**Программа профилактики суицидальных тенденций техниками рациональной эмоциональной поведенческой терапией**

Пояснительная записка

 Подростковый возраст занимает особое место среди других возрастных этапов становления личности – это критический, переломный возраст. Главные новообразования этого возраста открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Самосознание подростка – это новый и очень существенный уровень формирования его личности. Подростки чувствую себя взрослыми, хотят, что бы с ними общались, как с взрослыми, а любые совсем незначительные проблемы решают с большим трудом. В этом возрасте много парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно - демонстративные суицидальные поступки.

 Мотивацией самоубийств у молодых людей и подростков является их импульсивность, эмоциональность, высокое чувство справедливости, малый опыт в решении житейских проблем, которые в современном обществе очень сильно давят на подрастающее поколение. Многие подростки и молодые люди, совершая суицидальную попытку, хотят таким образом решить свои проблемы, привлечь внимание взрослых, сверстников. Чтобы предотвратить суицидальные попытки, нужно работать с подростками над их мыслями, эмоциями, тревожностью. Проводить занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, уверенности в себе.

Цели и задачи профилактики суицидальных тенденций

**Цель:** снизить у подростков суицидальные тенденции.

Для достижения поставленной цели нужно решить следующие **задачи**:

- обеспечить понимание подростками корней своих эмоциональных и поведенческих проблем и использовать это понимание для преодоления своих текущих симптомов и лучшего функционирования во внутриличностном и межличностном контексте;

- развить конструктивное мышление;

- сформировать у подростков навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия;

- снизить у подростков личностную тревожность;

- формирование у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения.

Особенности группы

Данная программа рассчитана на детей подросткового возраста 13-14 лет. В тренинге принимают участие 15 человек (9 девочек и 5 мальчиков).

Тренинг включает в себя 10 занятий, продолжительностью – 3 часа (с 14:00 до 17:00 ч.), с 18.04.2011 по 30.04.2011 года.

 Заранее была проведена предварительная встреча с группой, во время которой подросткам было рассказано о целях, задачах и времени проведения.

Тематический план-сетка занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Дата проведения |
| 1 | Знакомство | 18.04.2011 |
| 2 | В мире эмоций | 20.04.2011 |
| 3 | Наши мысли и эмоции | 21.04.2011 |
| 4 | Наши представления о событии | 22.04.2011 |
| 5 | Релаксация | 25.04.2011 |
| 6 | Самопознание | 26.04.2011 |
| 7 | В глубине души | 27.04.2011 |
| 8 | Уверенность в себе | 28.04.2011 |
| 9 | Уверенность поведения | 29.04.2011 |
| 10 | Финиш | 30.04.2011 |
| Всего количество часов – 30 ч |

**Структура программа профилактики суицидальных тенденций**

 *1.Занятие 1 - «Знакомство»*

1. Упражнение «Имя и качество» (10минут)

2. Принципы группового тренинга (40 минут)

3. Упражнение «Закрепление правил и принципов» (20 минут)

4.Упражнение «Немного о себе» (50 минут)

5.Упражнение «Письмо другу» (50 минут)

 Рефлексия

Ритуал прощания

Организационный конец

 *2.Занятие 2 – «В мире эмоций»*

# 1. Упражнение «Эмоциональная диагностика» (20 минут)

# 2. Упражнение «Молекулы» (20 минут)

3. Упражнение «Называем чувства» (20минут)

4. Дискуссия «Как наши эмоции влияют на наше поведение» (60минут)

5. Упражнение «Эмоции» (50 минут)

Рефлексия

Ритуал прощания

Организационный конец

 *3.Занятие 3 - «Наши мысли и эмоции»*

1. Упражнение «Приветствие на сегодняшний день» (10 минут)

2. Упражнение 2 (20 минут)

3. Упражнение 3 (20 минут)

4. Упражнение 4 (30 минут)

5. Упражнение 5 (40 минут)

6. Упражнение 6 (50 минут)

Рефлексия

Ритуал прощания

Организационный конец

  *4.Занятие 4 - «Наши представления о событии»*

# 1. Упражнение «Приветствие» (10 минут)

2. Упражнение «А-В-С модель» (50 минут)

3. Упражнение «Анкета самопомощи» (50 минут)

4. Упражнение «Иррациональные представления» (50 минут)

5. Упражнение «Цвет настроения» (10 минут)

Рефлексия

Ритуал прощания

Организационный конец

 *5.Занятие 5 - «Релаксация»*

1. Упражнение «Глаза в глаза» (10 минут)

2. Лекция «Что такое релаксация» (10 минут)

3. Упражнение «Расслабление» (40 минут)

4. Упражнение « Медитация» (50 минут)

5. Упражнение «Расслабление тела в положении стоя» **(**50 минут)

6. Упражнение «Спасибо за приятное занятие» (10 минут)

Рефлексия

Ритуал прощания

Организационный конец

 *6.Занятие 6 - «Самопознание»*

# 1. Упражнение «Приветствие» (10 минут)

2.Упражнение «Письмо себе» (20 минут)

3.Упражнение «Розовый куст» (40 минут)

#### 4. Упражнение  *«*Комиссионный магазин*»* *(* 20 минут)

# 5. Упражнение «Я - реальное и Я - идеальное» (30 минут)

# 6. Упражнение «Я такой, какой я есть» (30 минут)

# 7. Упражнение «Чемодан в дорогу» (20 минут)

Рефлексия

Ритуал прощания

Организационный конец

 *7.Занятие 7 - «В глубине души»*

1. Упражнение «Приветствие по секрету» (10 минут)

2. Упражнение «Герой или героиня»(40 минут)

3.Упражнение «Волшебная лавка»(40 минут)

4.Упражнение «Поступок, характер, судьба»(30 минут)

5.Упражнение «Ваше развитие в целом» (50 минут)

Рефлексия

Ритуал прощания

Организационный конец

 *8.Занятие 8 - «Уверенность в себе»*

1. Упражнение «Мои умения» (20 минут)

2.Лекция «Уверенность в себе» (20 минут)

3.Упражнение «Немного о себе» (30 минут)

4.Упражнение «Контраргументы» (50 минут)

#### *5.*Упражнение *«*Преувеличение или полное изменение поведения» *(*60минут)

Рефлексия

Ритуал прощания

Организационный конец

 *9.Занятие 9 - «Уверенность поведения»*

1.Упражнение «Цветные ладони» (10 минут)

2.Упражнение «Копилка» (20 минут)

***3.***Упражнение ***«***Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы» (50 минут)

4.Упражнение «Уверенно – неуверенно» (30 минут)

5.Упражнение «Репетиция поведения» (50 минут)

Рефлексия

Ритуал прощания

Организационный конец

*10.Занятие 10 - «Финиш»*

# 1.Упражнение «Ритуалы приветствия» (20 минут)

# 2.Упражнение «Я в будущем» (40 минут)

3.Упражнение «Что? Кто? Как? Где? Когда?» (60 минут)

4.Получение обратной связи по всем дням занятий (20 минут)

5.Упражнение «Браво!» (10 минут)

**ЗАНЯТИЕ 1.**

**«Знакомство»**

 *Цель:* формирование представлений о психологическом тренинге; обсуждение и принятие правил психотренинга, а так же сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

 *Задачи:* - познакомить учащихся с программой, определить регламент встреч;

 - формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы подростков, пришедших на занятие.

Упражнение «Имя и качество»

*Цель:*Знакомство тренера с участниками тренинга, снижение тревожности, присутствующего напряжения, предоставление каждому подростку возможности представить себя другим детям, обратить внимание других на свои положительные качества.

*Ход упражнения:* участники сидят в кругу и, передавая друг другу мячик, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в имени, отчестве или фамилии.

*Обсуждение:* ведущий обращает внимание на разнообразие названных качеств, а также подчеркивает, что все участники очень разные, но им предстоит совместная работа.

 Ведущий просит высказаться участников о том, возникали ли трудности при знакомстве, при подыскивании качества на заглавную букву имени, фамилии, и если возникали, то как себя при этом чувствовал этот участник?

Далее определяются:

- регламент встреч (время начала и конца занятий, продолжительность, частота, режим работы группы);

- групповые ритуалы (способ приветствия и прощания, ограничения, санкции за опоздание и нарушение групповых норм).

Для совместной и продуктивной работы в группе нам нужно с вами усвоить основные правила и принципы работы в группе.

Основные правила

- приветствуется помощь членов группы друг другу в течение занятий и вне их, критическое отношение к их поступкам, но не к личности, а также доброжелательность и кооперация в отношении новых членов группы;

- членам группы настоятельно рекомендуется во время занятий в своей группе стремиться, как можно более явно демонстрировать свои самые неприятные чувства и рассказать о своих серьезных проблемах. Поощряется, если они будут помогать раскрыться другим и вежливо не позволят скрытным и неразговорчивым членам группы продолжать вести себя таким образом;

- необходимо быть активными при обсуждении игр и упражнений, а также проблемных ситуаций;

- в группе не стоит лицемерить и лгать. Группа — это то место, где вы можете искренне рассказать о том, что вас действительно волнует, интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали.

Принципы группового тренинга

 *1. Если решился на тренинг прийти, Дойди до конца, смотри не уйди.*

 Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.
Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

*2. Лишь от себя всегда говори, От обсуждения не уходи.
«Я чувствую», «думаю», «мне кажется так» — Ведь это все сложно, отнюдь не пустяк.* Каждый участник говорит за себя, от своего имени.
Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «Все так думают», «Большинство так считает». Попытайтесь строить свои рассуждения примерно так: «Я думаю...», «Я чувствую...», «Мне кажется...».

*3. О чем здесь услышишь, не разглашай. Проблемы вне группы не обсуждай.*Нельзя выносить обсуждаемые проблемы за пределы группы.
 Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

 Чтобы лучше запомнить правила и принципы нашей с вами совместной работы, мы выполним следующее упражнение.

Упражнение «Закрепление правил и принципов»

*Цель:* как можно лучше и быстрее запомнить те правила и принципы групповой работы.

*Ход упражнения:* На ватмане вы все вместе нарисуйте основные правила и принципы, так, чтоб глядя на это изображение, вы сразу смогли бы вспомнить их.

*Обсуждение:* сложно было придумать к каждому правилу и принципу групповой работы, какой либо рисунок? Какие трудности возникли в ходе этого упражнения? Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Упражнение «Немного о себе»

*Цель:* научиться слушать других, а также научится хвалить себя, узнать членов группы.

