

Государственное бюджетное  
профессиональное  
образовательное учреждение  
«Сахалинский техникум строительства и жилищно-  
коммунального хозяйства»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ «СТС и ЖКХ»  
\_\_\_\_\_ Т.В. Дорошенко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Программа**  
**«Социально-трудовая адаптация обучающихся с ограниченными**  
**возможностями здоровья в ГБПОУ «СТС и ЖКХ»**

**2017**

## **Программа «Социально-трудовая адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в ГБПОУ «СТС и ЖКХ»**

Актуальной проблемой нашего времени является проблема социально-трудовой адаптации обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Обучающиеся данной категории имеют ограниченные возможности в развитии, вследствие различных факторов эндогенного и экзогенного характера, вызывающие органические нарушения головного мозга и нуждаются в особых методах и приёмах.

Получение профессии с последующим трудоустройством, формирование навыков самообслуживания, социально-бытовой ориентировки, привитие трудовых навыков, - основа социальной-трудовой адаптации обучающихся с особыми образовательными потребностями. Создание единого воспитательного пространства для развития социально-трудовых навыков является одним из условий коррекции, способствующим накоплению социального опыта от поступления подростка в образовательное учреждение до момента его выпуска. Это делает особенно актуальной проблему создания условий, дающих гарантию к максимально результативному и комфортному освоению и накоплению навыков для ребёнка с особыми образовательными потребностями, способствующих успешной адаптации к самостоятельной жизни и труду. Обучение обучающихся с интеллектуальной недостаточностью имеет существенные особенности, такие как:

- более низкий уровень (по сравнению с нормой) сложности учебного материала;
- замедленный темп усвоения получаемых умений и навыков;
- необходимость применения специфических для данной категории обучающихся методов обучения и воспитания;
- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса.

Правильная коррекция недостатков, связанных с особенностями развития, социальным положением подростка, даёт возможность сформировать багаж социально-трудовых навыков, необходимых для успешной интеграции в социальную жизнь вместо зависимости от социальной помощи. При обучении и воспитании умственно отсталых детей, определена задача формирования самодостаточности этой части трудоспособного населения, привития им различных жизненных навыков, которые облегчат последующую социальную адаптацию и интеграцию их в общество.

Необходимость создания программы, решающей проблему социальной адаптации и последующей интеграции обучающихся с особыми образовательными потребностями и их реализация как полноценных членов общества. Возможность этой категории людей жить в соответствии с социальными правами и гарантиями. Реализация этой идеи позволит сделать

серьезный шаг в направлении более полного включения лиц с особыми образовательными потребностями в жизнь общества.

Умственная отсталость влечет за собой множество проблем, связанных с социализацией, адаптацией и интеграцией в общество обучающихся с нарушением интеллекта, в работе с ними необходимо выполнять не только образовательные, воспитательные и профессиональные функции, но и способствовать нормальной социализации личности и полноценному развитию.

**Объект:**

Процесс формирования социально-трудовой адаптации и интеграции обучающихся с особыми образовательными потребностями.

**Предмет:**

Организация единого учебно-воспитательного пространства, условий формирования социальной адаптации и интеграции обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с умственной отсталостью) в ГБПОУ «СТС и ЖКХ».

**Цель:**

Создание условий в учебно-воспитательном процессе, направленных на включение обучающихся с нарушением интеллекта в социальную среду, способных к успешной адаптации, конкуренции в условиях рыночной экономики наряду с людьми с нормальным интеллектом.

**Диагностический инструментарий:**

- протоколы ПМПК при поступлении обучающихся в ГБПОУ «СТС и ЖКХ»;
- тесты и другие педагогические контрольные материалы для проведения входной диагностики;
- анализ статистической информации, полученной посредством использования экспериментальных методик и процедур;
- мониторинг учебной и трудовой деятельности.

**Социально-трудовая адаптация** направлена на создание и обеспечение условий для взаимосвязи обучающегося с обществом, формирования его статуса и способностей к самостоятельной общественной, трудовой и семейно-бытовой деятельности путем *социально-средовой ориентации и социально-бытовой адаптации*<sup>1</sup>. Целью социальной адаптации в процессе профессиональной подготовки лиц с умственной отсталостью является максимальное приспособление к жизни, включение в окружающую социальную и трудовую среду, формирование социально-трудовой мобильности посредством накопления социального опыта.

Программа по социальной адаптации включает *два раздела:*

1) **социально-бытовую адаптацию** – формирование основных понятий и навыков, связанных с сохранением здоровья, заботой о своей внешности, (санитарная гигиена, прическа, одежда), с рациональным

питанием, бытовыми проблемами в доме (уют, кулинария, стирка, бытовая техника, уборка, ремонт, досуг);

2) **социально-средовую ориентацию** – формирование основных понятий и опыта общения и поведения в ближнем и формальном окружении, ориентировки в городе, транспорте, в магазинах; навыков бережного отношения к природе, основных понятий о единстве человека и природы, о правах и обязанностях каждого человека.

### **Основы безопасности труда, производственных отношений и социальной адаптации на рабочем месте:**

- Рабочее место.
- Охрана и безопасность труда.
- Социально-средовая ориентировка.
- Основы этики деловых отношений и коммуникации.
- Основы трудового права.

### **Исследование особенностей социально-трудовой адаптации обучающихся с нарушением интеллекта при поступлении в ГБПОУ «СТС и ЖКХ» и в процессе обучения и воспитания.**

1. Изучение характеристик, протоколов ПМПК обучающихся, поступающих в техникум.
2. Анализ анкет по изучению личностных качеств обучающихся.
3. Изучение мотивации к теоретическому и практическому освоению умений и навыков социально-трудовой адаптации.
4. Наблюдение преподавателей и руководителя группы за адаптацией учащихся с интеллектуальной недостаточностью в коллективе техникума и выявление направлений работы по социально-трудовой адаптации с обучающимися группы с учётом физических и психических особенностей детей.
5. Исследование интеллектуальной лабильности обучающихся с нарушением интеллекта для выявления способности к обучению, уровня воспитанности.

Реализация программы по социально-трудовой адаптации обучающихся с интеллектуальной недостаточностью состоит из двух модулей:

#### **учебного:**

· социально-трудовая адаптация на уроках учебной практики и производственного обучения;

#### **воспитательного:**

· мероприятия по социально-трудовому воспитанию во внеурочное время;  
· профориентационная работа.

1. Внедрение программы по повышению мотивации социального-трудового воспитания обучающихся с интеллектуальной недостаточностью предполагает:

- развитие и укрепление интереса к самообслуживанию;
- развитие понимания необходимости качественного овладения навыками профессионального обучения;
- развитие у обучающихся социальных мотивов, положительного отношения к труду;
- формирование реальных представлений об адаптации в обществе.

2. Внедрение программы по воспитанию личности предполагает:

- развитие личности;
- формирование и развитие ответственности;
- семейное воспитание;
- работа с сиротами, детьми, оставшимися без попечения;
- теоретическое и профессиональное обучение;
- активизация мыслительной деятельности;

Необходимым компонентом обучения является коррекционная работа, проводимая на всех этапах воспитания и обучения обучающихся с нарушением интеллекта. В решении конкретной учебной задачи должны учитываться 3 функции: (образовательная, воспитательная, развивающая). При этом образовательная (усвоение знаний, умений, навыков) и воспитательная функция способствуют развитию мыслительной деятельности. Она должна включать обучающихся в учебную деятельность, которая способствует их развитию. К основным моментам такой деятельности относятся:

- понимание обучающимися учебного материала;
- непосредственная связь теоретических знаний с практической работой;
- развитие самостоятельности обучающегося в выполнении учебных и практических заданий и умение контролировать их результаты;
- формирование положительной мотивации к обучению.

