

## Тренинг личной эффективности педагога

(по материалам кандидата психологических наук Е.В. Соколовой, из кн. ХОРОШИЕ «ПЛОХИЕ» ДЕТИ (Психологическое сопровождение детей с трудностями обучения и адаптации), Новосибирск, 2004 г.)

Общая цель: самопознание и личностный рост педагога, профилактика синдрома эмоционального выгорания, преодоление тревожности, психической напряженности, неуверенности.

### Занятие 1. Знакомство

#### Цели:

- создание благоприятных условий для работы
- осознание участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизация отношений к себе и своей личности.

**Материалы:** визитки, правила для группы, релаксационная музыка, акварельные краски, листы белой бумаги, вода, стаканчики для воды, листы обратной связи.

#### Ход занятия

##### 1. Упражнение Знакомство.

Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагаю каждому из вас взять по бейджику и написать на нем свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем. Начинаем.

##### 2. Упражнение «Приветствие»

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), мне приятно тебе сказать...».

##### 3. Знакомство с правилами работы тренинговой группы

Мы с вами должны выработать единые правила поведения на тренинге (читают).

- открытое общение



КОПИЯ ВЕРНА  
ЗАВЕДУЮЩИЙ  
МКДОУ Д/С № 432  
ТЕРЕНТЬЕВА Т. П.

- активность и юмор
- безоценочное суждение
- добровольное участие в упражнениях
- актуально то, что здесь и сейчас

Итак, правила приняты, придерживаться их мы должны до конца занятия.

#### **4. Упражнение «Я подарок для человечества»**

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность, над тем, что вы являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение фразой: «Я подарок для человечества, так как я...».

#### **5. Картина своих достоинств.**

У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего не получается. В такие моменты как – то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. Я вам предлагаю нарисовать картину своих достоинств. Во время приступов плохого настроения картина придаст бодрости и позволит оценивать себя более адекватно. Давайте рисовать.

Уважаемые педагоги, загрузите лист и нанесите цветные пятна краской цветов радуги, которые характеризуют ваши лучшие черты или особенности характера, которые нравятся в себе и составляют вашу сильную сторону.

Теперь давайте растянем фон, создавая картину лучших черт. Посмотрите, что у нас получилось. А сейчас в виде линий нарисуйте свои способности и таланты, которыми можно гордиться. Предлагаю возле этих линий набить ваши достижения в любой области. Посмотрите на наши картины, какие они все разные. Так же и мы все разные по характеру, по внешности, и т.д. Одинаковых людей не бывает. Цените свою индивидуальность. Принимайте себя такими какие вы есть.

Рефлексия: Какие чувства вы испытываете после рисования?

#### **6. Психотехника «Обретение новых качеств»**

Начальная стадия этой психотехники – концентрация на качествах, которые вы хотите приобрести. Один из примеров подобной работы: утром, втягивая воздух через левую ноздрю, представляете, что вы втягиваете... например, любовь или спокойствие. Можно даже проговорить с втягиванием воздуха: «Я вдыхаю любовь». При выдохе представляете, что выдыхаете

свои... например, обиды, проговаривая: «Я выдыхаю обиды». Снова вдох – «Я вдыхаю...», выдох – «Я выдыхаю...». Вы можете втягивать в себя любые качества – смелость, доброту, деньги. Это почти магическая работа: что хотите, то и втягиваете. Вдыхайте желаемое вами качество, выдыхайте качество ненужное. Практика такой работы чрезвычайно эффективна.

Например, вдох – «здоровье». Представьте, как в организм в виде солнечного света входит здоровье. Выдох – изгоняете болезни. Вдох – в ваше тело вошло одно желаемое качество, выдох – вышло то, от которого вы хотите избавиться. Уже не через нос, а через все тело входит в вас нужное качество. Работать так следует не менее 3 минут.

### **7. Упражнение «Формула любви к себе»**

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

### **8. Упражнение «Аплодисменты»**

Участникам предлагается встать в круг и бурно аплодировать себе любимым. Они продолжают это делать ровно столько, сколько им захочется.

### **9. Упражнение «Обратная связь»**

Пожалуйста, письменно по 10-балльной системе оцените три следующих высказывания о своём участии в тренинге. Ответы поясните словами:

1. Понял для себя что-то новое.

