, - ответил Соломон, я видел много несправедливости, глупости и зла. Не знаю, почему так устроен наш мир, но я очень хочу его изменить.

- Хорошо. А ты знаешь, как сделать это?

- Нет, отец.

- Тогда послушай.

И царь Давид рассказал будущему царю Соломону такую историю.

Давным-давно, когда мир был юн, землю населял один- божественный народ. Правил этим народом Царь, имя которого время не донесло до нас. Было у него четверо детей - их имена тоже канули в Лету. Когда пришло его время умирать, он призвал к себе четырех наследников и завещал им нести людям Справедливость, Мудрость, Добро и Счастье.

Несправедливость - сказал он, возникает из-за того, что человек относится к миру очень пристрастно. Чтобы стать справедливым, человек должен избавиться от власти чувств и вести себя так, как будто мир существует независимо от него. "Мир существует, а я не существую" - только этот принцип может взять за основу справедливый человек.

Глупость - продолжал он, возникает потому, что человек судит об огромном и многообразном мире только с позиции своего знания. Как невозможно вычерпать море, так и невозможно полностью познать мир. Расширя свои

знания, человек лишь переходит от большей глупости к меньшей. Поэтому мудр тот человек, который ищет истину не в мире, а в самом себе. "Я существую, а мир не существует" - этим принципом руководствуется мудрец.

Зло - сказал Царь, появляется тогда, когда человек противопоставляет себя миру. Когда ради своих целей он вмешивается в естественный ход событий и подчиняет все своей воле. Чем больше человек стремится господствовать над миром, тем больше мир сопротивляется ему, ибо зло порождает зло. "Мир существует, и я существую. Я растворяюсь в мире" - вот основа для тех, кто несет в мир Добро.

И наконец - Несчастье испытывает тот человек, которому чего-то не хватает. И чем больше ему этого не хватает, тем более он несчастен. А так как человеку всегда чего-нибудь не хватает, то, утоляя свои желания, он лишь переходит от большего несчастья к меньшему. Счастлив тот человек, внутри которого весь мир - ему не может чего-либо не хватать. «Мир существует, и я существую. Весь мир растворен во мне» - вот формула Счастья.

## **Рефлексия**

### **Тема 6. Неуверенность, уверенность и агрессивность**

**Цели:** формирование устойчивости к фрустрации, навыков быстрого реагирования на конфликтной ситуации.

#### **Разминка «Печатная машинка»**

Цель упражнения: выработка навыков сплоченных действий.

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

#### **Упражнение «Если бы..., я стал бы...»**

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

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

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

Вывод: как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

#### **Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»**

Цель упражнения:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;
- "транзактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек

*Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.*

Предлагаю каждому продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов.

Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

**Информационный блок «Типы поведения в конфликтной ситуации»** (по Томасу): приспособление, компромисс, сотрудничество, игнорирование, соперничество и конкуренцию.

### **Упражнение «Контраргументы»**

Цель упражнения:

- создание условий для самораскрытия;
  - умение вести полемику и контраргументацию.

Расскажите остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что не принимаете в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Обсуждение сказанного, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

На упражнение отводится 40-50 минут.

### **Сигнал**

Цель упражнения: улучшение атмосферы в группе.

*Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки.*

Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору.

*В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.*

## **Рефлексия**

### **Список используемой литературы:**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Басаргина Д. В., Семенова Т. В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера – СПб.: Речь, 2010. – 174 с.
3. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб., 2001.
4. Вачков И.В. Психология тренинговой работы.- М., 2007.

5. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.
6. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. - СПб.:Питер, 2008.
7. Емельянова В. Е. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб. Речь, 2008.
8. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002.
9. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. - Рига, ПЦ «Эксперимент»,1996.
10. Практикум по социально-психологическому тренингу / ред. Б.Д. Парыгин. 3-е изд., испр. и доп. СПб: Издательство Михайлова В.А., 2000.
11. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: Методические разработки занятий социально-психологического тренинга - Москва, 1993.
12. Психогимнастика в тренинге / ред. Н.Ю. Хрящева - СПб.: Речь, 2001.
13. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
14. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
15. Фоппель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2010. – 336 с. – (Все о психологической группе )
16. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003.
17. Шурхут С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.. 2006.

<http://www.trepsy.net/>

## ***ПРИЛОЖЕНИЕ***

### **Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации»**

Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» позволяет получить качественные и количественные данные.

В первой части методики испытуемому предлагается выбрать из указанных в «Психологической автобиографии» (Коржова Е.Ю., 2015) ситуацию, которая

представляется наиболее значимой в настоящее время. Таким образом, выполнение заданий методики «Психологическая автобиография» является первым обязательным этапом исследования.

Затем необходимо дать развернутое описание этой ситуации и ответить на следующие вопросы:

- *Чем важна для Вас данная ситуация?*
- *Как Вы считаете, почему она возникла?*
- *Какое участие Вы принимали в этой ситуации?*
- *Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?*
- *Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?*

Во второй части методики необходимо оценить степень согласия с утверждениями относительно выбранной ситуации, по шкале от 0 до 3 (0 – абсолютно не согласен, 3 – абсолютно согласен) по следующим параметрам (табл. 1).

