**Занятие 1**

Много лет, работая с подростковыми группами, мы убедились, что ребятам свойственно стремление завладеть вниманием сверстников, особенно противоположного пола. Для этого подростки используют любые способы, часто не очень позитивные. У детей к этому возрасту еще не сформированы навыки эффективного реагирования на яркие способы привлечения внимания. Отсюда рождаются взаимные оскорбления и другие ответные агрессивные реакции. К тому же ребятам подросткового возраста свойственно отсутствие умения слушать и слышать друг друга, быть социально наблюдательными. В связи с этим целесообразной стала разработка и реализация программы обучения подростков навыкам эффективного межличностного взаимодействия.

Занятия рассчитаны на подростков 14–16 лет, обучающихся в различных образовательных учреждениях.

Цель: способствовать осознанию собственной позиции в группе, меры ответственности каждого за ситуацию в группе; обучить эффективным способам психологической защиты от прямой и косвенной агрессии со стороны одногруппников; содействовать получению обратной связи друг от друга; активизировать ресурсное состояние участников.

**Упражнение «Путаница»**

Цель: осознание участниками группы собственной позиции в общении.

Участники встают в круг лицом друг к другу, вытягивают вперед правую руку, берут за руку другого участника, но не соседа. Затем вытягивают левую руку и вновь берут за руку другого участника. Задача: не распуская рук, распутаться. Вопросы обсуждения направлены на анализ позиции участников по отношению к группе и их ответственности за ситуацию в учебной группе.

**Упражнение «Способы психологической защиты»**

Цель: обучение эффективным способам психологической защиты.

Преподаватель предлагает расположиться удобно и послушать историю.

История

Кристине было 16 лет. — Мне уже шестнадцать, — с досадой думала она, — и лет с четырех надо мной смеются. Подумать только — 10 лет своей сознательной жизни я слышу издевательства и насмешки над собой. Каждый считает, что именно он должен сказать мне это, крикнуть так, чтобы все услышали, поддержали поддакиванием и дружным смехом. Как тяжело, боже мой, господи, как больно… Это просто невыносимо, не могу больше… Как же мне надоело плакать в подушку в одиночестве, и даже помощи попросить не у кого. Нет никого рядом, кто бы мог поддержать, сказать хоть слово доброе. Но я ведь сама знаю, что я такая. Они что думают, что я в зеркало не смотрюсь или что я слепая? Но неужели никто не замечает цвета моих глаз, ведь он прекрасен! Где-то я читала, что не бывает людей с одинаковым цветом глаз, у каждого свой оттенок, свое сияние… Хм, сияние… Уж и не знаю, есть ли хоть немного сияния в моих глазах. По-моему, весь блеск, как уксусом, разъело человеческим ядом.

Какие же они злые, жестокие. Не хочу, не хочу так больше! Хочу, чтобы они все заткнулись. Вот даже сейчас — стою в очереди, а старуха хоть и молчит, а так уставилась… Сразу понятно, что думает, какая же я несчастная из-за внешности.

— А ты, девонька, рты-то людям не заткнешь, — сказала та самая старушка. — Пойдем со мной, тебе надо меня послушать, я старая, я много подсказать могу.

Кристина толком и не поняла, зачем она пошла за старой женщиной, как будто ноги сами несли ее, может быть, боль действительно стала непереносимой. Они вышли из магазина. Девочка молча смотрела на старушку, только в глазах ее застыл вопрос.

— Я говорю, людям рты не заткнешь, не заставишь силой добрые слова говорить. У человека не будет желания говорить, если он увидит, что слова его не ранят тебя. Зачем попусту энергию и силы тратить, тем более на злословие, если никакого толку от него нет? Это, доченька, посильнее кляпа будет. Нужно уметь себя вести по-другому, горделивее, что ли, или достойнее… У тебя вон цвет глаз какой красивый, а волосы-то как на солнце блестят, просто загляденье, а ты расстраиваешься. Да ты глазами и волосами гордиться должна, так их носить, чтобы вот этого не видно было. А ты не умеешь, ты умеешь на дураков обижаться… — сказала старушка и пошла прочь. Кристина слушала ее и не понимала, откуда она все знает. И тут, когда женщина договорила, она поняла!