#### **Методы и технологии:**

Анализ научной и методической литературы по проблеме исследования. Эмпирические методы – тестирование, анкетирование, сравнение и обобщение результатов опытно-поисковой работы, ролевые игры, задания с элементами тренинга, наблюдение.

Внеклассная работа – экскурсии, встречи с выпускниками и родителями, тематические недели, классные часы и др.

**Социально-трудовая адаптация** предполагает:

- Воспитание положительных качеств личности обучающегося (трудолюбие, настойчивость, умение работать в коллективе и т. д.);
- Обучение приемам работы во время учебной практики, развитие самостоятельности в труде, привитие интереса к труду;
- Формирование организационных умений в труде – вовремя приходить на занятия, работать только на своем рабочем месте, правильно располагать на нем материалы и инструменты;

-Формирование санитарно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания.

Коррекционная работа направлена на формирование следующих умений:

- планировать ход работы (устанавливать логическую последовательность выполнения работы, определять приемы работы и инструменты, нужные для их выполнения);
- контролировать свою работу (определять правильность действий и результатов, оценивать качество выполненных работ).

Программа «Социально-трудовой адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в ГБПОУ «СТС и ЖКХ» предполагает проведение **социально-психологического тренинга «Диалог. 3Д-эффект»**.

### **Коррекционно-развивающая программа социально-психологического тренинга «Диалог. 3Д-эффект»**

**Программа тренинга предназначена** для обучающихся группы профессиональной подготовки с ограниченными возможностями здоровья (выпускники СКШ 8 вида).

#### **Основные принципы программы:**

- интерактивность, предполагающая интенсивное межличностное взаимодействие;
- постепенность (наблюдение динамики группы, в т. ч., измерение скорости «эскадры» по «последнему кораблю»);
- интегративность (связь с реальной жизнью и «контактной сетью» участников программы);
- комплексность (воздействие на эмоциональную, когнитивную, поведенческую сферы личности).

**Цель:** социальная интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (выпускники СКШ 8 вида).

#### **Основные задачи тренинга:**

- развитие самооценки и адаптационных ресурсов обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в меняющейся социальной среде;
- тренинг навыков произвольности и конструктивного межличностного взаимодействия (в том числе – коммуникативной мотивации и адекватности, гуманности, ответственности);
- тренинг навыков произвольности саморегуляции психического состояния, преодоления тревожности и неуверенности в себе;
- тренинг навыков формирования жизненных планов и коррекции ценностных ориентаций.

Практика работы с обучающимися-инвалидами убеждает в том, что при всей важности профессиональной подготовки возникает объективная

необходимость научения их реализации своих способностей и интересов в спорте, искусстве, техническом творчестве, самопознании и общении, развития их социальной компетентности. В ряде случаев выбор профессии не соответствует амбициям и планам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, является объективной данностью. Ребятам предстоит самостоятельно и на требуемом уровне выполнять несложные виды работ в условиях обычного трудового коллектива. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья заключается в тренинге навыков социально-психологической адаптации в широком социальном окружении, с одной стороны, и в координации конструктивного взаимодействия участников «контактной сети» особенных ребят, - с другой. Важно создать условия для их личностного развития и социальной самореализации, не дать замкнуться в себе, развивать навыки конструктивного общения, максимально обнаружить и использовать все имеющиеся ресурсы адаптации.

В современном обществе декларируется лозунг о необходимости безбарьерной среды. Однако до сих пор основной задачей психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья остается – научить преодолевать существующие барьеры, тренировать навыки успешной социальной интеграции в данную сегодня мобильную среду.

Программа тренинга рассчитана на 18 занятий от 40 минут до 1 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю и рассчитаны на группу численностью 7-15 человек.

### **Структура и содержание занятий.**

СПТ состоит из трех условных взаимосвязанных блоков:

1 – преодоление сопротивления самораскрытию, формирование доверия и эмоциональной взаимобезопасности;

2 – моделирование различных ситуаций межличностного взаимодействия, прогнозирование вариантов конструктивного общения;

3 – наблюдение динамики развития тренируемых навыков, осознания личных ресурсов.

Каждое занятие СПТ (кроме первого) начинается с процедуры «новости обо мне», где участники делятся информацией о том, что интересного, нового, важного произошло за прошедшую неделю в их жизни, какие новые мысли появились после предыдущего занятия.

После этого следует вступительное слово ведущего (или упражнение-«разогрев»), которое настраивает группу на тему занятия. Затем ведущий называет тему занятия, проводит несколько соответствующих упражнений с последующим обсуждением. Каждое занятие завершается «рефлексивным кругом» для закрепления опыта, полученного на тренинге и получения обратной связи.

Участникам предлагаются домашние задания, выполнение которых служит «мостиком» к теме следующего занятия. К участию в работе группы возможно привлечение мастера производственного обучения, руководителя

группы и социального педагога, работающих с обучающимися. Занятия предполагают круговое расположение участников, кроме случаев демонстрации видеоряда и некоторых теоретических блоков. Диагностика проводится как на занятиях группы, так и в учебных аудиториях, в группе и индивидуально.

#### **Формы работы:**

- тренинговые упражнения;
- интерактивные моделирующие игры;
- чтение, обсуждение сказок и других литературных произведений.

**Обязательными условиями эффективности реализации программы являются:**

- учет рекомендаций индивидуальных программ реабилитации инвалидов;
- прикладное значение знаний и навыков, полученных на тренинговых занятиях;
- соблюдение принятых группой правил тренинга;
- использование метафорических карт только с целью стимуляции воображения.

#### **Ожидаемые результаты от внедрения программы:**

- развитие самооценки, коммуникативной мотивации, социальной компетентности;
- произвольность психической саморегуляции коммуникативных навыков;
- развитие прогнозирования;
- социально-психологическая и профессиональная адаптация обучающихся с ОВЗ в ГБПОУ СахСТ.
- творческая самореализация обучающихся с ОВЗ в системе внеурочной занятости тезникума;
- интеграция в систему социально-трудовых общественных отношений.

#### **Критерии эффективности реализации тренинга «Диалог. 3Д-эффект»:**

- успешная адаптация обучающихся с ограниченными возможностями в техникуме;
- снижение уровня тревожности, агрессивности, ригидности (*методика «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка*);
- повышение уровня субъективного контроля (развитие субъектности) (*модифицированная методика УСК Дж.Роттера*);
- развитие самооценки (*методика «Дерево» (авт. Д. Лампен, в адаптац.Л.П. Пономаренко); проективные методики «Я хороший / я плохой», «Цветок Я»*).

### **Программа**

**социально-психологического тренинга для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья**

**«Диалог. 3Д-эффект»**

**(Доверие. Дискуссия. Динамика.)**

... Человек, изменяя внутреннее отношение к жизни,  
способен изменить и внешние аспекты этой жизни.