Таблица 1 Параметры отношения к значимой жизненной ситуации

Параметр	Описание	Утверждения
Принятие – отвержение	Общее эмоционально положительное или отрицательное отношение к ситуации.	Хорошо, что все так случилось. Для меня это ценный опыт.  Этого не должно было произойти со мной.
Легкость – трудность	Восприятие ситуации как легко разрешимой или трудно разрешимой.	В ситуации для меня нет ничего трудного. Ситуация кажется мне очень непростой.
Оптимизм – пессимизм	Взгляд на ситуацию с позитивной или негативной точки зрения.	Я верю, что все будет хорошо.  Сомневаюсь, что это приведет к чему-то хорошему.
Интернальность – экстернальность	Интерпретация события как результата собственной активности или действия внешних сил (судьбы, обстоятельств, других людей).	Ситуация зависит от меня, все в моих руках. В этой ситуации от меня мало что зависит. Так сложились обстоятельства.

Активность – пассивность	Степень участия человека в ситуации, активное взаимодействие с окружающей действительностью, либо отстранение и отказ от действий.	Я принимаю активное участие в данной ситуации. Я не играю важной роли в сложившейся ситуации.
-----------------------------	--	---

Ниже представлен **бланк методики** с инструкцией испытуемому:

## **ОТНОШЕНИЕ К ЗНАЧИМОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Пожалуйста, выберите из указанных в «*Психологической автобиографии*» **ситуацию**, которая представляется Вам **наиболее значимой в настоящее время**:

- 1. Дайте развернутое описание этой ситуации.**
- 2. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.**

*Чем важна для Вас данная ситуация?*

*Как Вы считаете, почему она возникла?*

*Какое участие Вы принимали в этой ситуации?*

*Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?*

*Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?*

- 3. Оцените степень Вашего согласия с утверждениями, относительно выбранной ситуации, по следующей шкале:**

1. – *абсолютно не согласен*
2. – *не совсем согласен*
3. – *в основном согласен*
4. – *совершенно согласен*

1. Хорошо, что все так случилось. Для меня это ценный опыт.	
2. Этого не должно было произойти со мной.	
3. В ситуации для меня нет ничего трудного.	
4. Ситуация кажется мне очень непростой.	
5. Я верю, что все будет хорошо.	
6. Сомневаюсь, что это приведет к чему-то хорошему.	
7. Ситуация зависит от меня, все в моих руках.	

8. В этой ситуации от меня мало что зависит. Так сложились обстоятельства.	
9. Я принимаю активное участие в данной ситуации.	
10. Я не играю важной роли в сложившейся ситуации.	

### Методика «ДРУГ-СОВЕТЧИК –3» (ДС–3)

**Инструкция испытуемому:** «Представьте себе, что к Вам обращается Ваш друг или подруга с просьбой дать совет в трудной ситуации. Дайте этот совет на каждый вопрос в письменной форме одной или несколькими фразами». **Текст методики:**

1. Мои родители все время осуждают мой образ жизни. Что посоветуешь?
2. Моя сестра может подавать милостыню всем встречающимся ей нищим, а потом у нее всегда не хватает денег. Как мне с ней быть?
3. Одноклассница дала мне свой конспект для подготовки к экзамену, а мне не хочется его возвращать. Она прилежная, снова напишет. Что скажешь?
4. У моей старшей сестры родился ребенок-инвалид, она хочет отказаться от него и спрашивает моего совета. Что ей посоветовать, как ты думаешь?
5. Моя бабушка часто болеет. Мы подыскали для нее замечательный Дом для «престарелых», где за ней будет хороший уход, да и нам посвободнее. Она почему-то не хочет. Посоветуй что-нибудь.
6. Ты мой лучший друг, я хочу спросить по секрету, мне предлагают летом выгодно подработать, но работа, по-видимому, связана с доставкой наркотиков, хотя прямо об этом и не говорят. Деньги мне очень нужны, а принимать наркотики я ведь никого не заставляю.
7. Родители просят помогать им ухаживать за больным дедушкой, а у меня мало времени. Что скажешь?
8. Я с приятелем устроился сторожить одну контору. Можно будет пользоваться компьютером в свое удовольствие. – А они разрешают? – А я и спрашивать не собираюсь!
9. Приятель моего отца предлагает ему надежный способ, позволяющий не платить до двух третей всей суммы полагающегося налога. Отец почему-то не хочет. А денег мне на расходы дает совсем мало, говорит, что мало зарабатывает. Не знаю, как быть? Как повлиять на отца.
10. Я влюбилась в женатого мужчину. Думаю, что это самая большая любовь в моей жизни. Что мне с этим делать?
11. Наш староста предлагает мне подтвердить, что именно Михаил был инициатором беспорядков на дискотеке в прошлую субботу. Я не знаю,