*Ход упражнения*: участникам необходимо сесть в два круга один внутренний другой наружный, участники внешнего круга хвалят себя в течение минуты, после того меняются и хвалят себя уже участники внутреннего круга.

*Обсуждение:* какие эмоции испытывали во время упражнения?Что нового узнали о других?Что интересное узнали? Возникли какие - либо сложности во время выполнения упражнения?

Упражнение «Письмо другу»

*Цель:* узнать лучше участников группы, раскрыться перед другими участниками.

*Ход упражнения:* на листках каждый пишет анонимно, письмо другу, оно может быть любое по содержанию и структуре, каким хотите. После написания развешиваем по всей аудитории и внизу листка подписываемся, если вы хотели бы иметь такого друга. Выбрать вы можете не более 3 объявлений. Запомните. Далее подсчет и выявление самого популярного и менее популярного объявления.

*Обсуждение:* Какие эмоции испытывали во время упражнения?Какие чувства испытывали? Что происходило с вами? Что нового узнали о себе, о группе? Как это пригодиться в будущем?

*Рефлексия:*

- Какие психологические качества у вас проявились при участии в сегодняшнем занятии?

- Что было важным?

- Над чем вы задумались?

*Ритуал прощания:* встать в круг. Положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

*Организационный конец:* спасибо ребята за работу, сегодня мы отлично с вами поработали. Похлопаем друг другу.

**ЗАНЯТИЕ 2**

**«В мире эмоций»**

*Цель:* понять корни своих эмоциональных и поведенческих проблем, научится понимать свои эмоции и как они влияют на поведение.

*Задачи:* - узнать больше о том, что такое эмоции;

 - подискутировать на тему «Как наши эмоции влияют на наше поведение»;

 - понять разницу между уместными и неуместнымиотрицательными эмоциями. **Упражнение «Эмоциональная диагностика»**

#  *Цель:*диагностика состояния членов группы

*Ход упражнения:*Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки , ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.

 *Обсуждение:* как поменялось настроение в процессе выполнения упражнения? Что повлияло на ваше настроение? Как сейчас вы себя чувствуете?

# Упражнение «Молекулы»

*Цель*: раскрепощение участников.

*Ход упражнения:* Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

*Обсуждение:* Как вы себя чувствуете? Все ли соединились с теми, с кем хотели? Как ваше настроение теперь?

Упражнение «Называем чувства»

*Цель:* обогащение словаря эмоций у участников.

*Ход упражнения:*давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана.

*Обсуждение:*Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

Дискуссия «Как наши эмоции влияют на наше поведение»

*Цель*: обучение участников анализировать реальные ситуации

1. Как вы думаете, что такое эмоции?

**Эмоции** – психические явления, отражающие в форме переживаний личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру.

1. Как вы понимаете выражение: «Мы вовсе не рождаемся с готовыми, вполне определенными мыслями, эмоциями и стилем поведения; равно как и наше окружение, непосредственно не заставляет нас чувствовать или действовать определенным образом»
2. Были ли такие ситуации в вашей жизни, когда вы не могли управлять своими эмоциями, когда эмоции захватывали вас целиком? приведите примеры.
3. Как можно было бы повести себя по другому в ситуации, когда захватывают эмоции.
4. Способны ли мы преобразовывать свои самые устоявшиеся мысли, чувства, действия.

Да потому, что, в отличие от собак, обезьян и тараканов, мы — люди. И как таковые имеем врожденную способность (и можем самостоятельно ее развить) — которой не обладают другие живые существа — способность размышлять о своих мыслях. Все мы философы от рождения и к тому же можем философствовать о своей собственной философии, рассуждать по поводу своих рассуждений.

1. Были ли у вас ситуации, когда вы сохраняли в равновесии свои эмоции, поделимся друг с другом таким опытом.
2. Какие выводы можно сделать, из наших рассказанных историй?

Упражнение «Эмоции»

*Цель:* данное упражнение продемонстрирует разницу между уместнымии неуместнымиотрицательными эмоциями, возникающими тогда, когда человек раздумывает, как ему не повезло в прошлом, или непосредственно переживает неприятности.

*Ход упражнения:*

Различие между уместными беспокойством, осторожностью и бдительностью и неуместными тревогой, нервозностью и паникой.

Вообразите себе самое плохое, что может произойти с вами в будущем, — например, потерю хорошей работы, получение травмы в автомобильной катастрофе или утрату любимого человека. Представьте себе как можно живее, что такое событие может вскоре произойти — причем с большой вероятностью. Что вы чувствуете? Что вы говорите себе при этом?

Если вы испытываете уместное беспокойство, то говорите себе примерно следующее: «Конечно, я не хочу, чтобы это со мной случилось, но если уж такое произойдет, я постараюсь с этим справиться». «Если мой друг заболеет или умрет, это будет очень печально. Но я все-таки буду продолжать жить и, возможно, не все последующие годы проведу в тоске и печали». «Если я потеряю зрение, мне будет очень тяжело, но ведь другие радости жизни останутся при мне, не так ли?»

Обратите внимание на то, что все эти мысли констатируют факт утраты и печали, но в то же время добавляют некоторое «но», которое оставляет возможность не только жить дальше, но и радоваться жизни.

Если вы переживаете неуместную тревогу, нервозность или панику, поищите в словах, которые вы говорите самому себе, такие обороты, как «должен», «необходимо», «не могу этого пережить», «невыносимо», «я виноват во всем» и прочие проявления самоуничижения и обобщения. Например: «Если я потеряю работу — а такого со мной никак не должно случиться, — мне уже никогда не получить такой хорошей работы — ведь это покажет, насколько я некомпетентный работник!», или: «Мне нужна гарантия того, что мои родители ни в коем случае не умрут, потому что, если они умрут, я не вынесу одиночества и останусь несчастной на всю жизнь», или: «Я не должен потерять зрение — если такое со мной случится, это будет ужасно, это будет страшно, я уже никогда не смогу радоваться жизни»

Обратите внимание на то, что все вышеупомянутые высказывания, по сути, являются лишь предсказаниями безоговорочных и нескончаемых страданий, — после них появляется ощущение, что нет ни единого шанса выйти из замкнутого круга.

А теперь представьте себе, что страшное событие уже свершилось: вы поссорились с родителями, ситуация что ваш друг с вами нечестно поступил. Скажите, что вы чувствуете? Лишь печаль и сожаление? Или к этому примешивается неуместная депрессия и гнев?

Если вы испытываете чувство подавленности, поищите в своих мыслях слова «должен», «обязан». Например: «Я должен быть всегда прав перед родителями. «мой друг не имеет право меня критиковать! Я не могу постоянно сносить подобные придирки!».

Если ваш гнев не знает границ, поищите проявления должномании. «Мой лучший друг не должен так со мной поступать! Он просто дрянь!»; «Я должен жить в лучших условиях. Как несправедлива и отвратительна жизнь!». В момент переживания сильных отрицательных, эмоций — неважно, с реальными неприятными событиями они связаны или только с предвкушением иных, — обратите внимание на то, откуда произрастают эти чувства. Естественным образом из ваших желаний и устремлений? Или они являются следствием вами же изобретенных требований, приказов, долга и заповедей? Если так, то ваше беспокойство или настороженность грозят перерасти в тревогу и панику. Почувствуйте разницу!

*Обсуждение:* Ощутили ли вы разницу между уместными или неуместными мыслями и чувствами? Что вы поняли исходя из этого упражнения? Что дало вам это упражнение? Откуда произрастают ваши чувства - из ваших желаний и устремлений или требований жизни? Что нужно развивать в себе на будущее?

*Рефлексия:*

- Что нового вы узнали сегодня на занятии?

- Какие выводы вы сделали для себя?

- Чему научились?

*Ритуал прощания:* встать в круг. Положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

#### *Организационный конец:* Спасибо вам большое, что пришли на наше групповое занятие, надеюсь, сегодняшнее занятие не пройдет бесследно в вашей жизни, над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До завтра! Похлопаем друг другу!

**ЗАНЯТИЕ 3**

**«Наши мысли и эмоции»**

 *Цель:* научится распознавать мысли, чувства, эмоции в любых жизненных ситуациях.

 *Задачи:* - научится определять, что является чувством, что мыслью, а что событием;

 - научится самостоятельно разбирать свою жизненную ситуацию, проблему на эмоции, чувства.

# Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

*Цель*: создание доверительной атмосферы, раскрепощение участников.

*Ход упражнения*: начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

*Обсуждение:* Сложно ли было говорить комплимент своему товарищу? Что вы чувствовали, когда вам говорили комплимент и когда вы говорили комплимент?

Упражнение 2

*Цель*: научится определять, что является чувством, что мыслью, а что событием.

*Ход упражнения*: Каждому участнику будут розданы листочки на которых написана жизненная ситуация. Вприводимых ниже примерах необходимо определить, что является чувством, что мыслью, а что событием. Непрерывной чертой выделите события, пунктиром — чувства, а мысли обведите.

«Я действительно нервничаю. У меня завтра собеседование. Боюсь, что они меня не возьмут. Там будут более квалифицированные кандидаты. Максим сказал, что нужно хорошо выглядеть. Я буду в своем лучшем выходном костюме, тогда как работники фирмы в своей обычной одежде. Это будет выглядеть по-дурацки. Это ужасно. Черт, я опять раскис. Как мне все это надоело».

Правильные ответы.

События подчеркнуты, мысли выделены курсивом, чувства оставлены без изменений.

«Я действительно нервничаю. У меня завтра собеседование. *Боюсь, что они меня не возьмут.**Там будут более квалифицированные кандидаты.*Максим сказал, что нужно хорошо выглядеть. *Я буду в своем лучшем выходном костюме, тогда как работники фирмы в своей обычной одежде. Это будет выгладеть по-дурацки. Это ужасно. Черт, я опять раскис. Как мне все это надоело».*

*Обсуждение:*

*•* Фраза «Я боюсь, что они меня не возьмут» является мыслью, оформленной как чувство. Ее значением является: я думаю, что они меня не возьмут (и возможно: это будет катастрофа). Следствием этой мысли может быть чувство тревоги.

• Фраза «Там будут более квалифицированные кандидаты» выглядит как событие, но в действительности это мысль, так как этого пока никто не может наблюдать.