## Тематическое планирование

№ занятия, тема	Упражнения	Источники
Блок 1. Пространство личности. <i>Доверие.</i>		
Занятие 1. Знакомство. Принятие правил.	1. Упражнение «Интервью»  2. Сказка о стеснительной Улитке.  3. Предложение и принятие правил работы группы.	Ю.Р. Зарипова, Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам – М.: Чистые пруды, 2007.  В. Баевская, Групповое развивающее занятие «ШП» №11 2011, стр.28-30  Н.Р. Битянова: Психология личностного роста, М, 1995, А.Г.Грецов: Тренинг общения для подростков – СПб.: Питер, 2006
Занятие 2. Мой дом	1. Обмен новостями. 2. Упражнение- разогрев «Улитка»  3. Упражнение «Мой дом»	В.Баевская: Групповое развивающее занятие «ШП» №11, 2011, стр.28-30  Е.А.Мухаматулина: Семинар- тренинг, адаптированный вариант
Занятие 3. Здравствуй, Я!	1. Обмен новостями. 2. Упражнение- разогрев «Я особенный»  3. Упражнение «Сад моей души»  4. Упражнение «Цветок Я»	И.В.Дубровина (ред.) Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте, 2000.  О.Мухина, Г.Родионова, Е.Скворцова: СПТ «Приручи свой гнев» М.: Генезис, 2000, адаптиров. вариант  Н.Роджерс «Творчество как усиление себя; Л.Д.Лебедева «Рисунок семьи в образах цветов»
Занятие 4. Границы	1. Обмен новостями. 2. Упражнение «Враги» (мозговой	А.Г.Грецов: Тренинг общения для подростков – СПб.: Питер, 2006,

	штурм) 3. Упражнение «Надежная защита»	В.Баевская: Групповое развивающее занятие «ШП» №11 2011, стр.28-30
Занятие 5. Здравствуй, ТЫ!	1. Обсуждение выставки Улиток. 2. Упражнение- разогрев «Угадай, кто за кем» 3. Упражнение «Ладошка»	С.В.Петрушин: Семинар-тренинг  О.Мухина, Г.Родионова, Е.Скворцова: СПТ «Приручи свой гнев» М.: Генезис, 2000
Блок 2. Коммуникация Личностей. <i>Дискуссия.</i>		
Занятие 6. Друг другу	1. Обмен новостями. 2. Обсуждение расположения «экспонатов» выставки. 3. Упражнение «Краски жизни»	Л.Д.Лебедева: Семинар-тренинг
Занятие 7. Почему мы ссоримся	1. Обмен новостями. 2. Упражнение- разогрев «Встреча на узком мостике» 3. Теоретический блок. 4. Упражнение «Давление»	А.Г.Грецов: Тренинг общения для подростков – СПб.: Питер, 2006  А.М.Ялов: Семинар-тренинг
Занятие 8. Как правильно ссориться	1. Обмен новостями. 2. Упражнение «Снежки» 3. Теоретический блок. 4. Упражнение «Военная стратегия»	А.Грецов: Тренинг общения для подростков – СПб.: Питер, 2006
Занятие 9. Формула гнева или Что мешает сотрудничать	1. Обмен новостями. 2. Вопросы для обсуждения. 3. Упражнение «Причины гнева (злости)» (мозговой штурм) 4. Упражнение «Маска гнева» 5. Упражнение «Лимон»	О.Мухина, Г.Родионова, Е.Скворцова: СПТ «Приручи свой гнев» М.: Генезис, 2010  Л.Д.Лебедева: Семинар-тренинг Бурмистрова, Л.Косолапова: Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения «ШП» № 37 2009,

		стр.10
Занятие 10. Приручение гнева	1. Обмен новостями. 2. Притча «Гнев»  3. Упражнение «Приручи свой гнев» (рисунок на стекле, оттиск)	Сакович Н.А. : «В поисках силы» СПб.: Речь, 2012 Л.Д.Лебедева: Семинар-тренинг
Занятие 11. Прощение	1. Обмен новостями. 2. Упражнение-разогрев «Говорящие ладошки» 3.Упражнение «Мне трудно простить, когда...»  4. Упражнение «Простить себя и других»	С.В.Петрушин: Семинар-тренинг  О.Мухина, Г.Родионова, Е.Скворцова: СПТ «Приручи свой гнев» М.: Генезис, 2010  Прутченков А.С.: Социально-психологический тренинг м/л общения, 1991
Занятие 12. Манипуляция и защита от нее	1. Обмен новостями. 2. Упражнение-разогрев «Самый ловкий» 3. Теоретический блок. 4. Упражнение «Линии»	Плесовских Ю.Г.: Основы безопасного поведения в экстремальных ситуациях криминального характера, Хабаровск, 2008
Занятие 13. Манипуляция и защита от нее	1. Обмен новостями 2. Упражнение «Волк и Ягненок»  3. Притча «Как ловить обезьян»	Плесовских Ю.Г.: Основы безопасного поведения в экстремальных ситуациях криминального характера, Хабаровск, 2008  Сакович Н.А.: «В поисках силы» СПб.: Речь, 2012
Занятие 14. Границы и границы границ	1. Обмен новостями. 2. Проверка домашнего задания. 3. Упражнение «Гибкие границы»  4. Упражнение «Дерево среди других»	О.Вдовина, И.Волевач: «Психология свободы» «ШП» №23 2010, стр.40-44  Е.А.Мухаматулина, семинар-тренинг, адаптированный вариант

<p>Занятие 15. Взаимодействие</p>	<p>1. Обмен новостями. 2. Диагностика самооценки 3. Упражнение-разогрев «Здравствуйте»  4. Упражнение «Конструкторское бюро»</p>	<p>А.Г.Грецов: Тренинг общения для подростков – СПб.: Питер, 2011, свой вариант</p>
<p>Занятие 16. Взаимодействие + взаимопонимание</p>	<p>1. Обмен новостями. 2. Упражнение «Метасообщения» 3. Упражнение «Строим город»</p>	<p>Н.Б.Немчинова: Тренинг тренеров – М.:Чистые пруды, 2013, Ю.Р.Зарипова: Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам – М.: Чистые пруды, 2012</p>
<p>Блок 3. Личность в общении. <i>Динамика.</i></p>		
<p>Занятие 17. Мечты и планы</p>	<p>1. Обмен новостями. 2. Упражнение-разогрев «Муха»  3. Упражнение «Презентация мечты»</p>	<p>Е.Бурмистрова, Л.Косолапова: Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения «ШП» № 37 2009, стр.10 А.Г.Грецов: Тренинг общения для подростков – СПб.: Питер, 2011</p>
<p>Занятие 18. Ресурсы и ценности</p>	<p>1. Обмен новостями. 2. Обсуждение темы занятия. 3. Упражнение «Раздача монет»  4. Упражнение «Камни для крепости»  5. Притча о двух волках.  6. Анкета обратной связи.</p>	<p>М.Е.Литвак: «Из Ада в Рай» Избранные лекции по психотерапии  Л.Д.Лебедева: Семинар-тренинг  Сакович Н.А.: «В поисках силы» СПб.: Речь, 2012</p>

## **Занятие 1. Знакомство. Принятие правил.**

*Вопросы для обсуждения:*

Кто знает в своей группе человека, который хорошо рисует? Кто знает человека, который мечтает побывать в Сочи? и т. п.

### 1. Упражнение «Интервью».

Цель: знакомство, эмоциональное сближение участников группы.

Участники делятся на пары, поочередно берут интервью друг у друга согласно выданным инструкциям в течение 3 минут.

*Инструкции (дифференцировать для 1ых и 2ых).*

1) Назовите свое имя и расскажите о ваших талантах, увлечениях.

2) Назовите свое имя. Расскажите, о чем вы мечтаете?

В течение двух минут каждый представляет своего собеседника.

*Обсуждение.*

Что было трудней: рассказывать собеседнику о себе или представлять его?

Что чувствовали, когда спрашивали вас, вы? ...когда рассказывали о вас, вы?

Проверка запоминания имен (игрушечная Улитка)

### 2. Сказка о стеснительной Улитке.

Цель: эмоциональное раскрепощение участников группы; снижение защитных реакций, связанных с риском самораскрытия.

На большой лесной поляне жила-была Улитка. Она была очень стеснительная. Когда к ней подходил кто-то, чтобы познакомиться или что-нибудь спросить, она тут же начинала стесняться и пряталась в свой домик. Постепенно все привыкли к этому и уже не обращались к ней, не знакомились. Улитка проводила одна все дни напролет, пока не случилась такая история.

Однажды утром из гнезда Скворцов выпал птенец, пока они летали за кормом. Родители металась над лесной поляной и кричали: «Птенец пропал! Птенец пропал!» Все звери принялись искать пропавшего Скворчонка, но того нигде не было видно. Наша знакомая Улитка сидела на шляпке гриба и вдруг заметила что-то в зарослях крапивы. Приглядевшись, Улитка поняла, что это испуганный Скворчонок притаился.