- так ли это, но очень боюсь, что меня выгонят из школы за участие в этих событиях. Что делать?
12. Родителей просят пожертвовать деньги на помощь беженцам. Никаких налоговых льгот они не получают. А мне срочно нужен новый велосипед и приемник. Хочу нажать на родителей, чтобы они не отдавали деньги беженцам. Как ты думаешь?
  13. Моя тетя умерла, не оставив завещания, по закону наследник я. С ней жила много лет, помогая ей, ее подруга. Она очень нуждается, но и для меня деньги не лишние. Как мне поступить?
  14. Меня мучает совесть по поводу некоторых моих поступков в прошлом. Иногда просто плакать хочется. Что мне с этим делать?
  15. Мне надоела эта выскочка Алина, она всегда в любимчиках ходит. Я хочу сказать учителю, что она списала свой реферат из Интернета. Как ты думаешь?
  16. Моя старшая сестра разводится со своим мужем и хочет, чтобы дети остались с ней. Говорит, что он ей угрожал и просит меня подтвердить это на суде. Сам я не слышал этого, но сестре хотел бы помочь. Что делать?
  17. Девушка, с которой я встречаюсь, ходит в церковь каждое воскресенье, а мне хотелось бы проводить это время по-другому. Что мне ей сказать?
  18. Мой возлюбленный меня бросил. Я беременна. Делать ли мне аборт?
  19. Представляешь, вчера, вернувшись домой, я обнаружила, что продавец в магазине самообслуживания не взял с меня денег за кофточку. Что ты мне посоветуешь?
  20. За мной очень ухаживает один парень. Но я жду своего парня, который уехал зарабатывать деньги в Чечню. Погуляю пока с этим, но чтобы тот ни о чем не узнал. Что ты мне посоветуешь?
  21. Мой друг пригласил меня разобраться с человеком, который ему много задолжал. Он предложил мне взять с собой на всякий случай нож. Что ты мне посоветуешь?
  22. Мне нужен твой совет: мы ставим в клубе спектакль. Я играю роль главной героини. Наш режиссер предложил для занимательности вставить несколько эротических сцен, где мне придется сильно раздеться. Соглашаться ли мне?
  23. Моя девушка серьезно заболела. Врачи говорят, что придется долго лечить ее, но возможно совсем и не вылечат. Придется искать новую девушку. Не знаю, как быть? А ты как думаешь?
  24. Мне представляется удобный случай покончить со своим давним недругом. Стоит ли?

25. Мой бывший приятель после 8-го класса ушел в техническое училище, параллельно занялся бизнесом и очень разбогател. Вчера он позвонил мне и пригласил на день рождения. Как ты думаешь, почему он меня пригласил? Идти ли мне к нему, как ты думаешь?

**Процедура исследования:** после того, как исследователь убеждается, что инструкция понятна обследуемому, он может либо зачитать ситуации испытуемому, либо предоставить ему письменный вариант методики. **Обработка результатов и регистрируемые показатели** (табл. 7 и 8).

Таблица 7

Перечень заповедей и моральных норм, соответствующих ситуациям ДС–3

Заповедь или моральная норма, соответствующая ситуации	№ ситуации в вопроснике
«Чти отца и мать»	№ 1, № 5, № 7
«Не убий»	№ 21, № 18
«Будь милосердным, помогай нуждающимся»	№ 12
«Возвращай долги»	№ 3
«Не отказывайся от своего ребенка, что бы ни случилось»	№ 4
«Не бросай своих родителей в старости и немощи»	№ 5
«Не нарушай закон и не наноси вред согражданам ради выгоды»	№ 6
«Не укради»	№ 19
«Не обманывай государство, будь законопослушным»	№ 9
«Неверность, легкомыслие»	№ 20
«Не лги»	№ 11, № 16
«Не прелюбодействуй даже в воображении» (новозаветная евангельская заповедь)	№ 10
«Будь благодарным за помощь, оплачивай долги»	№ 13
«Слушайся своей совести»	№ 14
«Не занимайся доносами»	№ 15
«Уважай другого человека и его взгляды»	№ 17

Норма христианской морали, рассматривающая демонстрацию эротических сцен молодыми девушками как безнравственное действие	№ 22
«Не оставляй близкого человека в беде»	№ 23
«Не мсти»	№ 24
«Не завидуй»	№ 15, № 25

**Обработка результатов** ответов на вопросы ДС-2 состоит в подсчете четырех общих показателей: I, P, U, O и 12-и категорий (V, VM, VNM, NR, RAC, A-, T, F, E, M, C, A+), выделенных на основе контент-анализа содержания ответов на 31 ситуацию 60-ю студентами-психологами.

*Общие показатели.* При подсчете показателя *индекс нравственности (I)* ответу респондента в каждой ситуации присваивалась одна из трех категорий:

- 1) позитивный моральный выбор – полное соответствие моральному стандарту – 2 балла;
  - 2) негативный моральный выбор – отрицание морального стандарта, мнение о необязательности его выполнения – 0 баллов;
  - 3) промежуточные варианты – уклончивые, неопределенные ответы, отсутствие ответа на данный вопрос – 1 балл.
- Индекс нравственности* подсчитывается как сумма баллов, полученных за позитивные и уклончивые решения по всем 31 ситуациям морального выбора.

Подсчитывается также количество уклончивых, неопределенных ответов (U), количество позитивных решений морального выбора (P) и количество негативных решений морального выбора (O), которые также рассматриваются как показатели состояния нравственной сферы личности.