Она поняла, что ей нужно делать, теперь она знала, как себя вести. Она нашла ответ. Кристина обрадовалась сама за себя, улыбнулась, и в этот момент в ее взгляде появился огонек, который уже не погасит никто.

Она шла, забыв о том, что хотела купить в магазине. Она не шла, она летела. В этот вечер окружающие не понимали, что с ней случилось, почему-то сегодня никому не захотелось ее оскорбить. Интересно, смогут ли завтра, захотят ли? А если и захотят, получится ли у них? Смогут ли достать?

Вопросы для обсуждения

— Что поняла для себя героиня?

— Что почерпнули вы из этой истории?

— Как можно реагировать на смешки и оскорбления?

Далее идет обсуждение эффективных способов психологической защиты, которые предлагают как сами подростки, так и ведущие. Вот некоторые из них.

1. Мысленное изменение образа обидчика: его роста, размера, пропорций, деталей одежды. Можно сделать его образ нечетким, блеклым либо сравнить его со сказочным персонажем.

2) Мысленное изменение голоса обидчика: громкости, высоты, тона, интонаций и др.

3) Создание собственной воображаемой защитной оболочки.

4) Пространственное отделение себя от обидчика, от ситуации: например, представить, как ситуация выглядит с борта космической станции.

5) Временное отделение себя от ситуации: например, задать себе вопрос: как ты будешь воспринимать эту ситуацию через 5 лет?

**Занятие 2**

**Упражнение «Говорим гадости»**

Цель: закрепление эффективных форм психологической защиты.

Группа делится на две команды, участники становятся напротив друг друга. Каждая пара говорит по очереди. Члены одной команды говорят гадости, а члены другой команды отвечают на них комплиментами. Главное правило: говорить ровно, выдержанно, начинать с «вы», добавлять «сэр» или «мисс».

Важно говорить вежливо и с улыбкой. Например, «Вы — дрянь, сэр». Участник другой команды, стоящий напротив сказавшего гадость, отвечает: «Вы очаровательны, мисс». При несоблюдении правил команде присуждается штрафное очко.

Обсуждение: что задевает, в каких ситуациях трудно удержаться в рамках?

**Упражнение «Испытание»**

Цель: обучить контролировать собственную агрессию, научить не отвечать обидчику сразу; закрепить эффективные формы психологической защиты.

Участник, желающий пройти испытание, садится на стул в центре круга или напротив группы. Его задача: хранить молчание, что бы он ни услышал. Ему в течение 1–2 минут говорят обидные вещи. После этого ведущий оказывает поддержку участнику. Например: «Молодец, ты выдержал, ты умеешь сдерживаться».

Обсуждение

— Сложно ли было сдерживаться?

— Какие слова задевают сильнее, какой тон?

— Что помогло сдержаться, быть вежливым, не отвечать?

**Упражнение «Прикосновение»**

Цель: психологическая поддержка, активизация ресурсного состояния.

Один из участников встает в круг, закрывает глаза. Остальные по очереди при помощи мягких прикосновений или объятий выражают ему поддержку. Упражнение продолжается, пока таким образом не поддержат каждого из участников группы. После упражнения проводится рефлексия чувств.

**Информационный блок «Четыре модели общения»**

Цель: знакомство с эффективными моделями общения.

Подростки обсуждают, влияет ли на общение представление о себе. Ведущий говорит, что у одних людей отношение к себе в целом позитивное, у других — негативное, и это влияет на их взаимодействие с окружающими.

Всех людей можно условно разделить на две группы: одни в целом принимают окружающих, другие — преимущественно отвергают, негативно относятся к людям. Обсуждается, как это проявляется в поведении. Ведущий рассказывает ребятам о четырех моделях общения, разработанных Томасом Харрисом:

«Я — + — ты — +». Позитивное представление о себе и принятие других. Этому соответствует уверенное поведение, стремление к близости с другими.