• Фраза «Черт, я опять раскис» тоже выглядит как событие. Однако это зависит от того, какой смысл конкретный человек вкладывает в слово «раскис». Кто-то другой на его месте может подумать совсем иное. Другими словами, это является мыслью.

- Что было всего труднее распознать? Что далось с легкостью?

Упражнение 3

*Цель:* разделить события, мысли и чувства в предложенных ситуациях.

*Ход упражнения*: Прочитайте текст и заполните таблицу, которую я сейчас вам раздам. Разберите следующие ситуации, используя форму для анализа мыслей. Ситуации:

«Я так счастлив. Собеседование прошло успешно. Они закончили задавать вопросы спустя 10 минут. Мне не пришлось их долго убеждать в своих способностях. Я уверен, что они меня возьмут».

 «Я чувствую, что сыт по горло. Из двадцати человек, приглашенных на мой день рождения, пришло только восемь. Они считают меня занудой».

Каждый ответ участников мы разберем, для этого вам нужно будет так же представить аргументы, почему вы именно так думаете.

 Таблица1

|  |  |
| --- | --- |
| Событие |  |
| Чувство |  |
| Мысли |  |

***Правильные ответы***

|  |  |
| --- | --- |
| Событие | Собеседование закончилось спустя 10 минут. |
| Чувство | Счастье. |
| Мысли | Собеседование прошло успешно. Мне не пришлось их долго убеждать в своих способностях. Я уверен, что они меня возьмут. |
| Событие | Из двадцати человек, приглашенных на мой день рождения, пришли только восемь. |
| Чувство | Печаль. |
| Мысли | Они считают меня занудой. |

*Обсуждение*: Что у вас получилось, что нет?

Упражнение 4

*Цель:* самостоятельно разобрать свою жизненную ситуацию на эмоции, чувства, события.

*Ход упражнения*: Вспомните ситуацию из вашего прошлого опыта и самостоятельно различите в ней событие, чувства и мысли.

 Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Событие |  |
| Чувство |  |
| Мысли |  |

*Обсуждение:* Возникли какие-либо сложности в процессе выполнения упражнения? Что было самым легким?

Упражнение 5

*Цель*: проанализировать свои жизненные ситуации, в которых испытывали переживания.

*Ход упражнения*: возьмите для разбора ситуации, в которых вы испытывали определенные переживания. Вы должны проанализировать не менее 10 ситуаций.

Заполните таблицу, подробно описывая событие и свои мысли. При заполнении отметьте в баллах интенсивность переживаемого чувства и в процентах — правдоподобность мыслей.

 Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Дата |  |
| Событие |  |
| Чувство |  |
| Мысли |  |

Проверьте правильность заполнения формы по следующим пунктам:

1. Произошедшее событие — это что-то конкретное и объективное или мысль о событии, мнение, идея или чувство? Оно воспринято так же объективно, как объективом видеокамеры?

2. Относится ли это чувство к базовым чувствам, таким, как печаль, вина, стыд, гнев, раздражение, тревога или напряжение? Может ли это быть замаскированная под чувство мысль, например, «Я чувствую, что не нравлюсь ему»?

3. Выявляются мысли-утверждения или мысли-вопросы? Выражены ли они в утвердительной форме?

4. Выражают ли мысли чувства, соответствуют ли интенсивности чувств? Если нет, должны присутствовать неосознаваемые мысли, которые соответствуют интенсивности переживания.

*Обсуждение*: Возникали трудности при выполнении упражнения?

Упражнение 6

*Цель:* закрепить навыки узнавания мыслей, чувств, событий в жизненных ситуациях, а так же изменять иррациональные мысли на рациональные.

*Ход упражнения*: возьмите для разбора ситуации, в которых вы испытывали определенные переживания. По каждой мысли необходимо задать 8 вопросов, прежде чем вы определите ее правдоподобность:

1. Если я взгляну на весь собственный опытвплоть до сегодняшнего дня, то будет ли эта мысль объективной?

2. По моим наблюдениям, как другие чувствовали себяв подобных ситуациях?

3. Могу ли я увидеть что-нибудь по телевизору, прочитать в книге или журнале, услышать по радио или от других людей,что способствовало бы доказательству правдивости моей мысли?

4. Может ли что-нибудь доказать неправильностьмоего суждения?

5. Могут ли другие люди (можете вспомнить кого-то конкретно) думать так же, как и я?

6. Если это касается осуждения других людей: «Буду ли я думать по-прежнему, если ситуация примет другой оборот!»

7. Если кто-то другой думает так жеи я желаю уменьшить его тревогу, какие бы конкретные факты мог я противопоставить его мыслям?

8. Могу ли я к той же самой ситуации подойти с другими мыслями*,* которые по возможности будут менее тревожными? Если да, то почему этого нет в действительности? (Эти мысли будете записывать в графе НОВЫЕ МЫСЛИ.)

Ответив на все эти вопросы, запишите подробно все в таблицу 4

 Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| Дата |  |
| Событие |  |
| Чувство |  |
| Мысли |  |
| Изменениемыслей |  |
| Новые мысли |  |

*Обсуждение*: Какие сложности возникли в ходе работы?

*Рефлексия*:

- Что нового узнали на этом занятии?

- Будете ли вы пользоваться этими знаниями в жизни?

- Произошли какие либо изменения в вашем понимании проблемы?

*Ритуал прощания:* встать в круг. Положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

#### *Организационный конец:* Спасибо вам большое, что пришли на наше групповое занятие, надеюсь, сегодняшнее занятие не пройдет бесследно в вашей жизни, над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До завтра! Похлопаем друг другу!

**ЗАНЯТИЕ 4**

**«Наши представления о событии»**

 *Цель:* научится понимать свои иррациональные представления, суждения о событиях.

 *Задачи*: - научится анализировать АВС модель своей проблемы;

 - научится анализировать свои иррациональные мысли, и изменять их на рациональные.

# Упражнение «Приветствие»

*Цель*: разминка, приветствие участников друг друга.

*Ход упражнения*: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.
*Обсуждение:* как ваше настроение? Что чувствовали во время выполнения упражнения? Комфортно ли вы себя чувствовали?

Упражнение «А-В-С модель»

*Цель:* понять причины своих мыслей и поведения

*Ход упражнения*: участникам предлагается составить модель А-В-С своей проблемы, где А - событие, В - суждения о событии (мысли, убеждения, жизненные принципы), С - следствия (эмоции, чувства), а так же добавим в эту модель Р - поведение, действия. После чего обсуждения в группе.

*Обсуждение*: Что удалось в ходе упражнения?

Упражнение «Анкета самопомощи»

*Цель*: выявить свои иррациональные установки, постараться изменить их на рациональные.

*Ход упражнения*: сейчас я вам раздам таблицу, в которой вы должны будете каждый написать какую либо волнующую, вас ситуацию, и разобрать ее по пунктам, представленных в таблице 1.

Таблица 1

|  |
| --- |
| А (активизирующиеся события) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| С(последствия) чувства, мысли, которые я бы хочу изменить\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| В(представления, суждения о событии) \_ | Е(эффективные рациональные представления), которые заменяют мои прежни иррациональные представления |
| 1. Я ДОЛЖЕН делать все хорошо! |  |
| 2. Если я что-то делаю плохо, значит, я ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК. |  |
| 3. Я ДОЛЖЕН получить одобрение тех людей, мнение которых для меня важно. |  |
| 4. Если меня отвергают, значит, я ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО НЕЛЬЗЯ ЛЮБИТЬ. |  |
| 5. Люди ОБЯЗАНЫ относиться ко мне хорошо и давать мне то, что мне НУЖНО. |  |
| 6. Люди, которые поступают плохо, — ПЛОХИЕ ЛЮДИ. |  |
| 7. Люди ДОЛЖНЫ действовать так, как я от них требую, иначе это ужасно. |  |
| 8.В моей жизни Должно быть как можно меньше крупных неприятностей. |  |
| 9.Если дела идут не так, как я хочу, то это Ужасно. |  |
| 10.Жизнь устроена не справедливо – Я не могу этого вынести. |  |
| 11.Мне необходимо получить немедленное признание, иначе Я вынужден буду чувствовать себя несчастным. |  |
| 12.Мне необходима любовь того, кто так много значит для меня. |  |
| D (дискутируйте, оспаривай все иррациональные суждения, которые обвели в кружок. **Почему я должен(а)?Почему так должно быть? А как это ужасно? Действительно необходимо? А это обязательство где-то записано? Действительно должен(а)?** |
| F(мои изменившиеся чувства и поведение после перехода к эффективным рациональным представлениям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Шаг первый написать в (А) ту, ситуацию, которая вас волнует. Шаг 2-в (В) записать все те, чувства, мысли, которые возникают, когда происходит это событие. Шаг 3 – выбрать из предложенных 12 иррациональных суждений, те, которые вы говорите себе, когда происходит это событие. Шаг 4- дискутируйте, оспаривайте все иррациональные суждения, которые обвели в кружок. Для этого приведены те вопросы, на которые вы должны ответить. Шаг 5 – работаем с (Е) эффективными рациональными представлениями, которые заменяют мои прежние иррациональные представления. Шаг 6 – (F)мои изменившиеся чувства и поведение после перехода к эффективным рациональным представлениям.

Упражнение «Иррациональные представления»

*Цель:* оспорить свои иррациональные представления

*Ход упражнения*: попробуйте оспорить это иррациональное представление сначала мягко и спокойно, а затем громко и энергично. Вы можете взять листок бумаги и в одном столбце записать свои иррациональные представления, в другом — мягкие возражения и предложения по их изменению, а в третьем — энергичные возражения и жесткие меры по искоренению.

Примерные ответы на иррациональные суждения:

1. *Ваш иррациональный голос:* «Какое он имел право так со мной поступить?»

*Мягкий ответ:* «Он мог так сделать. Он так сделал. Он нередко ведет себя именно так. Это его проблемы».

*Энергичный ответ:* «Да ему так поступить — раз плюнуть! Это не первый раз — и готов поспорить, что и не последний! Хотел бы я, чтобы он так не поступал, но он именно так и ведет себя. Скверно! Я мог бы это предвидеть. И вот, пожалуйста, — получите!»

2. *Ваш иррациональный голос:* «Теряю друга? И всего?! Да его убить мало! Я до него еще доберусь!»

*Мягкий ответ:* «Ну доберусь — и какая от этого польза? Пустая трата времени! Лучше уж оставить все как есть. Все-таки он оказался скверным типом».