Перечень общих показателей и категорий, выделенных на основе контент-анализа, и их содержание приведены в табл. 8.

Таблица 8 Показатели для обработки ответов на вопросы ДС-3

Обозначение показателя	Смысл показателя
I (индекс нравственности)	Сумма баллов позитивных и неопределенных ответов
2. P	Количество только позитивных ответов
3. U	Количество уклончивых ответов
4. O	Количество негативных ответов

5. V	Волевой компонент, количество конкретных предложений решения ситуаций морального выбора. Конструктивность решений.
6. VM	Внешние мотивы обоснования предлагаемого решения. Долг. Социальные нормы, закон, последствия.
7. VNM	Внутренние мотивы обоснования предлагаемого решения. Чувство вины, совесть, сердце.
8. NR	Нравственный релятивизм. «Делай так, как тебе больше нравится или удобнее».
9. RAC	Рационализация. Рациональное объяснение предлагаемого решения.
11. A–	Отрицательные эмоции в реакции на ситуацию. Осуждение, пренебрежение, гнев, раздражение, враждебность, отстранение.
12. T	Нежелание влиять на поступки героя ситуации. Запрет на влияние. Эмоциональное отчуждение. Нежелание нести ответственность за поступки друга и разделять с ним трудности решения. Каждый решает сам.
13. F	Общий совет, скорее отговорка, который неизвестно к чему приведет.
14. E	Совет сделать позитивный выбор, но при условии, если есть возможность.
15. M	Совет устранить чувства, эмоции, изоляция.
16. A+	Положительные эмоции в реакции на ситуацию. Одобрение, похвала, высказывания о положительных чувствах любви, дружбы.

Таблица 9

Средние показатели, характеризующие нравственную направленность личности в ситуации морального выбора по методике ДС–3 (N=200). (По данным З.В. Садретдиновой)

	Показатели	M	$\sigma$	Min	Max
1	Индекс нравственности ( I )	32,27	6,69	11	46
2	Позитивный моральный выбор (P)	25,16	8,4	4	44
3	Уклончивые, неопределенные ответы (U)	7,2	3,52	1	24
4	Негативный моральный выбор (O)	5,23	3,35	0	17

5	Конкретные предложения решения ситуации морального выбора (V)	6,82	3,52	0	18
6	Внешняя мотивация предлагаемого решения (VM)	2,43	2,03	0	9
7	Внутренние мотивы обоснования предлагаемого решения (VNM)	1,06	1,36	0	8
8	Нравственный релятивизм (NR)	1,3	1,37	0	6
9	Рационализация (RAC)	4,16	2,57	0	13
10	Отрицательные эмоции в реакции на ситуацию (A-)	2,02	1,76	0	8
11	Нежелание влиять на поступки героя ситуации (T)	2,65	1,70	0	8
12	Общий совет, скорее отговорка (F)	0,77	1,36	0	6
13	Совет сделать позитивный выбор, но при условии (E)	2	2,07	0	9
14	Совет устранить чувства, эмоции, изоляция (M)	0,97	0,99	0	5
15	Положительные эмоции в реакции на ситуацию (A+)	0,52	0,76	0	4

### Интерпретация

Качественный анализ ответов на конкретные ситуации позволяет выявить отношение респондента к конкретным нравственным нормам (табл. 11 в приложении 3).

При показателе **индекса нравственности** ниже среднего значения (32 баллов) можно прогнозировать ослабление роли нравственных норм в регуляции поведения.

При значении показателя **U (количество уклончивых ответов)** ниже среднего значения (7 баллов) можно диагностировать закрытость респондента, нежелание раскрывать свое отношение к моральным нормам.

Если значение показателя **O (количество негативных решений)** приближается к максимальной цифре – 17 баллов, можно говорить о жесткой позиции неприятия моральных норм и нежелания скрывать это.

Если **показатель V** встречается более 6 раз можно говорить о склонности к конструктивности решений, тенденции давать конкретные советы в ситуациях морального выбора.

Показатель **VM** отражает тенденцию респондента **обосновывать моральный выбор внешними мотивами**, такими как долг, социальные нормы, закон, последствия поступка. Этот показатель отражает степень осознания необходимости соблюдать нравственные нормы и думать о последствиях своего выбора. Частые ссылки на внешние мотивы выбора (более 2-х раз) свидетельствуют о том, что чувство ответственности у респондента начинает развиваться.

Показатель **VNM** отражает тенденцию респондента к **внутренним мотивам** принятия решения в ситуациях морального выбора – т.е. избегания чувства вины путем следования указаниям своей совести, умение понимать ситуацию «сердцем» и слышать его веления. Чем чаще встречаются ссылки на внутреннюю мотивацию, тем вероятнее склонность к спонтанности принятия решения в ситуации морального выбора без оглядки на мнение окружающих и опору на смысл жизни как на основание, управляющее поведением личности. В случае наличия ссылок на внутренние мотивы можно говорить о начале созревания внутренней высшей регуляции нравственного поведения личности – совести.

Наличие высказываний типа **NR – нравственный релятивизм** говорит об отсутствии оценивания поведения другого человека в ситуации морального выбора. Это может быть связано с закрытостью, обособленностью от других, склонностью к соперничеству и ревности, завистливостью.