Но как стеснительной Улитке рассказать об этом? Ведь она никогда еще ни с кем не начинала разговор первой! Надо было решиться и позвать кого-то на помощь. Улитка отправилась к звериному обществу. На поляне стояла страшная суета, и никто не обратил на нее внимания. Улитка прошептала себе для смелости: «Я больше не стесняюсь», - и громко сказала: «Скворчонок в крапиве!» Звери оторопели и затихли. Они никак не ожидали, что Улитка способна на такое.

Уже через минуту счастливые родители Скворцы обнимали своего птенца и благодарили Улитку.

С тех пор Улитка стала меньше стесняться, у нее появились друзья. Только изредка она прячется в свой домик, когда ей хочется побыть наедине со своими мыслями и помечтать.

*Обсуждение.*

Какое у вас сейчас настроение? Что вам понравилось в этой детской сказке? Что не понравилось? Кто-то из вас иногда стесняется? Как вы побеждаете стеснение? Что мешает побеждать? Зачем Улитке ее домик? А каждому из нас нужен такой «домик»? Зачем?

### 3. Предложение и принятие правил работы группы.

Цель: формирование представлений о правилах и их значении для работы группы.

- 1) Правило персонификации обращения и высказывания.
- 2) Правило доверия и искренности.
- 3) Правило «здесь и сейчас».
- 4) Правило безоценочности.
- 5) Правило «СТОП».
- 6) Правило конфиденциальности.
- 7) Правило обратной связи.

*Комментарии. Обсуждение.*

*Домашнее задание:* подумать, что собой представляет ваш «домик» - ваш внутренний мир.

## **Занятие 2. Мой дом.**

1. Обмен новостями (начинает ведущий).

2. Упражнение-разогрев «Улитка».

Как сидит стеснительная Улитка?

Как сидит Улитка, которая перестала стесняться?

Как улыбается стеснительная Улитка? // перестала стесняться?

Как ходит стеснительная Улитка? // перестала стесняться?

Как здоровается стеснительная Улитка? // перестала стесняться?

Как спорит стеснительная Улитка? // перестала стесняться?

*Обсуждение.*

Какую Улитку легче изображать? Какую – трудней? Какие чувства (мысли) пришли во время упражнения?

3. Упражнение «Мой дом».

Цель: рефлексия эмоционального состояния, формирование чувства собственной значимости, развитие доверия в группе.

Участникам предлагаются для рассмотрения изображения из набора метафорических карт «Окна и двери». Это окна и двери «домиков», где можно спрятаться от посторонних, как Улитка в сказке... рассматриваем, замечаем, что у каждого окна (двери) – свой неповторимый характер...

*Задание:* выбрать изображение окна или двери, за которыми находится ваш «домик», ваш внутренний мир.

*Обсуждение.*

Сейчас мы придем в гости к каждому участнику. Каждый представит свое окно (дверь). Что это за дверь (окно)? Где находится? Что за дверью (окном)? Кто там живет? Что должны знать люди про обитателей? Вы знаете, как важно для хозяина внимание к его дому. Можно задавать вопросы, но нельзя хозяйничать в чужом «домике» и оценивать его дверь (окно).

Трудно (легко) было говорить? Что чувствовали, когда представляли свой «домик»?

*Обсуждение занятия.*

Что больше всего запомнилось (понравилось / не понравилось) из занятия? Какое сейчас настроение?

### **Занятие 3. Здравствуй, Я!**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли в связи с предыдущим занятием?

2. Упражнение-разогрев «Я особенный».

Цель: самопрезентация, коммуникативная активность.

Участники поочередно продолжают фразы: «Самое сильное качество моего характера – это... Только я умею...»

*Обсуждение.*

Что чувствовали? Трудно// легко было продолжать фразы?

3. Вопросы для обсуждения.

Какие качества характера человека вы знаете? Сильные? Слабые?

Записываем. Обсуждаем. Превращаем слабые в сильные, и наоборот.

4. Упражнение «Сад моей души».

Цель: осознание своей ценности и значимости вне зависимости от внешних ситуаций. Знакомство с одной из техник снятия напряжения и восстановления гармоничного состояния.

Процедура. Примите удобную позу, расслабьтесь. Сейчас я буду предлагать Вам кое-что представить, услышать, почувствовать. Не старайтесь и не заставляйте себя, просто позвольте себе понаблюдать за собой.

Представьте, что в комнате стало темно. Перед Вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до Вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожкам и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе Вы подходите, тем яснее контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, Вы чувствуете что-то родное

и близкое. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним.

Скажите, что Вы любите его, попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь. Этот сад – сад Вашей души. В любой ситуации Вы можете вернуться сюда, получить поддержку и одобрение. Возвращаемся в зал.

*Обсуждение:* обмен впечатлениями (Каждый цветок уникален и прекрасен, у каждого – особенный характер).

### 5. Упражнение «Цветок Я».

Цель: развитие самооценки, самопознание, творческое самовыражение.

*Инструкция:* нарисуйте себя в образе цветка; обозначьте части цветка качествами, свойствами и особенностями своей личности.

*Обсуждение рисунков, разложенных на полу в круге.*

#### *6. Обсуждение занятия.*

Что понравилось // не понравилось?

Что было трудно // легко?

Какое сейчас настроение?

### **Занятие 4. Границы.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли в связи с предыдущим занятием?

### 2. Упражнение «Враги» (мозговой штурм).

Цель: осознание границ личности, развитие уверенности, преодоление тревожности.

Домик нашей Улитки защищен панцирем. Нам тоже надо позаботиться о защите своих «домиков». Обсуждаем возможных «врагов» домиков. Кто (что) может угрожать «домикам», навредить хозяину, нарушить наш внутренний мир? Предлагаем и записываем на доске способы защиты своего внутреннего мира. Обсуждаем надежность и приемлемость защиты.

*Обсуждение.*

Что было трудно // легко: выдумывать врагов домиков или способы их защиты?

Как защищают внутренний мир каждого из нас правила работы группы?

### 3. Упражнение «Надежная защита».

Цель: развитие уверенности, активизация ресурсных механизмов возраста.

Каждый участник получает заготовку – изображение контура Улитки.

Задание: раскрасить Улитку и ее домик так, чтобы было всем понятно, что она надежно защищена. Придумать имя Улитке.

*Обсуждение.* Представление Улиток и объяснение, в чем защищенность их границ. Вопросы участникам: помогло бы это вам? что еще помогает?



*Итог.* Предложение сделать выставку Улиток, которые знают и умеют защищать свои границы.

## **Занятие 5. Здравствуй, ТЫ!**

1. Обсуждение выставки Улиток, расположенной по кругу на стене. В центре – обязательно – свободное место.

2. Упражнение-разогрев «Угадай, кто».

Цель: закрепление доверия в группе, развитие эмпатии.

Выбирается доброволец, который становится спиной к группе. Три человека из группы глядят его ладонями по спине. После этого доброволец поворачивается и должен установить очередность прикосновений. Упражнение повторяется несколько раз. Участвует ведущий и педагоги.

*Обсуждение.* Впечатления добровольцев. Впечатления участников упражнения.

3. Упражнение «Ладонка».

Цель: усиление Эго, переоценка личностных качеств, развитие эмпатии, сплочение группы.

1 этап. Каждый обводит восковым мелком свою ладонь на листе бумаги, пишет на ладошке свое имя и какое-то известное ему положительное качество своей личности. Затем листы передаются по кругу, участники записывают на ладошках другие положительные качества.

*Обсуждение* (после того, как листы возвратились к хозяевам).

Трудно (легко) ли было писать свои положительные качества? Чужие? Какие чувства испытывали? Какие чувства испытывали, когда читали то, что о вас написали другие? Вы согласны с написанным о вас? Узнали ли о себе что-нибудь новое? Принимается или нет?