*Энергичный ответ:* «Добираться до него — довольно глупо. Я уже и так потерял из-за него немало времени и денег и не собираюсь тратить их еще, чтобы до него добраться.»

*3.Ваш иррациональный голос:* «Чего бы мне это ни стоило, я докажу ему, что так со мной поступать нельзя!»

*Мягкий ответ:* «Не знаю, как можно доказать ему, что так со мной поступать нельзя. Он имеет полное право поступать так, как ему хочется, даже если это совершено неправильно. Лучше все оставить и забыть».

*Энергичный ответ:* «Конечно, он *может* так поступить со мной. И еще как может! У него просто талант поступать именно так подло, и теперь, когда я это понял, мне ничего другого не остается, как только смириться с этой горькой истиной. Я не вижу способа доказать ему, что так со мной поступать нельзя».

*Обсуждение:* Все ли у вас получилось? Что давалось с легкостью? Что то изменили в своем отношении к мыслям?

Упражнение «Цвет настроения»

*Цель:* Осмысление полученного опыта.

*Ход упражнения:* Ведущий предлагает участникам обменяться впечатлениями о первом занятии: участники в кругу, передавая друг другу мяч, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение.

*Рефлексия*:

- Что вы поняли, переосмыслили, в ходе сегодняшнего нашего занятия?

 - Чему научились?

 - Будете ли вы пользоваться АВС - моделью своего поведения?

*Ритуал прощания:* встать в круг. Положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

*Организационный конец:* Молодцы ребята, сегодня мы работали на все 100%, надеюсь все наши последующие занятия пройдут так же продуктивно, как сегодня. До завтра! Похлопаем друг другу!

 **ЗАНЯТИЕ 5**

 **«Релаксация»**

 *Цель*: научится расслабляться, снимать психическое напряжение.

 *Задачи*: - научится расслаблять все свои мышцы;

 - научится отвлекаться от насущных проблем, страстей и порывов что-либо делать, сосредотачивать внимание на своих ощущениях.

Упражнение «Глаза в глаза»

*Цель*: раскрепощение участников, создание доверительной атмосферы в группе.

*Ход упражнения*: в обычной жизни люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой. Я хочу предложить вам сейчас в течении 3-5 мин смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы.
*Обсуждение*: «Какое чувство вы испытывали? Было кому-то трудно? Почему?"

Лекция «Что такое релаксация»

*Цель*: рассказать о релаксации учащимся, сформировать у них положительное отношение к методам релаксации.

В наш стремительный век, насыщенный стрессами и проблемами, физическими и моральными нагрузками, не решенными вопросами и не законченными делами, необходимо сохранить или наоборот, вернуть здоровье, чтобы окончательно не сломаться. А для этого необходимо научиться расслабляться с помощью релаксации.

Релаксация помогает снять эмоциональное напряжение, связанное со стрессом, которое мы нарабатываем и копим порой всю жизнь, с помощью глубокого расслабления всей мышечной системы

 Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Релаксация – произвольное или непроизвольное состояние покоя, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Иными словами релаксация (расслабление) – прямая противоположность напряжению. И потому, если мы чувствуем скованность, усталость или напряжение, то несколько минут релаксации – это то, что необходимо, чтобы почувствовать себя отдохнувшим и спокойным.

В состоянии **релаксации** мы ощущаем блаженство и лёгкость, все неприятности отступают, уступая место положительным эмоциям.

Во время релаксации происходит большая работа внутри организма. С ее помощью у нас есть возможность оздоровить весь организм, восстановить утраченную жизненную энергию. Эмоциональное и физическое состояние приходят в норму, достигают спокойствия и гармонии, и организм может противостоять стрессам

Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко.  Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Упражнение «Расслабление»

*Цель:* научится расслаблять все свои мышцы.

*Ход упражнения*:

Сядьте по удобнее, расслабьтесь, руки положите на колени, ноги удобно расставьте. Глаза закройте. Два или три раза медленно и глубоко вдохните, выдохните, обращая внимание на прохождение воздуха в легкие, до диафрагмы и обратно. Теперь вытяните правую руку, крепко сожмите ее в кулак. Почувствуйте напряжение в кулаке, когда сжимаете его. После 5-10 секунд концентрации на напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и заметьте, как напряжение отступает, а его место занимает ощущение расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Примерно через 15-20 секунд снова сожмите руку в кулак, 5-10 секунд изучайте напряжение, затем расслабьте руку. Почувствуйте расслабленность и тепло. Через 15-20 секунд повторите процедуру с левой рукой. Обязательно сосредоточивайтесь только на группах мышц, которые напрягаете и расслабляете, и старайтесь в это время не напрягать остальные мышцы.

Отведите время для проведения тех же циклов "напряжение - расслабление" для разных частей тела для того, чтобы расслабить соответствующие группы мышц:

- руки, сгибая каждую для напряжения бицепсов;

- руки, выпрямляя каждую для напряжения трицепсов;

- плечи, сгорбив их;

- шею, наклоняя голову вперед и упираясь подбородком в грудь;

- рот, открывая его как можно шире;

- язык, прижимая его к небу;

- глаза, зажмуривая их;

- лоб, как можно выше поднимая брови;

- спину, прогибая ее и выпячивая грудь вперед;

- ягодицы, сокращая мышцы;

- живот, втягивая его к позвоночнику;

- бедра, вытягивая ноги и приподнимая их на несколько сантиметров над полом;

- икры, прижимая пальцы ног к верху ботинок.

Завершите упражнение, сделав два-три глубоких вдоха и почувствовав, как расслабленность "течет" по вашему телу от рук через плечи, грудь, живот к ногам. Когда почувствуете себя готовым открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1. С каждой цифрой чувствуйте себя все более и более свежим, бодрым.

Цикл "напряжение - расслабление" можно отрабатывать дома. Достигнув совершенства, вы можете ускорить процедуру, расслабляя мышцы по желанию без предварительного напряжения.

*Обсуждение:* Сумели ли вы достичь полного напряжения и расслабления мышц? Где возникали сложности? Что легко вам далось достичь?

Упражнение « Медитация»

*Цель*: это упражнение помогает уравновесить психическое состояние, успокоиться, сосредоточиться на приоритетных задачах, развить наблюдательность.

*Ход упражнения:*  По большому счету, не имеет большого значения в какой позе вы занимаетесь медитацией. Ей можно заниматься и сидя, и стоя, лёжа и даже во время ходьбы. Главное условие - чтобы во время медитации вы не решали какие-то посторонние задачи, не работали, не общались и т.д. Желательно максимально оградить себя от возможности каких-то событий, на которые необходимо дать реакцию: звонок телефона, стук в дверь, прямое обращение к вам других людей и т.п.
  Медитация лёжа или сидя в удобном кресле может приобрести сонный характер, что не совсем желательно. Поэтому для начала практиковать медитацию лучше в позе сидя на корточках или "по-турецки" (сложив ноги). Вы принесли коврики, на которых я прошу занять свои места, расслабиться. Руки лучше положить на колени, расслабить их.
  Сначала сосредоточьтесь на трёх мыслях: что вы отдыхаете, что вы расслаблены, что мысли ваши текут свободно и легко. Успокойте дыхание, дышите как можно медленнее. Расслабьте по возможности все мышцы. Внушите себе, что ваше сердце спокойно и тоже отдыхает. Ваши мысли должны быть сосредоточены на созерцании. Следует избавляться от всех мыслей, в которых имеется долженствование ("Надо будет сделать это...", "Надо будет сказать так-то...", "А не сделать ли мне...", "Не забыть бы...") или оценка ("Вот я дурак...", "Как мне всё надоело...", "Прекрасная погода стоит..."). Во время хорошей медитации вас может посетить множество блестящих идей. Не следует уделять им большого внимания, всё равно, если идея посетила ваше сознание раз, то в другой раз в подходящей ситуации она снова вас посетит. Мысли не надо гнать от себя, сопровождая это действие какими-то эмоциональными посылами. Следует дать им возможность как бы самим "рассосаться".

Собственно медитация состоит из одного сплошного созерцания. Сначала сосредоточьтесь на своих зрительных ощущениях. Внимательно рассмотрите всё вокруг себя, обращая внимание на малейшие нюансы. Если вы смогли увидеть множество деталей, на которые раньше не обращали внимание - вы на правильном пути. Далее сосредоточьтесь на слуховых ощущениях, опять-таки обращая внимания на малейшие детали. Если вы услышали что-то новое или выявили какую-то интересную закономерность в звуках - медитация идёт успешно. Далее таким же образом поработайте с обонянием. Далее с осязанием. Далее со вкусом. Далее с разного рода внутренними ощущениями: какие сигналы посылают внутренние органы, мышцы. Далее поработайте немного с воспоминаниями: вспомнив что-то, понаблюдайте за физиологическими ощущениями, которые вызывает это воспоминание.
  Закончите медитацию состоянием, в котором вы сосредоточены на всех семи перечисленных источниках ощущений разом. Если удалось довольно долго удержать впечатление, что вы полностью, вся ваша личность состоит из одних ощущений, то медитация удалась полностью.

*Обсуждение:* Что получилось, что нет в ходе упражнения? Что мешало, отвлекало вас от сосредоточения на своих ощущениях?

# Упражнение «Расслабление тела в положении стоя»

*Цель:* упражнение позволяет наиболее эффективно и быстро получить доступ к резервам внутреннего мира, освободиться от нежелательных состояний.

*Ход упражнения*: Это упражнение состоит из 10 этапов. Нам необходимо встать, распределиться по кабинету, занять удобное для вас место. Хорошо, начнем с первого этапа.

**Этап 1.** Встаньте устойчиво. Обязательно соблюдайте правило «двух якорей». Оно заключается в том, что в положении стоя вы должны всегда иметь два фиксатора устойчивости — «якоря». Первый — ноги. Следите за тем, чтобы стоять на обеих ногах устойчиво, чуть раздвинув их в стороны. Второй «якорь» — свободная рука.

Вы стоите как гибкое дерево. Оно неподвижно и в то же время реагирует на внешнюю среду. Не двигайтесь, сохраняя позу. Будьте как высокая и стройная сосна. Настолько высокая, что, кажется, она проходит сквозь крышу и упирается в небо. Она тянется кверху без малейшего напряжения. Сосна очень устойчивая, потому что у нее глубокие корни. Только благодаря таким огромным корням вы смогли вырасти такой высокой сосной. Представьте, что ноги вросли в землю, продолжаясь в ней на несколько метров. Постоянно ощущайте контакт с поверхностью, на которой стоите. Продолжайте знакомить мозг с ощущением незыблемости.