Балл:

Пояснение:

2. Получил эмоциональный заряд.

Балл:

Пояснение:

3. Появились новые планы.

Балл:

Пояснение:

## **10. Заключение.**

Вот и подошла к концу наша встреча, я желаю вам успехов по жизни, в учебе. Чтоб ваша жизнь была полна энергии, доброты, оптимизма, верой в завтрашний день, победами и достижениями. Никогда не сдавайтесь перед трудностями, какими бы они не были. Верьте в себя. До свидания! Спасибо за встречу

## **Занятие 2**

*Цель:* развитие самопринятия, самоуважения, обучение различным способам достижения релаксации.

*Ход занятия*

### **Упражнение «Ласковое имя»**

Ведущий: Вспомните и запишите, какими ласковыми именами Вас называли Ваши родные, близкие люди, знакомые, задумайтесь, кто и в каких случаях делает это чаще? Каккие чувства Вы испытываете, когда к Вам обращаются именно так? Что Вам хочется сказать или сделать в ответ на хорошие слова? Делаете ли Вы это? Если нет, то почему? Что мешает?

А теперь вспомните и запомните, кого и когда Вы называете ласково. Что Вы при этом испытываете сами? Каким образом реагируют люди на то, как Вы к ним обращаетесь? Затем члены группы садятся в большой круг и рассказывают, какие ласковые имена они вспомнили, выполняя задание, какие чувства испытывали при этом.

### **Игровая разминка «Надувная кукла»**

*Цель:* преодоление чувства скованности и напряженности, тренировка мышечного расслабления.

Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резинковые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением («ш-ш-ш!») расслабляются и постепенно

опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует. Игра повторяется 2-3 раза.

### **Метод прогрессивной мышечной релаксации.**

*Цель:* обрести навык овладения произвольным расслаблением напряженных мышечных групп, снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация. Продолжительность занятия – 10 мин.

Ход занятия. Упражнение начинают от мышц верхних конечностей к мышцам лица, шеи, грудной клетки, живота и далее – к мышцам нижних конечностей. Сначала добиваются кратковременного, 5-7 секундного напряжения первой группы мышц, которые затем расслабляются. Внимание участников сосредотачивается на чувстве релаксации в этой области тела. Упражнение в одной группе мышц повторяется до чувства полного расслабления, после переходят к другой группе мышц.

### **Упражнение «Приятный сон»**

Звуковое сопровождение: звуки леса

*Цель:* снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

*Продолжительность:* 10 минут.

*Процедура:* примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите словесные орлины:

1. Я спокоен, мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю.
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается. Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках.
5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Мое тело расслабленно... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... мне легко и приятно... Я отдыхаю...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза... Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

Домашнее задание: релаксация по Джекобсону (отработка формул расслабления, полученных на занятии).

### **Занятие 3.**

*Цель:* достижение состояния релаксации.

*Приветствие:* обмен впечатлениями и информацией по поводу домашнего задания.

#### **Упражнение «Автопортрет»**

Каждый участник в течение 5-7 мин. должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10-12 признаков. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей. После написания характеристик участники сдают их ведущему, который, перемешав листы, начинает зачитывать «автопортреты». Остальные члены группы по тексту должны узнать автора.

#### **Упражнение «Я глазами группы».**

Ход занятия. Ведущий: Ответьте на один вопрос: «Каким человеком меня воспринимает группа и отдельные участники?» Каждый должен высказать свое мнение о том, каким человеком его видит группа в целом и ее отдельные участники.

#### **Упражнение «Броуновское движение»**

*Цель:* преодоление напряженности, сплочение, включение в работу, способ поведенческой психодиагностики.

*Звуковое сопровождение:* фоновая музыка умеренного темпа.

**Ход занятия.** Участники делятся на пары. В каждой паре условно выбирается «игрок» и «наблюдатель». Все «игроки» идут в круг и под музыку с закрытыми глазами начинают броуновское движение. Каждый из «наблюдателей» внимательно следит за своим партнером – за манерой его поведения, а также за его безопасностью.

*Рефлексия:* упражнение помогает осознать стиль и манеру своего поведения, кроме того, учит более внимательному и чуткому отношению к другим людям.