2 этап. Раскрашиваем свои «ладонки» цветами, которые соответствуют настроению. Затем вырезаем и делаем общий коллаж «Здравствуйте».

*Обсуждение групповой работы.*

*Итог.*

Каждому из нас важно быть значимым, узнаваемым. Каждому важно, чтобы хорошее о нем знали другие. Картинка нашей группы может быть яркой и насыщенной только при условиях:

-участия в ней настроения каждого из вас;

- проявления по отношению друг к другу желания сотрудничать.

## **Занятие 6. Друг другу.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

2. Обсуждение расположения «экспонатов» выставки. выставке Улиток в центре – коллаж «Здравствуйте».

### 3. Упражнение «Краски жизни».

Цель: осознание суверенитета личностных границ в социуме и их разумности, сплочение группы, закрепление доверия.

1 этап. Каждый участник получает белый пластиковый стаканчик – символ сосуда жизни – и выбирает вслепую из мешка Судьбы одну краску (использую как гуашь, так и акрил), с помощью которой должен каким-то образом украсить стаканчик, презентовать его.

*Обсуждение.* Нравится ли то, что получилось? Легко (нет) было украшать жизнь доставшейся краской?

2 этап. Мы взаимодействуем друг с другом в жизни. Чему-то учимся друг у друга, что-то заимствуем из опыта других людей. От этого наша жизнь обогащается новыми красками, приобретает другие оттенки. Участники взаимодействуют и обмениваются необходимыми красками, дополняют ими рисунки на стаканчиках.

*Обсуждение.* Нравится ли то, что получилось? Помогли (помешали) новые краски в жизни?

3 этап. У каждого есть свой сокровенный внутренний мир, который, по желанию, каждый может открыть окружающим. Участникам предлагается сделать при помощи ножниц «окошки» в стаканчиках, по своему усмотрению и желанию.

*Обсуждение.* Что получилось? Зачем именно так? Какие чувства по отношению к стаканчику? Какое настроение?

*Обсуждение занятия.* Зачем мы нужны друг другу?

### **Занятие 7. Почему мы ссоримся.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

### 2. Упражнение-разогрев «Встреча на узком мостике».

Цель: создание модели конфликтной ситуации.

В группе выбирается пара добровольцев. Задание: пройти по узкому мостику (бельевая веревка на полу) в противоположных направлениях как можно быстрее. Условия выполнения: не договариваться. Все остальные – наблюдатели. Повторяем несколько раз.

*Обсуждение.*

Какие чувства испытали участники упражнения? Почему не получается? Чем отличаются пары, «упавшие в воду» от успешно преодолевших мостик?

### 3. Теоретический блок (с использованием слайдов).

Цель: изучение природы и механизмов развития конфликта.

**Конфликт** – это столкновение, состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных целей, мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

Например, Иван-царевич и Кощей Бессмертный; Маленький Принц и барашек, Золушка и злые сестры.

Конфликт всегда имеет причины и поводы, но не всегда – правого и виноватого. Часто конфликт выступает как форма самоутверждения личности.

Через него осуществляется самозащита, притязания личности, происходит усвоение социальных норм (одна личность при этом утверждается, вторая – получает урок).

#### 4. Упражнение «Давление».

Цель: осознание момента зарождения конфликта, развитие способности регулировать взаимоотношения с окружающими.

Инструкция: поставьте руки перед собой на уровне груди ладонями друг к другу. Сильно надавите правой рукой на левую.

*Обсуждение.*

Было ли указание сопротивляться левой рукой? Почему не получилось выполнить задание?

Ключевой момент – интересы сторон. Почему противоположная сторона себя ведет именно так?

*Вывод.*

Момент зарождения конфликта – давление.

*Обсуждение занятия.* Что понравилось (нет)? Какой новый опыт я вынес из встречи?

*Домашнее задание:* подумать о способах поведения в конфликте.

### **Занятие 8. Как правильно ссориться.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

#### 2. Упражнение-разогрев «Снежки».

Цель: эмоциональная разрядка, подвижная разминка, активизация ресурсных механизмов возраста.

Участники делятся на две команды. Каждый получает по три листа бумаги, из которых делает «снежки». На полу между командами – граница из бельевой веревки. Задание: по команде ведущего перебросить как можно больше снежков на сторону противника и по команде остановиться. Проводится два-три тура.

*Обсуждение:* обмен впечатлениями.

3. Теоретический блок (с вывешиванием на стены помещения указателей, иллюстрирующих разные стили поведения в конфликте).

Цель: изучение разных стилей общения в конфликтных ситуациях.

Стили поведения в конфликте:

**Конкуренция** (соперничество) – стратегия открытой борьбы, стремление всеми силами получить максимум желаемого, наиболее острая форма конфликтного поведения.

Девиз: чтобы я победил, ты должен проиграть.

**Компромисс** – взаимные уступки, не касающиеся основных интересов сторон, основанные на понимании невозможности получить максимум желаемого и реальной угрозы лишиться всего, если не уступить.

Девиз: чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый должен что-то проиграть.

**Избежание** (уход, уклонение) – отказ от конфликтного взаимодействия, уход из ситуации из-за осознания недостаточности сил для борьбы за свои цели или из-за переоценки ценности предмета конфликта.

Девиз: чтобы не проиграть, лучше не играть.

**Приспособление** – односторонние уступки в пользу оппонента либо из-за недостаточности сил для достижения цели, либо из-за понимания большей значимости предмета конфликта для оппонента, чем для себя (либо в надежде на аналогичные уступки со стороны оппонента).

Девиз: чтобы ты выиграл, я должен проиграть.

**Сотрудничество** – активное участие обеих сторон в разрешении конфликта и отстаивании своих интересов с учетом интересов оппонента. Поиск взаимоприемлемых решений.

Девиз: чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть.

#### 4. Упражнение «Военная стратегия»

«Мозговой штурм» с сопоставлением карточек и стилей поведения в конфликте. Участники выбирают стили, аргументируют свой выбор (+ и -), приклеивая карточки к соответствующему указателю на стене.

*Карточки:*

<i>Конкуренция. ЧТОБЫ Я ПОБЕДИЛ, ТЫ ДОЛЖЕН ПРОИГРАТЬ.</i>
<i>Компромисс. ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ИЗ НАС ЧТО-ТО ВЫИГРАЛ, КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЧТО-ТО ПРОИГРАТЬ.</i>
<i>Избежание. ЧТОБЫ НЕ ПРОИГРАТЬ, ЛУЧШЕ НЕ ИГРАТЬ.</i>
<i>Приспособление. ЧТОБЫ ТЫ ВЫИГРАЛ, Я ДОЛЖЕН ПРОИГРАТЬ.</i>
<i>Сотрудничество. ЧТОБЫ ВЫИГРАЛ Я, ТЫ ТОЖЕ ДОЛЖЕН ВЫИГРАТЬ.</i>

*Обсуждение по результатам.*

*Итог.* Стратегия сотрудничества на основе согласования интересов является наиболее беспроблемной, хотя и самой сложной. Ну, или хоть компромисс.

### **Занятие 9. Формула гнева или Что мешает сотрудничать.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

#### 2. Вопросы для обсуждения.

Что мы переживаем, когда с кем-то ссоримся? Что мешает договориться, сотрудничать или хотя бы пойти на компромисс? Из чего состоит гнев

#### 3. Упражнение «Причины гнева (злости)» (мозговой штурм)

Почему мы злимся?

Цель: выявить и сформулировать основные типы внешних причин, порождающих гнев.

Возможные причины и ситуации:

- получение отказа (ситуация просьбы и принятия отказа),
- реакция на агрессию (нарушение границ дозволенного, обвинения, оскорбления),
- реакция на требования (неумение сказать «нет»),
- нарушение прав (провокация, задевание и т. д.).