**Этап 2.** Легко, незаметно для окружающих перенесите центр тяжести вправо. Почувствуйте, как при этом колено правой ноги расслабляется, а бедро тяжелеет. Появляется ощущение, как будто все содержимое тела волной перетекает в правую ногу. Одновременно левая нога становится необыкновенно легкой. Обратите внимание на область поясницы. Здесь может появиться едва уловимое чувство, как будто позвонки подтягиваются кверху.

Теперь представьте, что выдергиваете левую ногу из жидкой грязи в весеннюю оттепель. Чуть поднимите левую ногу. Когда колено левой ноги поднимается, щиколотка полностью расслабляется и стопа «повисает в воздухе». Перенесите ногу влево на ширину плеч. Коснитесь земли сначала кончиками пальцев, затем опустите всю ступню.

Теперь центр тяжести волной начинает перемещаться в противоположную сторону, от правой ноги к левой. Все внутри успокаивается, когда центр тяжести оказывается точно посередине. Носки ног стоят устойчиво и прямо, ступни параллельны. Центр тяжести находится в месте прикрепления больших пальцев ног к ступням.

Вы постоянно ощущаете контакт с поверхностью, на которой стоите. Вы — единое целое.

Можно чуть-чуть пошевелить пальцами ноги. Можно напрячь ступню. Почувствуйте свои пальцы на ноге, отметьте их ощущения. Почувствуйте под ступней пол. Ощутите, как ступня давит на него. Ощутите, как каждый палец давит на пол. Ощутите, как пятка давит на пол, пространство между пяткой и пальцами давит на пол. Ощутите, как нога становится теплой и тяжелой, мышцы стекают вниз...

Наполнив теплом и тяжестью одну ногу, сделайте то же с другой. Что чувствует нога (подошва... верх ступни... каждый палец... пятка... и т. д.)?

В тех местах, где поверхность пола поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку чуть сильнее. Вообразите, то пол поднимается, чтобы поддержать вас. Одновременно расслабьте мышцы, которыми вы сами поддерживаете себя. Однако продолжайте удерживать«два якоря».

На вдохе пальцы ног несколько приподнимаются, «щипая» землю.

На выдохе пальцы расслабляются, и подошвы ног плотно вжимаются в землю.

На вдохе центр тяжести слегка перемещается в сторону пяток.

На выдохе центр тяжести слегка перемещается в направлении носков ног.

Сохраняйте эти ощущения до следующего этапа.

**Этап 3.** Расслабьте колени. Колени чуть согнуты — так, чтобы казалось, что ноги выпрямлены. Ноги в области подколенной впадины расслаблены. Займите положение, при котором, когда согнешь чуть-чуть колени, кажется, что вес тела полностью падает вниз.

Теперь представьте, что между коленями зажат шар из ваты. Если колени совсем расслабить, «раскрыть», то шар упадет. Если сжать колени слишком сильно, шар сомнется.

Мысленно легко разведите и сведите колени. Представьте себя медленно опускающимся на корточки и одновременно как бы подвешенным за макушку.

На вдохе колени мысленно разгибаются.

На выдохе расслабляются и мысленно чуть-чуть сгибаются.

На вдохе направленность коленей внутрь усиливается.

На выдохе направленность коленей внутрь уменьшается.

Сохраняйте эти ощущения до следующего этапа.

**Этап 4.** Вес тела распределен поровну. Почувствуйте, что тяжесть тела приходится на всю заднюю поверхность ног. Следуя за дыханием, центр тяжести перемещается вперед-назад. На вдохе — назад, на выдохе — вперед. Это раскачивание почти незаметно со стороны, непроизвольно и естественно.

Обратите внимание на таз. Возникает ощущение, что он собирается к центру и даже слегка сжимается. Заметьте ощущение волны, которая мягко обнимает таз от задней поверхности ног по направлению к бедрам и паху.

Сохраняйте ощущение обнимающей волны до следующего этапа..

**Этап 5.** Расслабьте поясницу и мысленно округлите спину. Представьте, как какая-то сила растаскивает позвонки вверх и вниз от точки, расположенной на спине напротив пупка. Как будто из поясницы в направлении крестца опустился отвес, и позвоночник растягивается под его тяжестью. В противоположную сторону позвонки тянут воздушный шар, который в два раза сильнее отвеса. Представьте себе позвоночник от основания, позвонок за позвонком, как будто вы строите пирамиду.

Представьте, что в человеческом теле живут две силы. Одна сила направлена к центру земли, вторая устремлена в небо. Вы стоите устойчиво и незыблемо, потому что эти две силы уравновешены. Вы поставлены так этими огромными космическими силами.

Теперь представьте, что выступ позвоночника между шеей и спиной вытягивается вверх и назад под углом 45 градусов.

Постоянно ощущайте контакт с поверхностью, на которой стоите. Сохраняйте эти ощущения до следующего этапа.

**Этап 6.** Обратите внимание на свою грудь. Сосредоточьтесь на солнечном сплетении. Сейчас есть только одна главная часть тела — солнечное сплетение. Солнечное сплетение начинает ощущаться как приятный, теплый и мягкий сгусток, плотный ком. Сохраняйте эти ощущения до следующего этапа.

**Этап 7.** Перенесите внимание на голову. Представьте, что все мимические мышцы скатываются, сползают вниз, как будто их наполнили горячей тяжелой жидкостью.

Приложите язык к корням верхних зубов (в положении звуков «Т» или «Д») Постепенно одновременно с вдохом упирайте кончик языка в верхние зубы. В конце ненадолго задержите дыхание, одновременно фиксируя напряжение. Затем — свободный выдох через рот. Заметьте, как на выдохе расслабленный язык недолго вибрирует.

Если слюна выделяется, сглатывайте ее после выдоха. Не напрягайте язык и не давите им на зубы. Язык пассивно лежит на нижнем нёбе.

Попеременно постепенно сжимайте и резко разжимайте зубы, давая нижней челюсти чуть отвалиться. Чередуйте вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц. Заметьте, как на выдохе изменяется ощущение напряжения мышц лица и глаз. При расслаблении жевательных мышц и языка первое время может интенсивно выделяться слюна. В дальнейшем это пройдет. Нижняя челюсть отвисает, но рот должен оставаться закрытым.

Представьте, что информация входит в вас не через глаза, а через затылок, то есть что вы смотрите затылком, и расслабьте глаза.

Взгляд ровный, рассеянный. Представьте, что ваш взгляд проникает сквозь предметы и «привязывается» к точке прямо впереди. Это все равно, как если бы на быстрой горной реке привязали лодку к колышку. Смотрите воображаемым взором внутрь себя, спокойно созерцая тот мир,который вы можете увидеть. Ни в коем случае не пытайтесь что-то увидеть, прилагая усилия. Просто спокойно созерцайте то пространство, тот мир, который вы можете увидеть мысленным взором.

Теперь наклоните голову чуть вперед. Так вы делаете при обдумывании чего-то. Отклоните голову чуть назад. Так вы делаете при вспоминании чего-то. Теперь «подвесьте» голову на нитке, чтобы она была в середине. Тем самым позвольте себе не обдумывать и не вспоминать. Чтобы осознать это положение, незаметно, чуть-чуть покачайте головой вперед-назад. Представьте, что покачивание происходит вокруг точки в центре горла. Постепенно опускайте точку центра все ниже по позвоночнику, пока она не дойдет до уровня на два пальца ниже пупка. В конце позвольте голове занять среднее положение. Как будто голова стала невесомой. Держите голову прямо, как будто она ничего не весит.

Расслабьте шею. Медленно, чуть заметно поворачивайте голову. Делайте то настолько, насколько сможете продолжать чтение. Затем точно так же медленно возвращайтесь в исходное положение. Повторите это в противоположном направлении и вернитесь в исходное положение. Делайте круги все меньше и меньше. Наконец мысленно покрутите головой. В конце снова мысленно подвесьте голову за макушку на воздушном шарике.

Расслабьте кожу головы. Не напрягайте и не поднимайте кожу над висками. Она должна двигаться к глазам, а не к ушам.

На вдохе «подвешенность» за макушку усиливается.

На выдохе «подвешенность» за макушку ослабляется.

Сохраняйте эти ощущения расслабленности до следующего этапа.

**Этап 8.** Очень медленно, незаметно для окружающих покачивайтесь из стороны в сторону. При этом сохраняйте внутри состояние покоя и комфорта. Расслабление идет от правого плеча вниз, как будто тает снег. Обратите внимание, как правая сторона поясницы тяжелеет, и тело чуть наклоняется вправо. Затем представьте, как тепловатая жидкость, наполняющая тело, спускается от левого плеча к бедру. Тело в пояснице слегка наклоняется влево. Обратите внимание на ощущения в голове и позвоночнике.

Не задерживайтесь в среднем положении тела. Представьте, что тело наклоняется само собой, без ваших усилий. Представьте себя деревом на ветру. При этом амплитуда колебаний должна быть незаметной. Основное движение происходит в воображении. Всего нужно сделать пять качаний.

Измените направление на покачивания вперед-назад за счет поочередного напряжения мышц спины и живота. Когда корпус наклоняется вперед, подбородок также подается вперед, когда тело отклоняется назад, подбородок подтягивается к груди. Основное движение — в воображении. Всего пять качаний.

Переходите на круговые движения туловищем вокруг воображаемого центра. Одновременно верхушка головы описывает горизонтальные круги, держась на позвоночнике, как на палочке. Голова качается в ложе монолитного туловища. Сначала делайте это по часовой стрелке, а затем — против. Постепенно уменьшайте радиус круга. В конце концов, движение тела должно стать просто воображаемым. В этот момент спокойно остановитесь и сосредоточьтесь на том стержне, вокруг которого происходило вращение. Насладитесь пониманием того, что вы обрели центр.

**Этап 9.** Представьте, что вы стоите под душем. Теплая вода омывает не только «внешнюю оболочку», но и все внутри, и вы чувствуете, что тело от головы до нот «тает и растворяется».

Обратите внимание, как тают и растворяются области тела. Это происходит в следующей последовательности: лицо — горло — грудь — солнечное сплетение — пупок — низ живота — бедра — голени — стопы.