«Я — + — ты — -». Позитивное представление о себе — негативное о других, отвержение их. Этому соответствует избегание других, малообщительность, склонность к критике окружающих, высокомерие.

«Я — - — ты — +». Негативное представление о себе — позитивное о других. Этому соответствует озабоченное, неуверенное поведение.

Человек с тревогой вступает в контакт, часто страдает при этом.

«Я — - — ты — -». Негативное представление о себе и негативное представление о других. Этому соответствуют избегание других, уход в свой внутренний мир, жизнь в мире фантазий, страхи.

Обсуждая основные модели общения, подростки делают вывод, что не все могут позитивно относиться к себе и другим, но этому можно научиться.

**Упражнение «Новый образ себя»**

Цель: формирование желаемого образа «Я».

Преподаватель просит всех занять удобное место, чтобы не мешать друг другу. Включается спокойная музыка.

- Расслабьтесь, закройте глаза. Почувствуйте, как тепло распространяется по вашему телу.

Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек.

Этот человек — вы. Такая, какой вы себе нравитесь. Представьте себя счастливой и улыбающейся. Сейчас вы такая, какой хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене. Поставьте спектакль, где она в главной роли. Вы увидите ее в разных ситуациях и поймете, что в ней есть такого, чего в вас еще пока нет, что привлекает вас в ней. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где она позитивно, уважительно относится к себе и к окружающим. Вспомните такие недавние события своей жизни, где вы действовали не самым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ей сыграть эти сцены. Всмотритесь: что она умеет, знает, понимает, может больше и лучше, чем вы.

Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку и запишите, что вас привлекает в ней и чего вы хотите достичь.

Обсуждение опыта и чувств.

Рефлексия

— Какой полезный опыт вы приобрели в ходе занятия?

— Как вы будете применять полученные знания в общении с окружающими?

Задачи: способствовать осознанию плюсов и минусов агрессивного поведения; помочь участникам проанализировать собственную позицию в процессе межличностных взаимоотношений в группе; познакомить и обучить новым социально приемлемым способам самоутверждения и получения внимания.

**Упражнение «Путаница»**

Цель: осознание участниками группы собственной позиции в общении.

Участники встают в круг лицом друг к другу, вытягивают вперед правую руку, берут за руку другого участника, но не соседа. Затем вытягивают левую руку и вновь берут за руку другого участника. Задача: не распуская рук, распутаться. Вопросы обсуждения направлены на анализ возникновения агрессивных форм поведения в сложной ситуации.

**Упражнение «Шахматы»**

Цель: осознание плюсов и минусов агрессии; осознание конструктивных способов достижения своих целей без применения агрессии.

Участники, сидя в кругу, в шахматном порядке высказываются о плюсах и минусах агрессии.

Вопросы для обсуждения

— Для достижения каких положительных целей вы используете агрессию?

— Какими другими способами (без применения агрессии) можно достичь тех же целей?

Предлагаемые способы записываются на доске.

**Упражнение «Разожми кулак»**

Цель: получение навыков конструктивного взаимодействия для достижения поставленной цели.

Участники делятся на пары. Один из партнеров сжимает руку в кулак. Задача другого — разжать этот кулак, используя новые, конструктивные способы взаимодействия.

Обсуждение

Какое поведение было наиболее конструктивным, в чем это проявилось? Какое поведение располагает к дальнейшему взаимодействию?

**Упражнение «Войди в круг»**

Цель: закрепление новых способов самоутверждения и получения внимания.

Участники образуют плотный круг, берутся за руки, глядя друг на друга. Затем ведущий задает вопрос, может ли кто-то из участников попытаться войти в этот круг, используя новые, конструктивные способы взаимодействия?

Несколько добровольцев поочередно пытаются войти в круг. При этом остальные участники могут впустить или не впустить их, основываясь на личных ощущениях.

После упражнения проводится обсуждение и выделяются наиболее конструктивные способы достижения поставленной цели.

**Информационный блок** «Четыре модели общения» (смотри выше)

Рефлексия

— Какой полезный опыт вы приобрели в ходе занятия?

— Как вы будете применять полученные знания в общении с окружающими?