*Итог:* реальность и наше восприятие реальности – не одно и то же. Часто ситуация, вызывающая наш гнев бывает смешной.

#### 4. Упражнение «Маска гнева»

Цель: творческое самовыражение и терапия негативных эмоций, связанных с гневом (злостью).

Участникам предлагается при помощи восковых мелков, красок и ножниц изготовить маску гнева (злости) и придумать ее историю. Представление – по кругу. Вопросы к автору маски: нравится или нет? как зовут маску? что может заставить надеть такую маску?

*Обсуждение* каждой маски по мере представления (страшно или нет? похоже на злость? на что-то еще?).

*ТБ:* участникам запрещено забирать маски с собой.

#### 5. Упражнение «Лимон».

Цель: управление снятием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени ладонями вверх. Плечи и голова расслаблены. Представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно сжимать его до тех пор, пока не почувствуете, что выжали весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Начинайте медленно сжимать его до тех пор, пока не почувствуете, что выжали весь сок. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение двумя руками. Расслабьтесь. Почувствуйте состояние покоя.

*Итог.*

Гнев – это наша эмоция. Своими эмоциями мы вправе и можем управлять. Важно вовремя поймать ее и воспитать.

*Домашнее задание:* придумать, каких цветов и как выглядит эмоция гнева (злости).

### **Занятие 10. Приручение гнева.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

## 2. Притча «Гнев»

Цель: осознание возможности управлять гневом через работу с метафорой.

Ученик спросил у Учителя:

- Как мне справиться с моим неуправляемым и вспыльчивым характером?

Как научиться побеждать свой гнев?

- Покажи мне свой гнев, - усмехнулся Учитель.

- Сейчас его нет, - ответил ученик.

- Хорошо, принеси мне его, когда он появится.

- Вряд ли у меня получится, - вздохнул ученик. – Гнев возникает внезапно, и я растеряю его, пока приду к тебе.

- Тогда, - сказал Учитель, - гнев не может быть частью тебя. Иначе он был бы с тобой всегда, и ты сразу смог бы показать его мне. Значит, он приходит к тебе извне. Когда почувствуешь гнев – включи осознание. Ты тут же почувствуешь, как уходит внутреннее напряжение. Телу потребуется еще некоторое время, чтобы остыть. Но центр уже спокоен. Ты уже не един с гневом.

*Обсуждение* притчи. Повторение итога предыдущего занятия.

Итог – схема «СИТУАЦИЯ – ОТНОШЕНИЕ – ПОВЕДЕНИЕ».

Когда у человека нет выбора ситуации, у него есть выбор отношения к ней.

## 3. Упражнение «Приручи свой гнев (злость)» (рисунок на стекле).

Цель: развитие рефлексии, арттерапия негативных эмоциональных состояний, релаксация.

1 этап. Рисуем на зеркале гнев (злость), свое состояние, когда мы злимся. Смотрим через рисунки вокруг, друг на друга.

*Обсуждение.*

Что чувствуете? Как видите? Гнев искажает картину мира, мешает видеть.

2 этап. Делаем оттиск на белом листе. Раскрашиваем получившуюся картинку так, чтобы гнев из нее ушел. Преображаем гнев в доброту.

*Обсуждение* рисунков, расположенных в круге на полу релаксационной зоны зала, с высоты роста, двигаясь по кругу.

*Итог.*

Я есть Я, а ТЫ есть ТЫ.

Я занят своим делом, а ты – своим.

Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, и ты – не для того, чтобы соответствовать моим.

Если мы встретимся – это прекрасно.

Если нет – этому нечем помочь.

*Домашнее задание:* вспомнить то, что кому-то не простили (или было очень трудно простить).

## **Занятие 11. Прощение.**

*Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.*

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

2. Упражнение-разогрев «Говорящие ладошки».

Цель: развитие базовых коммуникативных умений и навыков восприятия партнёров по общению.

Участники разбиваются на пары, берутся за руки. Надо представить, что руки стали говорящими. Только с помощью кистей рук надо: поздороваться, познакомиться, затеять спор, поругаться, помириться.

*Вариант:* ладошки одного человека общаются друг с другом.

*Обсуждение.*

Какие ощущение испытали в разных ситуациях? Что было приятно?

Что было трудно? Настроение?

3. Упражнение «Мне трудно простить, когда...» (рефлексивный круг)

Цель: развитие навыков эмпатии и толерантности.

*Обсуждение.*

Почему надо прощать обиды?

Как мы чувствуем себя по отношению к человеку, которого простили?

Кого легче прощать – близкого человека или постороннего?

Кто может сильнее обидеть нас – родной или посторонний человек?

Кого нам труднее простить – себя или других?

Что происходит с нами, когда мы прощаем?

4. Упражнение «Простить себя и других»

Цель: развитие произвольности саморегуляции, эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях.

Лист бумаги разделить пополам. В одной колонке – записать обиды, которые не смогли простить. В другой – которые сами нанесли кому-то и не можем простить себе этого. Подумать, почему списки именно такие.

Затем мелко рвем и выбрасываем этот ненужный мусор из своей жизни в приготовленную урну.

*Не обсуждаем.*

Итог. Притча о тяжелой ноше.

У одного странника была привычка брать какой-нибудь сувенир с того места, где кто-то его обидел злым словом или делом, чтобы не забыть и в другой раз не испытать разочарования. Его путь был дальним, и мешок, в котором он нес все эти сувениры, становился всё тяжелее, а боль в плечах - все нестерпимее.

Однажды на пересечении дорог он встретил бродячих артистов. Те спросили странника, почему у него такой тяжелый мешок. Он достал из мешка один сувенир и поведал историю, связанную с ним, а актеры тут же сыграли эту историю. Вскоре странник и сам включился в представление, играя самого

себя в драме своей жизни. Так были разыграны истории, связанные с каждым сувениром.

Актеры предложили сложить из них памятник трудностям, встретившимся страннику в пути. Когда памятник был готов, путешественник понял, что может (*предложить свой вариант*) оставить его здесь как символ своей свободы от обид.

Поблагодарив актеров, странник продолжил свой путь, ощущая свободу и легкость, ибо он сбросил огромную ношу со своих плеч.

*Без обсуждения.*

## **Занятие 12. Манипуляция и защита от нее.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

2. Упражнение-разогрев «Самый ловкий».

Цель: демонстрация манипуляции.

Двое участников группы держат натянутую веревку на уровне груди. Остальным дается задание: пройти под ней. Когда все проходят, веревка опускается ниже. Задание повторяется. Так несколько раз, пока не выявятся три победителя. Они получают «призы».

*Обсуждение.*

Зачем вы это делали? Почему этот вопрос не задали мне в начале упражнения? Что сейчас чувствуете?

3. Теоретический блок (с использованием слайдов).

Цель: изучение явления манипуляции и возможных способов противодействия ей.

**Манипуляция** – это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до поры скрыто от человека, потому что он доверяет манипулятору или его доводам.

Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости, «играет на струнах души» человека.

**Способы манипуляции:**

1. Преувеличение типичности поведения.
2. Ссылка на авторитеты.
3. Создание спешки, ажиотажа.
4. Злоупотребление правилом взаимного обмена.
5. Навязывание обязательств.

**Что делать?**

1. Прежде всего, разгадать факт манипуляции.
2. Использовать прием бесконечных уточнений (зачем это нужно, что именно нужно, почему именно сейчас и т.п.).
3. Использовать прием «сказка про белого бычка».
4. Брать тайм-аут: не делать сразу того, что навязывается.



#### 4. Упражнение «Линии».

Цель: рефлексия механизма воздействия манипулятора, развитие критичности мышления.