Затем затылок — шея — спина — поясница — ягодицы — бедра — икры — пятки.

Далее уши — боковая поверхность шеи — плечи — предплечья — кончики пальцев — бока — боковая поверхность бедер — боковая поверхность стоп — подошвы стоп.

Наконец, мозг — основание черепа — сердце — легкие — органы живота — пупок — середина почек.

Обращая внимание на сердце, просто услышьте ритм его ударов. А теперь попытайтесь найти и почувствовать другие точки тела, которые пульсируют в такт с сердцем.

Обращая внимание на легкие, мысленно проделайте весь путь, который проходит воздух на вдохе и выдохе.

Обращая внимание на живот, ощутите место, где расположен желудок, кишечник, почки.

Обращая внимание на область таза, ощутите форму тазовых костей. Обратите внимание, как расслаблены тазобедренные суставы.

Путешествуя внутри тела, вы можете представить, как внимание перемещается из одной его части в другую. Это происходит как на эскалаторе, которым управляет ваша воля. Просто наблюдайте за тем, как расслабляются и наполняются силой части вашего тела. Это части, охваченные вашим вниманием, пока оно проезжает сквозь них на воображаемом лифте. Чем дальше от исходной точки эскалатора, тем спокойнее и расслабленнее вы становитесь. Расслабление достигнет максимума, скорее всего, на срединной линии тела. Это место, которое проходит через позвоночник и делит тело на две симметричные половины — правую и левую. Оно проходит через область переносицы, шеи, «под ложечкой» (в районе солнечного сплетения) и под пупком.

Из середины тела волна расслабления распространяет по всему телу приятное тепло. Расходясь, тепло возвращается обратно в середину. Затем начинается новый цикл. Во время выхода волны вы делаете выдох, а во время собирания тепла — вдох. Можете мысленно помогать себе руками.

Вообразите, что вы — маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность. Попытайтесь ощутить эти толчки выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца. Ощутите подушку моря под вами, поддерживающую вас... Какие ощущения возникают, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Продолжая находиться в состоянии расслабленности и покоя, «посмотрите» на то, что вас окружает, из середины тела.

Позвольте уйти всем мыслям, которые вас тревожат. Для этого станьте для них полностью прозрачным(ой) и проницаемым(ой). Представьте, что они легко приходят к вам, проходят мимо и легко уходят. Если мысли не исчезают, временно поместите их в «ящик». Просто представьте, как ящик образуется вокруг них, и они исчезают из поля внимания.

В абсолютно темной комнате работает черно-белый торшер, и в нем отражается ваше сознание. Попробуйте посмотреть со стороны на себя и свое сознание. Самые важные вещи при таком рассмотрении уже не кажутся такими важными.

Если вы замечаете, что отвлекаетесь, остановите внимание на мысли, которая сейчас в вашей голове. Спокойно посмотрите на нее. Скажите про себя: «сейчас я предпочитаю другое» — и плавно переведи те внимание. И так поступайте каждый раз, когда в фокусе внимания будет появляться посторонняя мысль. Не надо стараться достичь нужного состояния через усилия. Довольствуйтесь теми результатами, которые достигнуты сегодня. Каждый раз они могут быть различными. Это нормально.

**Этап 10.** Следите за дыханием.

На вдохе пальцы ног несколько приподнимаются, «щипая» поверхность пола.

На выдохе пальцы расслабляются, и подошвы ног плотно вжимаются в поверхность пола.

На вдохе центр тяжести слегка перемещается в сторону пяток.

На выдохе центр тяжести слегка перемещается в направлении носков ног.

На вдохе колени мысленно разгибаются.

На выдохе колени расслабляются и мысленно чуть-чуть сгибаются.

На вдохе направленность коленей внутрь усиливается.

На выдохе направленность коленей внутрь уменьшается.

На вдохе «подвешенность» за макушку усиливается.

На выдохе «подвешенность» за макушку ослабляется.

*Обсуждение*: Что вы чувствовали в процессе выполнения упражнения? Смогли ли вы продуктивно выполнить все этапы? Какой этап давался вам тяжелее? Какие трудности возникали?

# Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

*Цель*: эмоциональная разрядка в конце группового занятия.

*Ход упражнения*: пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: Спасибо за приятное занятие! Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: Спасибо за приятное занятие! Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

 *Рефлексия*:

- Как вы поняли ,что такое релаксация?

- помогла ли она вам расслабить свое тело, переключится с отрицательных эмоций на положительные?

- Что для вас было самым сложным?

- Будете ли вы применять эти методы в жизни?

- Какие эмоции сегодня возникали у вас, в процессе всех упражнений?

*Ритуал прощания:* встать в круг. Положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

*Организационный конец:* Молодцы ребята, сегодня мы научились расслаблять свое тело, мышцы, чтобы добиться определенных успехов в этой области, нужно постоянно использовать эти методы на практике. До завтра! Похлопаем друг другу!

 **ЗАНЯТИЕ 6**

**«Самопознание»**

 *Цель*: формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие

 *Задачи*:

- овладение навыками практического самопознания;

- развитие личностно значимых качеств: эмпатии, критичности и гибкости установок.

# Упражнение «Приветствие»

*Цель:* включение участников в групповое взаимодействие, создание теплой атмосферы в группе.

*Ход упражнения:* Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

*Обсуждение:* приятно ли было слушать комплимент в свой адрес? Сложно было сделать комплимент?

Упражнение «Письмо себе»

*Цель:* понять себя, познать свое «Я»

*Ход упражнения*: сейчас я предлагаю вам написать письмо самому близкому человеку! Кто этот самый близкий человек? Конечно это вы сами. Напишите письмо себе любимому.

*Обсуждение*: Что вы чувствовали при написании письма? Что вы хотели отразить в письме?

Упражнение «Розовый куст»

*Цель:* это упражнение ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

**Введение**

- С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок", в Индии и на Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «веч­ная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изобра­женная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустив­шимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и про­буждать силу. Но еше более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка — раз­витие от бутона до раскрывшейся розы.

Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и рас­крытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высво­бождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

*Ход упражнения:*

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заме­тен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознавания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, ос­вещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны).

8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе. что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и восполь­зоваться какими-то их качествами. Символически — вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

*Обсуждение:*Что вы узнали о своем вопросе или проблеме? Как вам это поможет в дальнейшей вашей жизни?

#### Упражнение «Комиссионный магазин»

#### *Цель:* формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики

*Ход упражнения:* Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

*Обсуждение*: Что вызывало трудности? Легко ли было обмениваться своими качествами?

# Упражнение «Я - реальное и Я - идеальное»

*Цель:* помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

*Ход упражнения*: участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в "двух ипостасях": Я - реальное и Я -идеальное. Дается 10-15 минут.

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

# Упражнение «Я такой, какой я есть»

*Цель*: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

*Ход упражнения*: Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

*Обсуждение:* Какие трудности возникали в процессе выполнения упражнения? Какие эмоции вы испытывали, когда обсуждался ваш рисунок?

# Упражнение «Чемодан в дорогу»

*Цель:* сформировать полную картину своего «Я».

*Ход упражнения:* Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

*Обсуждение*: Что вызывало трудности? С чем вы согласны, с чем не согласны? Что было сложнее называть положительные или отрицательные качества?

 *Рефлексия*:

- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?

- Как вы думаете, на что вам стоит обратить внимание?

- Помогло ли как то, вам наше занятие, открыться перед собой? Если да, то в чем именно?

- Хотели ли вы что –то в себе изменить?

*Ритуал прощания:* встать в круг. Положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

*Организационный конец:* Молодцы ребята, сегодня мы узнали больше о себе, своих качествах. Я уверена это пригодится вам в дальнейшем. До завтра! Похлопаем друг другу!

**ЗАНЯТИЕ 7**

 **«В глубине души»**

 *Цель*: развитие и усиление «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

 *Задачи*: - проанализировать свою жизнь в целом, научиться принимать свой прошлый опыт и строить свои планы на будущее;

 - сосредоточение на представлении о себе, о своих особенностях.

Упражнение «Приветствие по секрету»

*Цель:* создание благоприятной психологической атмосферы в группе; ритуал приветствия.

*Ход упражнения:* участники группы сидят по кругу.  Необходимо по очереди произнести приветственные слова, не говоря, кому именно они адресованы. Остальные участники должны об этом догадаться. По моему сигналу все громко хором будут называть имя. Вы должны стремиться к тому, чтобы ваши приветствия были образными, яркими, но в то же время засекреченными. После выполнения упражнения группа выберет три самых интересных приветствия. Важно, чтобы в хоре звучало только одно имя. Если же говорят вразнобой, тогда автор приветствия сообщает, кого он имел в виду.

*Обсуждение:* какие эмоции вы испытали? что вызывало трудности при выполнении?

Упражнение «Герой или героиня»

*Цель:* осознать с помощью образов, что восприятие мира и поведение человека в нем зависит от тех ролей, которые он принимает.

*Ход упражнения:* Скажите кто ваш любимый герой? Это может быть персонаж детской сказки. Возможно, это герой или героиня пьесы, книги или фильма. Это может быть так же реальный человек. Возьмите первого персонажа, который пришел вам в голову. Представьте себе, что вы и есть этот персонаж. Станьте этим персонажем. Рассказывайте о себе столько, сколько вам хочется. Используйте при этом слово «я». Предположим, например, что мой герой – супермен. Я могу начать свой рассказ так: «Я – супермен, моя задача помогать людям в трудную минуту. Я прилетаю неизвестно откуда, совершаю всякие чудеса, а потом исчезаю опять. Никто не знает, что я супермен, так как я маскируюсь…»

*Обсуждение:* Трудно ли было стать героем? Что вы чувствовали, будучи героем? Убедительно ли сыграл человек выбранную роль? Что вы узнали и почувствовали нового после выполнения этого упражнения и в результате наблюдения за другими людьми?

Упражнение «Волшебная лавка»

*Цель:* сосредоточение на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится что-то отдавать взамен. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

*Ход упражнения:* Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет.

Задается вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы.

*Обсуждение:* что каждый из нас пережил? Трудно ли было отдать что-то взамен?

Упражнение «Поступок, характер, судьба»

*Цель:* Дать возможность оценить различные ситуации, способствующие формированию положительных и отрицательных качеств личности, её недостатков и достоинств.