Наличие в ответах всяческих объяснений и обоснований решения – **рационализация (РАС)** может указывать на зависимость поведения от групповых ценностей и норм; на выраженную потребность в социальном одобрении и принятии.

**(А-) – частое упоминание отрицательных эмоций** в высказываниях свидетельствует о высокой аффилиативной потребности, эмпатии.

Наличие высказываний типа **Т (нежелание влиять на поступки героя ситуации)** может быть связано с эмоциональным отчуждением, нежеланием нести ответственность за поступки друга и разделять с ним трудности решения. Каждый решает сам. Большое число таких высказываний свидетельствует о самодостаточности, уравновешенности, спокойствии, отсутствии тревожности, недостатке эмпатии.

Наличие в ответах высказываний типа **Е (совет сделать позитивный выбор, но при условии, если есть возможность)** в количестве более 3-х говорит об относительности нравственных норм респондента. Чем больше таких высказываний, тем в большей степени респондент в ситуации морального выбора ориентируется на свои личные интересы и потребности.

Наличие высказываний типа **F (формальные советы, скорее отговорки)** связаны с импульсивностью в принятии решения, чувством неполноценности у дающего советы.

Показатель **М** – количество советов устранить чувства, изолировать их, может быть связано с желанием защититься от мук совести в ситуациях морального выбора путем изоляции эмоций.

**А+** (количество проявлений положительных эмоций в ситуациях морального выбора) связано с наличием эмпатии, с доверчивостью, терпимостью к людям, уступчивостью, откровенностью.

### **Примеры аутогенной тренировки, релаксационных и дыхательных упражнения**

#### **«Я совершенно спокоен»**

Примите «позу кучера»: сядьте на стул, расслабьтесь, голову слегка наклоните вперед, локти положите на колени, ноги расставьте. Произнесите текст: «Я совершенно спокоен. Сердце бьется ровно. Мысли текут плавно и медленно. Я отдыхаю. Я совершенно спокоен. Расслабься, успокойся, отдохни. Пусть голову оставят мысли. Пусть шея, грудь и руки отдохнут. Прислушайся к себе: тепло и свет уже в тебе. Они уносят огорчения, плохое настроение. Послушай тишину. Она молчит и отдыхать тебе велит».

#### **«Дыхание»**

1. Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх.
2. Выдох с открытым сильным звуком «а-а-а».
3. Вдох, руки вверх до уровня плеч.
4. Выдох с сильным звуком «о-о-о» (обнять себя за плечи, опустить голову на грудь).
5. Медленный глубокий вдох.
6. Медленный глубокий выдох со звуком «у-у-у» (руки опустить вниз).

#### **«Пальцы в кулак»**

Сожмите пальцы в кулак, большой палец внутри. Выдох спокойный, в это время сожмите кулак. Затем, ослабив сжатие, сделайте вдох. Упражнение выполняется одновременно двумя руками (5 раз).

#### **«Аромат роз»**

Представьте букет роз и вдыхайте аромат воображаемых цветов, наслаждаясь их запахом.

#### **«Солнечный луч»**

Представьте, что ваше тело медленно «обнимает» теплый солнечный луч. Он согревает голову, лицо, шею, руки, ноги. Луч движется, и разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, шеи, спины. Вы становитесь спокойным и удовлетворенным жизнью.

### «Дождик»

Представьте, что вы забыли зонтик дома. Начался дождь. Теплый, спокойный, приятный. Вам хорошо под дождем. Легкие капли падают на голову, плечи. Почувствуйте капельки дождя на себе, при этом подушечками пальцев нежно касайтесь головы, лица, шеи — то замедляя, то ускоряя темп.

### «Рисование»

Возьмите цветные карандаши и, не задумываясь, левой рукой нарисуйте абстрактные линии. Всмотритесь в то, что у вас получилось, попробуйте среди линий найти очертания одного или нескольких предметов. Раскрасьте их и полюбуйтесь тем, что вы создали.

### «Ушки на макушке!»

Ученые-физиологи доказали: на ушных раковинах находится много точек, связанных с внутренними органами. Воздействуя на них, человек способен облегчить физическую боль, нормализовать функционирование внутренних органов, активизировать резервы организма для активной жизнедеятельности.

Выполните действия:

- указательными пальцами обеих рук одновременно потяните уши, начиная с верхнего края и постепенно спускаясь вниз до мочки;
- помассируйте сначала мочки ушей, а затем всю ушную раковину. В конце разотрите уши руками.

### **ЗАРЯДКА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ «ИМЕННО СЕГОДНЯ»**

Каждое утро проговаривайте про себя нижеследующий текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам.

#### **Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлив(а). Счастье — это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.
3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.



4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
5. Именно сегодня я продолжу нравственное самосовершенствование. Я буду полезным (-ой) и нужным (-ой) своему ребенку, семье, себе самому (-ой).
6. Именно сегодня я буду доброжелателен (-льна) ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезным (-ой) и щедрым (-ой) на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.
7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.
8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки, нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.
9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабившись.
10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого я люблю, любят и верят мне.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ «КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СЕБЕ ПЕРЕЖИТЬ ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ»**

Самое важное не сдерживать чувства, которые у вас возникали по поводу того, что произошло, даже если вы были шокированы или поражены.