Несколько участников выходят за дверь. Ведущий рисует на доске несколько вертикальных линий разной длины и договаривается с оставшимися убеждать каждого из вошедших в том, что самая длинная линия та, которая таковой не является. Испытуемые входят в кабинет по одному и выбирают самую длинную линию.

*Обсуждение.*

Легко ли выбирать? Что мешает? Что помогает?

*Обсуждение занятия.* Что больше всего понравилось? Не понравилось? Какой новый опыт приобретен?

### **Занятие 13. Манипуляция и защита от нее.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

#### 2. Упражнение «Волк и Ягненок».

Цель: тренинг распознавания манипуляции, приемов противодействия манипуляторам.

Процедура: *чтение и обсуждение* басни А. Крылова «Волк и Ягненок».

#### 3. Притча «Как ловить обезьян».

Цель: тренинг распознавания манипуляции, приемов противодействия манипуляторам.

Одна обезьяна очень любила вишни. Однажды, сидя на дереве, она увидела на земле вишни совершенно восхитительного вида и спустилась вниз, чтобы взять их. Однако вишни находились в прозрачном стеклянном сосуде.

После нескольких неудачных попыток заполучить их, обезьяна, наконец додумалась просунуть руку в горлышко сосуда. Зажав одну вишню в кулаке, она хотела вытащить руку, но не смогла: кулак ее оказался шире отверстия сосуда.

Разумеется, все это было подстроено умышленно, и вишни в сосуде были ловушкой, устроенной ловцом обезьян, который знал, как мыслят обезьяны.

Услышав обезьяний визг, охотник вышел из своего укрытия. Испуганная обезьяна пыталась удрать, но ее рука, как он и предполагал, застряла в сосуде, и обезьяна утратила способность передвигаться.

Охотник заранее знал, что она будет продолжать судорожно сжимать вишню в руке. Таким образом, он без труда ее схватил, а затем резко ударил ее по локтю, отчего кулак ее разжался, и она выпустила, наконец, вишню.

Итак, обезьяна высвободила руку, но оказалась пойманной. Охотник же использовал вишню и сосуд, но не лишился ни того, ни другого.

*Обсуждение.*

Как можно защитить себя от манипуляции?

*Домашнее задание:* придумать 1 способ защиты от манипуляции.

#### **Занятие 14. Границы и границы границ.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

2. Проверка домашнего задания. Записываем способы. Обсуждаем + и - .Вспоминаем занятие № 4.

3. Упражнение «Гибкие границы».

Цель: моделирование конструктивного взаимодействия с окружающим миром, рефлексия эмоциональных переживаний.

Участники получают по картонной рамке и кусочку пластилина заведомо большего размера.

1 этап. Предлагается каждому слепить из пластилина шарик. Делать это нужно не спеша, с любовью, представляя, как в нем воплощаются ваши душевные качества. Не забывайте, что это – сфера вашей личности. Выдержать паузу – общение со сферой личности.

2 этап. Картонная рамка – это социум, с которым предстоит взаимодействовать. Отверстие – возможность такого взаимодействия. Задание: просунуть шарик через отверстие в картоне. Пронаблюдать свои переживания.

*Обсуждение.*

Что испытывали? Что было сложно? Что было легко? При дискомфорте от деформации шарика – предложение восстановить его форму. Как теперь?

*Итог.* Важно взаимодействие без ущерба для себя и для других.

4. Упражнение «Дерево среди других» (метафорические карты «Дерево как образ человека»).

Цель: рефлексия социального самосознания, наблюдение уровня адаптации. Каждый участник выбирает подходящую карту с изображением дерева, которая отражает его ощущение себя в сообществе других людей.

*Обсуждение:*

Почему именно это дерево? Где оно растет? Какие деревья вокруг него? Что они ему говорят? Как ему «растется» среди них? Что оно им говорит? Как оно изменится через ... лет?

*Обсуждение занятия.* Что больше всего понравилось? Не понравилось? Какой новый опыт приобретен?

#### **Занятие 15. Взаимодействие.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

2. Диагностика самооценки («Дерево», авт. Д. Лампен, в адапт. Л.П. Пономаренко).

3. Упражнение -разогрев «Здравствуйте».

Цель: развитие навыков базового общения, коллективного взаимодействия.

Участники делятся на три группы (локти, колени, плечи). Участникам необходимо поздороваться локтями, коленями, плечами.

*Обсуждение.*

Как было легко здороваться? Как трудно? Вывод.

4. Упражнение «Конструкторское бюро».

Цель: развитие навыков высказывания и принятия обратной связи, тренинг коллективного взаимодействия.

Участники делятся на две группы. Каждому участнику выдается лист формата А-4. Задача 1: сделать бумажный самолетик, придумать ему имя. Задача 2: выбрать в группе самый лучший самолетик для представления его проекта на выставке. Задача 3: презентация двух самолетиков, испытание, вручение медали победителю.

*Обсуждение.*

Что чувствовали, когда строили свой личный самолет? Как выбирали лучший самолетик в группе? Что чувствовали в 1-ой группе? Что чувствовали во 2-ой группе?

*Обсуждение занятия.* Что больше всего понравилось? Не понравилось? Какой новый опыт приобретен?

## **Занятие 16. Взаимодействие + взаимопонимание.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

2. Упражнение «Метасообщения».

Цель: тренинг навыков выражения эмоций, развитие эмпатии, толерантности.

Процедура. Ведущими становятся все по очереди. Необходимо мимикой изобразить то, что написано на карточке-сообщении. Группа отгадывает.

*Обсуждение.* Что трудно? Что легко? Получается ли у вас в жизни понимать настроение человека по выражению лица?

3. Упражнение «Строим город».

Цель: тренинг конструктивного взаимодействия, наблюдение социальных ролей в группе.

1 этап– «Индивидуальное строительство». Каждый получает лист формата А5, цветную бумагу, мелки, краски и ножницы. Задание: построить себе дом (10 минут).

2 этап – «Заселение города». Каждый участник выбирает на заранее подготовленном листе ватмана с изображением ландшафта место для жительства и приклеивает свой дом (5 минут).

3 этап – «Благоустройство города». Задание: договориться и совместно организовать пространство города, чтобы жителям было интересно и комфортно (10 минут).

*Обсуждение.* Нравится ли город? Какое у него настроение, по-вашему? Какое настроение у вас? Что бы изменили, добавили, убрали? Присутствовало в процессе строительства взаимопонимание? Например? Зачем?

*Обсуждение занятия.*

Важно ли понимать чужое настроение? Зачем? Вам важно, чтобы другие понимали ваше настроение? Зачем? Что такое взаимопонимание?

*Домашнее задание:* помечтать о будущем.

## **Занятие 17. Мечты и планы.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

2. Упражнение-разогрев «Муха».

*Цель:* тренинг снятия эмоционального напряжения, развитие навыков эмоционального раскрепощения.

*Процедура.* Мысленно представьте, что в кабинет залетела муха. Она пытается сесть на ваше лицо. Ваша задача прогнать ее, не двигая никакой частью тела, кроме мимических мышц лица. Итак, муха садится... на лоб, на нос, на правую щеку, на левую щеку, на лоб, на нижнюю губу, на нос, на левый глаз, опять на нос. Улетела.

*Обсуждение.* Получилось представить? Получилось прогнать? У кого, по-вашему, удачней всех получилось прогнать муху?

3. Упражнение «Презентация мечты».

*Цель:* развитие устойчивости самооценки, тренинг навыков самопроектирования и самопрезентации в коллективе.

1 этап. предлагаются листы формата А4 (А3) и много разных журналов. Задание: при помощи ножниц, клея и журналов создать коллаж «Мечты и планы» (20 минут).

2 этап. Презентация коллажей.

*Обсуждение занятия:* эмоции, настроение, самочувствие.

## **Занятие 18. Ресурсы и ценности.**

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием?