*Ход упражнения:* Ведущий цитирует пословицу: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Участники делятся на три группы. Каждая группа получает по одной части этого высказывания и в течение нескольких минут придумывает маленькую историю или сказку, иллюстрирующую ее. Можно предложить участникам нарисовать иллюстрации к своим историям. Каждая группа рассказывает историю и демонстрирует иллюстрации.

*Обсуждение:* Соответствует ли данная поговорка вашей установке на жизнь? Легко ли переделать судьбу?

Упражнение «Ваше развитие в целом»

*Цель:*проанализировать свою жизнь в целом, научиться принимать свой прошлый опыт и строить свои планы на будущее.

*Ход упражнения:* Расскажите о своей жизни. Вам помогут в этом следующие вопросы: Каким человеком вы были в разные периоды своей жизни? Как вы изменились с тех пор? Воспринимали ли вас окружа­ющие так же, как вы воспринимали себя? Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими; чтобы защититься от них? Опишите любые кризисы развития или поворотные мо­менты вашей жизни, во время которых происходили измене­ния в вашем отношении к жизни или уровне осознания. Такие события часто переживаются как «испытание» или «инициа­ция» и могут проходить как кризис или проверка на прочно­сть.

Подумайте, какой, как вам кажется, она отражает архетип? Придумайте миф или сказку о своей жизни. Запишите ее и проиллюстрируйте рисунками, на которых основные действующие лица будут представлены в виде ка­ких-то архетипов.

Если бы вам пришлось ее озаглавить, какие бы названия (название) и подзаголовки вы использовали?

*Обсуждение:* какие трудности возникли при выполнении задания? Что вы чувствовали, рассказывая откровенные моменты из своей жизни? Что ощущали, когда слышали такие рассказы от других?

*Рефлексия:*

- Что нового вы узнали сегодня на занятии?

- Какие выводы вы сделали для себя?

- Чему научились?

*Ритуал прощания:* встать в круг. Положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

*Организационный конец:*

Сегодня мы продуктивно работали в процессе упражнения, у нас была спокойная, доверительная обстановка на занятии. До завтра! Похлопаем друг другу!

**ЗАНЯТИЕ 8**

**«Уверенность в себе»**

 *Цель:* освоение подростками знаний в области практики развития ассертивности, а так же помочь детям лучше узнать себя, свои сильные и слабые стороны.

 *Задачи:* - отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции;

 - всесторонний анализ сильных и слабых сторон личности участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Упражнение «Мои умения»

*Цель:* установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящему занятию.

*Ход упражнения:* Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, когда я скажу: «пересядьте все те, кто умеет водить машину», все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу.

*Обсуждение:* Что для вас было сложным в выполнении этого упражнения?

Что вы узнали нового о своих одноклассниках?

Какие чувства вы испытывали, когда вам не удавалось занять место?

Лекция «Уверенность в себе»

Уверенность в себе - это, прежде всего, внутренняя установка; принятие себя со всеми своими потребностями, желаниями, предпочтениями, умение выражать свои желания, предпочтения, потребности. Уверенность в себе и знание своих целей делает человека всесильным настолько, чтобы осуществить свою мечту. Быть уверенным в себе означает умение определить и выразить свои желания, потребности, любовь, нелюбовь, ожидания. Уверенное поведение, например, выражается в умении обратиться с просьбой к другому так, чтобы не обидеть его и не унизить себя или тактично ответить отказом на его просьбу. Компонентами уверенного ответа могут быть поза тела, жесты, выражение лица, невербальные речевые характеристики и вербальное содержание ответа. Уверенный человек- это хозяин самого себя. И он может отказать в чём - то другим людям, руководствуясь своими правилами, ничего не объясняя. Делается это спокойно и вежливо. Когда мы уверены в себе, мы доверяем себе. Мы верим, что у нас есть то, что необходимо иметь для достижения цели и что мы не растеряемся, если ее не достигнем. Уверенность в себе стоит в одном ряду с самоуважением, но слово уверенность обычно применяется, когда мы говорим о своих умениях (Я уверен, что смогу сбросить вес), в то время как самоуважение в обыденной речи выступает как ценностная категория.

Наше мнение о себе основывается на двух главных источниках, первый - это наш собственный опыт, а второй - то, что по нашему мнению люди думают о нас.

Уверенные в себе люди говорят громко и ясно, но никогда не переходят на крик, часто смотрят в глаза собеседнику, но не "сверлят собеседника глазами", всегда выдерживают оптимальную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную. Уверенные в себе люди умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли. Уверенные в себе люди открыто говорят о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием, часто используют местоимение я, не боятся выражения личного мнения. Оскорбления, упреки, обвинения редко можно услышать от уверенных в себе людей. Все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица.

Упражнение «Немного о себе»

*Цель:* научится уверенно говорить о своих положительных качествах, а также научится слушать других.

*Ход упражнения*: Участникам необходимо сесть в два круга один внутренний другой наружный, участники внешнего круга хвалят себя в течение минуты, после того меняются и хвалят себя уже участники внутреннего круга.

*Обсуждение:* Какие эмоции испытывали во время упражнения? Что вы заметили в процессе выполнения упражнения?Трудно ли было хвалить себя?

Упражнение «Контраргументы»

*Цель:* создание условий для самораскрытия.

*Ход упражнения*: каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, 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.

*Обсуждение:* Что вы ощущали, когда говорили о своих слабых сторонах? Вам было легко или сложно делится своими слабыми сторонами? Что нового вы узнали?

#### Упражнение «Преувеличение или полное изменение поведения»

*Цель:* формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

*Ход упражнения:* Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.

Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.

 Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. Например, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

*Обсуждение:* Давайте поделимся своими наблюдениями и чувствами. Как вы себя ощущали в момент разыгрывания желательного и нежелательного поведения? Что заметили в ходе упражнения?

*Рефлексия:*

- Что удалось (не удалось) достичь в ходе тренинга?

- Чему научились?

- Что нужно развивать на будущее?

*Ритуал прощания:* встать в круг. Положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

*Организационный конец:*

До завтра! Спасибо за продуктивную работу! Похлопаем друг другу!

**ЗАНЯТИЕ 9**

**«Уверенность поведения»**

 *Цель*: развитие уверенности в себе у подростков.

 *Задачи:* - различение  проявлений уверенности, неуверенности и агрессивности;

 - отработать навыки уверенного поведения.

Упражнение «Цветные ладони»

*Цель:* приветствие участниками друг друга, раскрепощение участников.

*Ход упражнения:* участники группы хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами.
 Вариантыпсигналов:
Красная ладонь — надо пожать руку.

Синяя ладонь — погладить по плечу партнера.

Желтая ладонь — поздороваться «спинками».

 Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

*Обсуждение*: Как у вас с настроением? Какие эмоции и чувства вы испытывали в ходе упражнения?

Упражнение «Копилка»

*Цель*: научится понимать речь уверенного и неуверенного человека.

*Ход упражнения*: участникам предлагаются две "копилки" (два столбика), куда следует записать слова уверенного и неуверенного человека. После составления таблицы, каждый участник вслух читает ответы и мы обсуждаем каждый вариант.

*Обсуждение*: Трудно ли было составлять таблицу? Что сложнее было писать уверенные ответы или неуверенные?

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

*Цель*: формирование адекватных реакций в различных ситуациях

*Ход занятия*: каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Для каждого участника используется только одна ситуация, проигрывать он может сам. А может попросить помощь проиграть ситуацию своего товарища. Ситуации следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

- Разговор с родителями, которые подозревают вас в чем-то.

- Учитель высказывает свое мнение о вашей успеваемости.

- Ваш друг отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.

- Лучший друг с вами нечестно поступил.

- У вас плохое настроение, а родители пытаются узнать почему.

- В столовой кто – то пытается пролезть в не очереди.

- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

- Вас оскорбила гардеробщица.

- Продавец продал вам не тот товар.

- Если близкий и уважаемый родственник раздражает вас своим поведением.

- уважаемый учитель высказал точку зрения, которую вы считаю неверной.

- Если кто-то сплетничает о вас, и вы это слышите.

- вы видите своего лучшего друга (лучшую подругу) со своей(им) возлюбленной (возлюбленным).

*Обсуждение:* Что вам удавалось с трудом, что с легкостью? Когда говорили агрессивные ответы, что вы чувствовали? Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

Упражнение «Уверенно – неуверенно»

*Цель*: наглядно оценить поведение "уверенного" и "неуверенного" человека.

*Ход упражнения*: Каждому участнику предлагается выполнить какое-то действие сначала уверенно, затем неуверенно.

- подойти и спросить: "Как тебя зовут?"

- спросить: " Как поживаешь?"

- спросить: " Как твои дела?"

- улыбнуться

- сказать, что я не могу сейчас ни чем тебе помочь!

*Обсуждение*: Вы заметили, как менялась интонация, ритм, в разных ситуациях? Что было труднее всего? Легко ли вы сможете определить теперь ответ уверенного или неуверенного в себе человека?

Упражнение «Репетиция поведения»

*Цель*: отработать навыки уверенного поведения у подростков

*Ход упражнения*: Представьте себе ситуацию, в которой вы играете активную роль. Кратко запишите ситуацию на листе бумаги. Ситуация должна включать в себя просьбы и отказы, критику и реакцию на нее и т.п. Примером может послужить ситуация приглашения выпить за “успех дела, за друзей”, в то время когда вам не хочется (или нельзя) пить спиртное. Выберите себе партнера по разыгрыванию ситуации. Объясните ему сценарий, его роль и попробуйте ему сконструировать ситуацию в таком виде, который считаете оптимальным. Теперь проиграйте ситуацию. Вначале выскажите партнеру свои просьбы, критику, претензии и т.п., затем выслушайте его. Получите обратную связь с группой. Постарайтесь после этого улучшить конструкцию ситуации, “сделав” свое поведение более правильным. Поменяйте партнера или поменяйтесь с ним ролями.

*Обсуждение*: Что у вас получилось? Какие сложности возникали в процессе выполнения упражнения? Давайте обсудим те ситуации которые вы проигрывали?

*Рефлексия*:

- Что удалось (не удалось) достичь в ходе тренинга?

- Чему научились?

- Что нужно развивать на будущее?

*Ритуал прощания:* встать в круг. Положить друг другу руки на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

*Организационный конец:*

Сегодня мы приобрели навыки уверенного поведения, все активно работали, никто не сидел в стороне. Похлопаем друг другу! До завтра!