#### **Уменьшить негативное влияние травматического события вам**

- постарайтесь думать о других вещах, старайтесь быть занятым и помогать другим;
- удостоверьтесь, что вы знаете именно то, что произошло, а не то, что вы думаете, что произошло;
- позволяйте себе иметь те чувства, которые вы испытываете по поводу происшедшего, и говорите, рассказывайте другим об этом;
- размышляйте о значении жизни, следующей за событием, и продолжайте строить планы на будущее.

#### **Работа с «плохими» сновидениями**

Тем, кто не желает вообще ничего принимать, поможет физическая нагрузка, релаксация, аутотренинг и спокойная обстановка где-нибудь поближе к природе.

Считайте восстановление нормального сна своей основной задачей. Для поддержания естественного равновесия организму спать не менее важно, чем есть, пить и дышать.

Попробуйте разгадать скрытый смысл ваших сновидений и воспользоваться найденными разгадками, как вехами на пути к исцелению. Эта задача нелегка, потому что в процессе своего исследования вам придется вызвать к жизни самые тяжелые и болезненные воспоминания.

Пробудившись от кошмарного сна, мы стремимся как можно быстрее забыть его содержание и полностью переключиться на что-то другое. Но чтобы применить принцип равновесия к проблемам сновидений, нам придется действовать иначе. Предстоящую нам работу разделим на три этапа. Надо последовательно сделать следующее.

1. Вывести на поверхность, осознать в бодрствующем состоянии сюжет своего сна.
2. Спросить себя, что требуется для восстановления мира, прекращения той внутренней войны, к которой сновидение пытается привлечь ваше внимание.
3. Найти способ применить полученный ответ в своей сегодняшней жизни. В терапевтической практике эти три шага – постепенный процесс, который может продолжаться несколько месяцев или даже лет. Работа вам предстоит трудная: ускоренных и безболезненных методов в этой сфере нет. Это похоже на то, как решают, наконец, пойти к зубному врачу: будет больно, неприятно, – но если не пойти сейчас, то потом будет еще больнее.

Если сновидения воссоздают травмировавшие вас когда-то события, вам, видимо, потребуется проложить свой путь сквозь отрицание, гнев и скорбь, прежде чем дойдете до спокойного принятия случившегося раньше. Такое “прокладывание пути” на какой-то период делает вас уязвимым для чувства вины, стыда, гнева и отчаяния. Именно по этой причине многие пациенты, для которых такое самоисследование уже позади, предупреждают начинающих, что “сначала будет хуже и только потом лучше”.

Люди, которые забывают сны, часто думают, будто бы им вовсе ничего не снится. Однако, это не так: факты свидетельствуют, что при достаточной длительности сна, сновидения бывают у всех. Просто некоторым лучше удается увязать то, что привиделось во сне с тем, что происходит наяву.

Когда вы примете решение выяснить, что же происходит в ваших снах, сначала можете предпринять следующее.

а) Заведите специальный дневник сновидений. Держите поблизости от кровати карандаш и лист бумаги, а также неярко освещенный источник, который легко включить. Приучите себя сразу после пробуждения записывать содержание сна. Можно наговаривать, что запомнили, на магнитофон, если вам это удобнее. Фиксируя свои воспоминания в тот момент, когда они еще свежи, вы можете многое узнать о сюжетах своих сновидений.

Если вы все же не можете вспомнить ни весь сон целиком, ни даже его фрагменты, попробуйте в следующий раз прервать сон в середине: пусть вас

разбудит звонок будильника или кто-то из близких. Например, зная, что вы часто просыпаетесь между полуночью и двумя часами ночи, поэкспериментируйте, последовательно ставя будильник на полночь, половину первого и час ночи. Если вам удастся проснуться в середине сна, вспомнить подробности увиденного будет легче.

Пусть вас разбудят в тот момент, когда по вашим движениям можно угадать, что вы видите сон. Но поскольку из-за тревожного содержания сна ваши рефлексy обострены и возможна инстинктивная защитная реакция, тот, кто вас будит, должен соблюдать осторожность. Лучше всего будить словами; если физический контакт все же необходим, нужно осторожно дотронуться до ноги спящего и постепенно нажимать все сильнее и сильнее. При этом следует занять безопасное положение и немедленно назвать себя, как только человек проснется. Грубо дергать спящего, трясти и расталкивать его нельзя. Проснувшись, нужно немедленно записать содержание сна.

б) Настройте свое мышление. Чтобы научиться лучше запоминать свои сны, можно обратиться к профессиональному психологу, знакомому с техникой гипноза и другими методами настройки мышления. Овладение самогипнозом в одной из его разновидностей, также поможет вам достичь своей цели. Существуют книги, содержащие полезную информацию о сновидениях и способах их анализа.

в) Подключитесь к группе, изучающей сновидения. Обучаться легче в группе, либо под руководством психолога, либо в созданной самостоятельно людьми, исследующими свои сновидения. Работая в группе, вы получите помощь и поддержку, когда придется столкнуться с “внутренними битвами”.