2. Обсуждение темы занятия. Что (кто) придает вам силы в жизни (внешние и внутренние ресурсы)? Это ценно для вас? Являетесь ли вы «ресурсом» для кого-то? Будете являться? Для кого? Это ценно для вас?

3. Упражнение «Раздача монет».

Цель: тренинг способности любить и быть любимым, наблюдение взаимодействия в группе, демонстрация ролей отдавания, получения и взятия в динамике межличностных отношений.

Всем участникам предлагается одинаковое количество мелких монет в «кошельках». Участники «знакомятся» со своими запасами «ценностей». Затем им предлагается раздать имеющиеся монеты другим участникам – кому и сколько хочется – по своему усмотрению. То, что роздано, не возвращается.

*Обсуждение.*

Что чувствовали? От чего зависело, кому и сколько монет отдавали? С каким настроением отдавали? Как чувствовали себя, получая монеты от других?

4. Упражнение «Камни для крепости».

Цель: осознание участниками личных ресурсов и ресурсности сообщества.

1 этап. Каждый из участников группы делит лист линиями на три части (1 – чего я достиг (что преодолел), 2 – благодаря чему, 3 – что мне мешает); записывает, что именно в его личности, опыте помогает ему стать сильнее и преодолевать препятствия, а что – мешает; затем берет соответствующее количество камней подходящей, по его мнению, величины и раскладывает на листе.

2 этап. Участники поочередно представляют свои ресурсы и помехи их реализации; собирают в отдельную «мусорку» мешающие камни, дарят полезные камни для строительства крепости Личности.

*Итог.* Каждое из названных способов стать сильнее – камень для строительства Личности. Создавая общими усилиями крепость, мы узнаем о новых для себя способах.

5. Притча о двух волках.

Цель: демонстрация ответственности за свою жизнь и поведение.

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, вражду, гнев, ложь, трусость... Другой волк – добро – мир, прощение, сочувствие, верность, чуткость...

Маленький индеец задумался, а потом спросил:

- А какой волк победит?

Старый индеец улыбнулся и сказал:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

*Домашнее задание:* использовать знания, присвоенные в тренинге.

#### 6. Анкета обратной связи.

Цель: обратная связь, рефлексия.

Инструкция: завершите предложения так, как считаете нужным.

Подписывать анкету необязательно.

1. На этом тренинге я...
2. Больше всего мне запомнилось...
3. Мне не понравилось...
4. Я доволен занятиями на ... %

#### **Ключевые слова / Keywords:**

инклюзивное образование, инклюзивная профессиональная подготовка, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, эмоциональное (психологическое) насилие, риск социальной дезадаптации, социально-психологическая и профессиональная адаптация, уровень субъективного контроля, индекс интернальности, профессиональное выгорание, созависимость, индивидуальная программа реабилитации инвалида, адаптационные возможности, тренинг, вербализация переживаний.

#### **Деловая игра. Качества личности.**

Направлена (на закрепление знаний, умений и навыков, полученных в результате проведения **Занятия 3. Здравствуй, Я!** социально-психологического тренинга для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Прим. Авт. И.А. Арефьева)

Рассчитана на 2 занятия от 40 минут до 1 часа

1. Обмен новостями. Какие новые мысли пришли в связи с предыдущим занятием?

2. Упражнение-разогрев «Я не такой, как другие».

Цель: самоизучение, коммуникативная активность.

Участники поочередно продолжают фразы: «Самое положительное качество моего характера – это... Я умею...»

*Обсуждение.*

Что чувствовали? Трудно/ легко было продолжать фразы?

3. Как Вы понимаете следующие качества личности? Попытайтесь их определить и заполнить таблицу:

Доброта, отзывчивость, добродушие, ответственность, гнев, злость, зависть, обидчивость, раздражительность, нетерпимость, зависть, жадность, щедрость, умение прощать, сострадание, трусость, пугливость, смелость,

наглость, счастье, горе, бездушие, черствость, мягкость, дисциплинированность, собранность, безответственность, халатность, забывчивость, лень, мстительность,

Положительные качества личности	Отрицательные качества личности

#### 4. Вопросы для обсуждения.

Какие еще качества характера человека вы знаете? Положительные? Отрицательные?

Записываем. Обсуждаем. Превращаем плохие в хорошие.

#### **Список литературы**

##### **Нормативные акты:**

1. Декларация о правах инвалидов. Резолюция 3447 (XXX), принятая Генеральной Ассамблеей 9 декабря 1975 года. // Интернет-ресурс Портал для людей с ограниченными возможностями здоровья Dislife / режим доступа <http://www.dislife.ru/flow/theme/1000>
2. Конвенция о правах ребенка. Резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989 г. // интернет-ресурс, режим доступа <http://www.un.org/russian/documen/convents/childcon.htm>
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в РФ» от 24.11.1995г. № 181-ФЗ
5. Федеральный закон «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» от 21.12.1996г. № 159-ФЗ
6. Постановление Минтруда РФ «Об утверждении примерного положения об индивидуальной программе реабилитации инвалида» от 14.12.1996г. № 14
7. Постановление Минтруда РФ № 1 «Об утверждении положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в РФ» от 27.09.1996г.

##### **Учебная, экспериментальная:**

1. Баевская, В. Групповое развивающее занятие «ШП» №11. 2011г., стр.28-30.
2. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие. М.: Международная педагогическая академия, 2009.
3. Божович Л.И. Формирование личности в онтогенезе. М., 2011.
4. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 2009.
5. Бурмистрова, Е. Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения «ШП» № 37 / Е.Бурмистрова, Л.Косолапова. 2009г., стр.10.

6. Вдовина, О. «Психология свободы» «ШП» №23 / О.Вдовина, И.Волевач. 2010г., стр.40-44
  7. Выготский Л.С. Психология возраста // Собр. соч.: В 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 2014.
  8. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка / Психология личности. М., 2012.
  9. Государев Н.А. «Специальная психология. М., 2014.
  - 10.Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. Питер, 2011.
  - 11.Зарипова Ю.Р. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам – М.: Чистые пруды, 2012,
  - 12.Коваленко-Маджуга Н.П. Ресурсная арт-терапия. СПб.: Петрополис, 2012.
  - 13.Коробейников И.А. Особенности социализации детей с легкими формами умственного недоразвития: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 1997.
  - 14.Л.Д.Лебедева «Рисунок семьи в образах цветов». М., 2014.
  - 15.Литвак М.Е. Из ада в рай. Избранные лекции по психотерапии. М., 2010.
  - 16.Липкина А.И. Самооценка школьника. М., 2010.
  - 17.Лубовский В.И., Переслени Л.И. Дети с задержкой психического развития. М., 2013.
  - 18.Мухаматулина, Е.А.Семинар-тренинг, адаптированный вариант. М., 2014.
  - 19.Мухина О. СПТ «Приручи свой гнев» / О.Мухина, Г.Родионова, Е.Скворцова. М.: Генезис, 2010.
  - 20.Н.Б.Немчинова Тренинг тренеров – М.:Чистые пруды, 2008,
  - 21.Петрушин, С.В. Семинар-тренинг. М., 2014.
  - 22.Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М., 2011.
  - 23.Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / И.В.Дубровина (ред.). М., 2014.
  - 24.Сакович Н.А. В поисках силы. СПб.: Речь, 2012.
  25. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. М.: Школа-пресс, 2012.
  - 26.Старобина Е.М. Профессиональная подготовка Лиц с умственной отсталостью // Коррекционная педагогика. М., 2014.
  - 27.Сычугова О.А. Профессиональная реабилитация сирот и инвалидов в профессиональном училище. Опыт экспериментального исследования. Серия «Федеральная программа развития образования». М.: Новый учебник, 2013.
  - 28.Школьный психолог ( журнал). Библиотечка «Первого сентября». М., 2013.
- Ялов, А.М. Семинар- тренинг. М., 2014.