**ЗАНЯТИЕ 10**

**«Финиш»**

 *Цель*: определение подростками жизненных перспектив на будущее

 *Задачи*: - рефлексия своего будущего;

 - определение перспективных жизненных и профессиональных целей;

 - психологическое завершение занятия.

# Упражнение «Ритуалы приветствия»

*Цель*: приветствие участниками друг друга, создание благоприятной атмосферы в группе.

*Ход упражнения:* Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

Стоя в кругу, один из участников начинает «круг знакомств»: выходит на середину, приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

Каждый раз участник должен приветствовать своего товарища новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т.д.

#### Варианты приветствия:

* легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
* объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
* легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
* рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
* легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
* поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
* простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
* мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
* потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

*Обсуждение*: Какие чувства вы испытывали, выполняя это упражнение? Чье приветствие вам больше всего запомнилось?

# Упражнение «Я в будущем»

*Цель:*  рефлексия своего будущего.

*Ход упражнения*: Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.

*Обсуждение*: Почему именно этот образ вы выбрали? Какие ощущения вызывают у вас ваши рисунки и рисунки своих товарищей?

# Упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы»

*Цель*: определение перспективных жизненных и профессиональных целей; анализ и осмысление своих жизненных и профессиональных перспектив.

*Ход упражнения*: Каждый участник вместе с группой имеет возможность поразмыслить над тем, что он ожидает от своей жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы.

Упражнение «Что? Кто? Как? Где? Когда?»

 *Цель*: составление «жизненной программы» на ближайший период времени.

 *Ход упражнения*:

1) Предлагаю каждому участнику составить для себя список желае­мых результатов в будущем и расположить в порядке убыва­ния значимости или ценности каждого.

2) Далее выбрать из составленного списка первоочередное желание и составить программу его достижения на основе сле­дующих правил планирования результата:

— сформулировать результат в позитивном ключе («что у меня будет», «что я хочу иметь», «как я буду чувствовать» и т.д.);

— планировать только то, что каждый участник может сделать сам и с собой;

— результат должен быть представлен во всех сенсорных системах: чувст­вах, ощущениях, звуках, настроении и т.д.;

— представить себе: где, когда и с кем будет нужен этот результат (мыслен­ное проигрывание ситуаций, в которых участник сможет пользоваться произо­шедшими изменениями);

— продумать последствия достижения желаемого результата — «что будет, если это будет?» (результат должен сберечь и сохранить все то лучшее, что было раньше).

*Обсуждение*: Как вы думаете, реально будет осуществить задуманное вами? Что было сложным, при выполнении? Соблюдали ли все правила планирования результата?

**Получение обратной связи по всем дням занятий**

 Вопросы для получения обратной связи:

1.Что сегодня для вас было самым важным, новым, существенным?

2.Что больше всего запомнилось?

3.Что нового вы узнали о себе и о других участниках?

4.Какой опыт приобрели на наших занятиях?

5.Что изменили в себе?

6.Помогли ли наши занятия изменить свои мысли, эмоции к определенным ситуациям?

Упражнение «Браво»

*Цель:* психологическое завершение занятия.

*Ход упражнения*: Мы все бывали в театре, на концерте, в цирке и видели, как публика рукоплещет артистам в конце представления. Каждому из нас иногда хочется оказаться на сцене и заслужить бурные аплодисменты. Я считаю, что каждый из нас иногда заслуживает аплодисментов. Давайте поставим стул в центре класса. Плотно окружите его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?
 Если подростки неохотно хлопают, нужно стимулировать их хлопать изо всех сил. Когда они увидят, что аплодисменты приятны стоящему на стуле участнику, они будут хлопать еще сильнее.

Приложение 2

**Опросник «СР-45» - выявление склонности к суицидальным реакциям**

Расчет G-критерий знаков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | до | после | сдвиг |
| 1 | 0,40 | 0,22 | - |
| 2 | 0,71 | 0,38 | - |
| 3 | 0,51 | 0,25 | - |
| 4 | 0,62 | 0,37 | - |
| 5 | 0,80 | 0,55 | - |
| 6 | 0,70 | 0,37 | - |
| 7 | 0,45 | 0,19 | - |
| 8 | 0,74 | 0,38 | - |
| 9 | 0,69 | 0,38 | - |
| 10 | 0,65 | 0,38 | - |
| 11 | 0,45 | 0,12 | - |
| 12 | 0,61 | 0,23 | - |
| 13 | 0,71 | 0,59 | - |
| 14 | 0,74 | 0,60 | - |
| 15 | 0,48 | 0,21 | - |

Результат: Gэмп =0, n=15

Критические значения

|  |
| --- |
| GКр |
| p≤0.01 | p≤0.05 |
| **2** | **3** |

GКр  ≥ Gэмп, 3≥0 - сдвиг в типичную сторону может считаться досто­верным.

Полученное эмпирическое значение Gэмп(3) находится в зоне значимости.

**Тест уверенности в себе Райдаса**

Расчет G-критерий знаков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | до | после | сдвиг |
| 1 | 22 | 55 | + |
| 2 | 26 | 49 | + |
| 3 | 18 | 47 | + |
| 4 | 20 | 43 | + |
| 5 | 24 | 55 | + |
| 6 | 55 | 58 | + |
| 7 | 21 | 48 | + |
| 8 | 24 | 44 | + |
| 9 | 31 | 61 | + |
| 10 | 27 | 55 | + |
| 11 | 75 | 73 | + |
| 12 | 24 | 49 | + |
| 13 | 28 | 54 | + |
| 14 | 25 | 49 | + |
| 15 | 20 | 29 | + |

Результат: Gэмп =0, n=15

Критические значения

|  |
| --- |
| GКр |
| p≤0.01 | p≤0.05 |
| **2** | **3** |

GКр  ≥ Gэмп, 3≥0 - сдвиг в типичную сторону может считаться досто­верным.

Полученное эмпирическое значение Gэмп(3) находится в зоне значимости.

**Тест на исследование тревожности (опросник Спилбергера)**

Расчет G-критерий знаков

Личностная тревожность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | до | после | сдвиг |
| 1 | 3 | 1,9 | - |
| 2 | 3,6 | 2,3 | - |
| 3 | 2,9 | 1,5 | - |
| 4 | 3,2 | 2,8 | - |
| 5 | 3,6 | 1,9 | - |
| 6 | 3,1 | 1,9 | - |
| 7 | 2,8 | 1,8 | - |
| 8 | 3,2 | 2,7 | - |
| 9 | 3 | 3 | 0 |
| 10 | 1,9 | 1,5 | - |
| 11 | 3 | 3 | 0 |
| 12 | 3,2 | 2 | - |
| 13 | 3,2 | 2,3 | - |
| 14 | 3,4 | 2 | - |
| 15 | 2,9 | 1,6 | - |

Результат: Gэмп =0, n=13

Критические значения

|  |
| --- |
| GКр |
| p≤0.01 | p≤0.05 |
| **1** | **2** |

GКр  ≥ Gэмп, 2≥0 - сдвиг в типичную сторону может считаться досто­верным.

Полученное эмпирическое значение Gэмп(2) находится в зоне значимости.

Расчет G-критерий знаков

Ситуационная тревожность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | до | после | сдвиг |
| 1 | 2,7 | 1,7 | - |
| 2 | 3 | 1,4 | - |
| 3 | 1,9 | 1,6 | - |
| 4 | 3 | 1,6 | - |
| 5 | 2,9 | 1,7 | - |
| 6 | 2,7 | 2,5 | - |
| 7 | 2,9 | 1,7 | - |
| 8 | 3 | 2,7 | - |
| 9 | 2 | 1,9 | - |
| 10 | 2 | 2 | 0 |
| 11 | 1,9 | 1,5 | 0 |
| 12 | 2,4 | 1,5 | - |
| 13 | 2,8 | 1,9 | - |
| 14 | 2,2 | 1,7 | - |
| 15 | 2,6 | 2 | - |

Результат: Gэмп =0, n=13

Критические значения

|  |
| --- |
| GКр |
| p≤0.01 | p≤0.05 |
| **1** | **3** |

GКр  ≥ Gэмп, 3≥0 - сдвиг в типичную сторону может считаться досто­верным.

Полученное эмпирическое значение Gэмп(3) находится в зоне значимости.

**Тест на определение уровня эмоционального интеллекта**

**(автор Джейн Стайн)**

Расчет G-критерий знаков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | до | после | сдвиг |
| 1 | 4 | 13 | + |
| 2 | 7 | 17 | + |
| 3 | 5 | 10 | + |
| 4 | 8 | 16 | + |
| 5 | 3 | 7 | + |
| 6 | 5 | 9 | + |
| 7 | 9 | 15 | + |
| 8 | 10 | 21 | + |
| 9 | 9 | 20 | + |
| 10 | 7 | 18 | + |
| 11 | 13 | 19 | + |
| 12 | 6 | 14 | + |
| 13 | 2 | 5 | + |
| 14 | 5 | 11 | + |
| 15 | 11 | 20 | + |

Результат: Gэмп =0, n=15

Критические значения

|  |
| --- |
| GКр |
| p≤0.01 | p≤0.05 |
| **2** | **3** |

GКр  ≥ Gэмп, 3≥0 - сдвиг в типичную сторону может считаться досто­верным.

Полученное эмпирическое значение Gэмп(3) находится в зоне значимости.

**Тест на исследование самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.)**

Расчет G-критерий знаков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | до | после | сдвиг |
| 1 | 4 | 4 | 0 |
| 2 | -5 | -2 | + |
| 3 | 1 | 1 | 0 |
| 4 | -4 | -3 | + |
| 5 | -8 | -5 | + |
| 6 | -5 | -3 | + |
| 7 | 2 | 2 | 0 |
| 8 | -6 | -4 | + |
| 9 | -4 | -3 | + |
| 10 | 1 | 2 | + |
| 11 | 0 | 4 | + |
| 12 | -7 | -4 | + |
| 13 | -6 | -4 | + |
| 14 | -5 | -3 | + |
| 15 | -1 | -1 | 0 |

Результат: Gэмп =0, n=11

Критические значения

|  |
| --- |
| GКр |
| p≤0.01 | p≤0.05 |
| **1** | **2** |

GКр  ≥ Gэмп, 2≥0 - сдвиг в типичную сторону может считаться досто­верным.

Полученное эмпирическое значение Gэмп(2) находится в зоне значимости.