Имея более или менее подробную запись содержания сновидений, т.е. увиденных во сне событий, можно подойти к выяснению, почему именно этим событиям вы вынуждены уделять столько внимания. Если сны наполнены самым тяжелым и ужасным из пережитого вами, то о таком сновидении, естественно, вам меньше всего захочется размышлять после пробуждения. Однако, вам придется пройти через это, чтобы, наконец, узнать, какое сообщение несет ваш сон.

Не следует при этом торопиться, подстегивать себя. Перейдите к разгадыванию этой головоломки, только когда почувствуете, что полностью готовы к этому. Если в сновидении вы кого-то или что-то ненавидели, то откуда происходит эта ненависть? Если кто-то из персонажей сна был зол на вас, откуда эта злоба, что породило ее? Если во сне вы видели своих знакомых, которых уже нет в живых, о чем они спрашивают вас, что требуют и почему? Если вам было страшно, то чего именно вы так боялись? Почему это пугало вас?

Когда вы позволите этим вопросам погрузиться в ваше сознание, оттуда начнут постепенно всплывать ответы. Этот процесс значительно облегчится, если вы проконсультируетесь у специалиста. При изучении своих сновидений очень полезно обсуждать их с кем-либо. Если эти мощные

всплески вашего внутреннего мира сильно беспокоят вас, ваши взаимоотношения с внешним миром значительно затрудняются.

Что бы ни содержалось в ваших сновидениях, вы можете уменьшить воздействие отрицательных эмоций, если сумеете разгадать в своем сне некий смысл, а затем воспользоваться разгадкой в теперешней жизни.

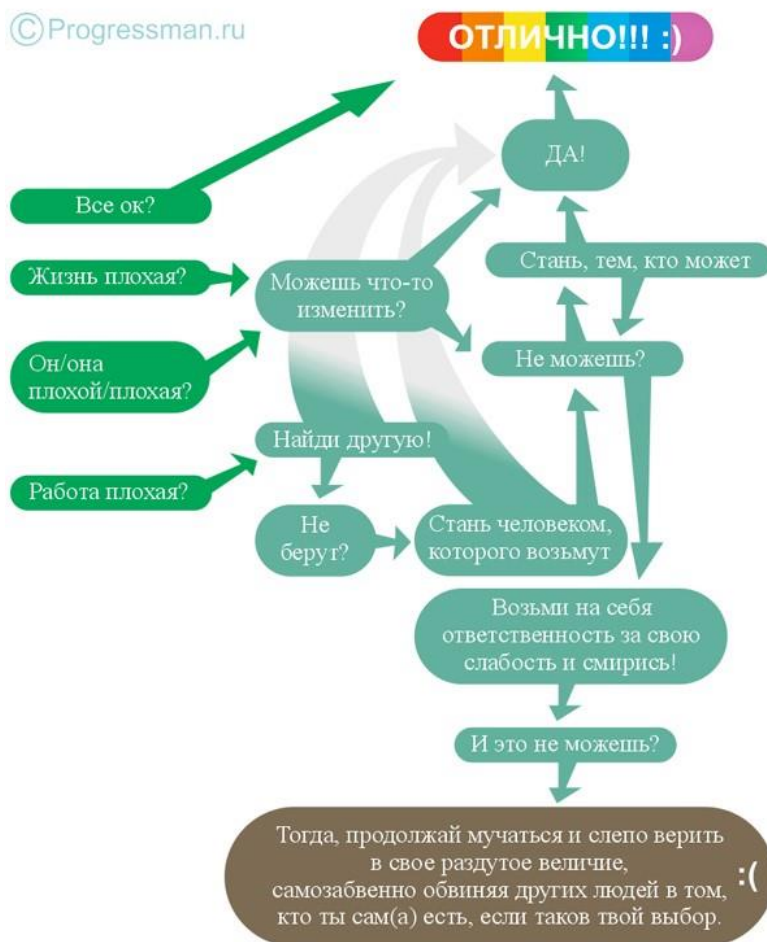
Другими словами, стресс накапливается в течение некоторого времени, пока, наконец, не будет достигнут такой его уровень, когда может быть спровоцировано “непрощеное воспоминание”, “кинокадры из прошлого”. Дело в том, что длительный стресс ослабляет психику и делает человека более уязвимым, склонным острее реагировать на всякого рода неприятности.

“Непрощеным воспоминаниям” часто предшествуют провоцирующие их события. Такое событие, чаще всего неожиданно, происходит в настоящем, но каким-то образом напоминает случившееся в прошлом. Например, при определенных обстоятельствах это может быть спровоцировано запахом, шумом, зрелищем, мыслью или чувством, которые в сознании пациента ассоциируются с травмирующим прошлым.

### **Избавляемся от психологии «жертвы»**

- Останавливать себя в поиске виноватого в своих собственных неудачах и неуспехе.
- Рассматривать свои неудачи и ошибки как жизненные уроки и извлекать из них необходимый опыт.
- Объяснять себе, что если вы живете плохо, то потому что вам это почему-то нужно.
- Перестать жалеть тех людей и себя в том числе, кто ничего не делает для того, чтобы изменить собственную жизнь.
- Никогда не верить, что человек беспомощен, если только он не находится в бессознательном состоянии.
- Перестать делать то, чего вам на самом деле делать не хочется, прежде всего, для других людей.

### **Установки «АНТИЖЕРТВЫ»**



### «Законы Вселенной»

Ты не можешь знать, что добро, что зло. Но точно знай: навязанное добро - это зло.

Нет плохого, есть то, что тебя огорчает. Нет хорошего, есть то, что тебя радует.

Возможно, твои ошибки - это то, что нужно Вселенной.

Не беспокойся за себя. На самом деле Вселенная тобой слишком дорожит, чтобы ты пропал зря.

Не ищи своей вины. Ни в чем нет твоей вины.

Если то, что ты делаешь, трудно тебе, подумай, нужно ли тебе это.

Делай только то, что дается тебе легче всего, но делай это изо всех сил.

Если что-то ты делаешь случайно, ты делаешь это нарочно.

Поддерживай то, что нравится тебе и ускользай от того, что тебе не нравится.

Если ты можешь исправить последствия своей ошибки, то ты еще не ошибся.

Порой поиски правильного решения обойдутся тебе дороже ошибки.

Происходящее происходит помимо твоей воли, но в твоей воле принять, это или не принять.

Сильный сильнее всего в одиночку. Ты сам можешь выбрать, каким быть.

Каждый человек одинок. Сильный принимает и благословляет свое одиночество. Слабый - бежит от него.

Когда ты стараешься узнать о себе от других, ты им даешь власть над собой. Поэтому будь сам мерой того, что с тобой происходит.

Благослови упущенные возможности, ты приобрел большие возможности.

Отдавай - легко, Теряй - легко, Прощайся - легко.

Не жалея о том, что радости было мало, этим ты приобретешь еще одну печаль.

Полюби врага - чтобы победить. Не бойся того, кто пытается сломить твою волю, ибо он слаб.

Не стремись быть сильнее соперника, но ищи, где соперник слабее тебя.

Когда любишь своего врага, ты лучше его узнаешь. Чем больше ты его узнаешь, тем больше преимущества ты получаешь над ним.

Не всегда можно победить, но всегда можно сделать себя непобедимым. Победа зависит от противника. Непобедимость - от себя самого.

Кем бы ни был твой соперник, всегда старайся видеть в нем человека. И вскоре ты убедишься, что подобный подход дает тебе огромное преимущество.

Не борись. Ибо ты неизбежно становишься тем, против чего ты борешься.

Есть люди, пребывание рядом с которыми разрушает тебя. Это не значит, что они - плохие. Это значит, что пребывание рядом с ними тебя разрушает. Есть люди, рядом с которыми пребывание укрепляет тебя и делает тебя сильнее. Это не значит, что они - хорошие. Это значит, что пребывание рядом с ними укрепляет тебя. Будь внимателен к себе в тот момент, когда ты общаешься с другими. И тебе станет ясно, кто есть кто. Избегай общаться с первыми и стремись к общению со вторыми. Если этого не получается, тогда вовсе избегай дружбы.

Ты создаешь беспокойство и тревогу, когда измеряешь успех мерой похвал или порицаний.

Ты никогда не сможешь сказать, куда идешь, только лишь - куда надеешься прийти.

Не торопи события. Позволь процессу развернуться самому.

Молчание - великий источник Силы.

Слушай скорее легко, чем усердно. Оставь усилия, затрачиваемые на вслушивание в каждое слово. Погрузись в свое внутреннее молчание и наблюдай за собой. Тогда в тебе откроется возможность ясного мышления.

Познавай свои сокровенные глубины, и ты сможешь разговаривать с глубинами другого.

Когда ты освобождаешься от того, что ты есть, ты становишься тем, кем ты можешь быть.

Когда ты освобождаешься от того, что имеешь, ты получаешь то, в чем нуждаешься.

Когда ты ощущаешь себя наиболее разрушенным, знаю, что ты находишься в начале периода роста.

Когда ты ничего не желаешь, много придет к тебе.

Помни сокровенную мудрость: Отдай - чтобы достичь.

Знай, где стоишь и знай, за что ты стоишь. Это - твоя основа.

Проясни свою цель. Тогда ты сможешь достичь ее без суеты.

Учись быть ведомым - для того, чтобы научиться вести других.

Доверяй тому, что происходит. Принимай то, что происходит. Доверяя и принимая, ты сохраняешь силу.

Избегай спора и не дай спорщику вовлечь тебя. Не становись соучастником одной глупости.

Оставайся безразличным к любым сообщениям. Не уподобляйся царю, казнившему гонца за плохое известие. Сила - в безразличии. Этой силе повинуется мир.

Понимание выше знания.

Каждый из нас управляет миром. Кто-то делает это плохо, кто-то - хорошо. Ребенок управляет родителями, работник управляет хозяином. Все управляют всеми. Все управляет всем.

Если тебя о чем-то просят, а ответного шага сделать не хотят, знай, что тебя не просят, а лишь предлагают сделать

Прошлое и Будущее рождаются в Сейчас.