#### **Упражнение «Судно, плывущее по морю»**

*Цель:* релаксация и самодиагностика.

*Звуковое сопровождение:* шум моря.

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря (музыкальное сопровождение, шум моря). Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попытайтесь услышать, как вас зовут волны. Затем участникам

предлагается представить себя судном, которое плывет по морю.. При обсуждении учитывается рефлексия физического и психического состояния, а также способ восприятия человеком условий своей жизнедеятельности и способ преодоления возникших трудностей.

*Домашнее задание:* упражнения на релаксацию; составив иерархию тревожных состояний.

#### **Занятие 4**

*Общая цель:* показать возможность управления своим эмоциональным состоянием.

*Обмен впечатлениями:* Обмен впечатлениями информацией о времени, прошедшем после предыдущего сеанса.

#### **Упражнение «Эмоциональные состояния».**

*Цель:* развитие способности самовыражения на невербальном уровне и понимание невербального поведения других людей; развитие способности связывать свои эмоциональные проявления с телесными ощущениями.

*Ход занятия.* Каждый участник получает карточку с заданием невербально изобразить какое-либо эмоциональное состояние. При этом он должен прислушаться, какие изменения происходят с ним на телесном уровне (дыхание, сердцебиение, мышечное напряжение или расслабление). Участники по очереди представляют свои пантомимы. После каждого представления-обсуждение.

*Рефлексия.:* осознание телесных ощущений при различных эмоциональных состояниях; осознание возможности управления своим эмоциональным состоянием.

#### **Упражнение «Десенсибилизация».**

*Цель:* снижение негативных эмоций во время тревожащей жизненной ситуации.

*Ход занятия.* Участникам предлагаются релаксирующие упражнения на все группы мышц, а также стабилизация дыхания и сердцебиения. Убедившись, что участники достигли релаксации, им предлагается вспоминать тревожащие ситуации, начиная с наименее значимой.

#### **Рисунок «Чувство тревоги».**

*Цель:* дополнительное отреагирование, переработка и осознание своих эмоций.

*Материал:* карандаши, мелки, краски, кисточки, листы бумаги, емкости для воды.

*Ход работы.* Участники в свободной манере изображают свое чувство тревоги. Обсуждение.

*Домашнее задание.* С помощью комплекса упражнений по релаксации достичь мышечного расслабления, нормализации дыхания и сердцебиения. В этом состоянии представлять тревожащие ситуации по нарастающей. Остановиться на той ситуации, при воспоминании о которой не удается снять мышечного напряжения и нормализовать дыхание. Сделать рисунок этой ситуации или своего ощущения.

## **Занятие 5**

*Цель:* десенсибилизация тревожных состояний. Приветствие и обсуждение домашнего задания.

### **Упражнение «Десенсибилизация тревожных состояний».**

*Цель:* снижение уровня тревожности.

*Ход работы.* На фоне глубокой релаксации участники вспоминают тревожащие ситуации в иерархическом порядке.

### **Упражнение «Избавление от тревог» (зрительная техника).**

*Цель:* снятие тревоги, беспокойства; подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Продолжительность занятия – 5-10 мин.

*Ход занятия.* Ведущий: Расслабьтесь и представьте, что Вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно пригревает вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли и чувства, страхи и преумезжения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно.

### **Упражнение «Определение границ тревожности по методу НЛП».**

*Цель:* овладеть навыком управления своим эмоциональным состоянием.  
*Ход работы.* Добровольный участник на полу отмечает условные границы своей тревожности. Становится на отметку низкого уровня тревожности и вспоминает ощущение покоя, комфорта. «Якорим» это состояние на сгибе фаланги большого пальца правой руки. Спиной вперед участник движется к отметке высокого уровня тревожности. Ведущий при этом поддерживает его. Не доводя участника до «высокой» отметки, просим вспомнить самое тревожное переживание. «Якорим» его у основания большого пальца правой руки. Затем участник упражнения начинает двигаться в сторону отметки «низкая тревожность», по пути соскальзывая пальцем левой руки с «негативного якоря» на «позитивный». Чуть дальше уровня отметки «низкой



тревожности» участник снова вспоминает спокойное, комфортное состояние. Упражнение повторяют еще 2-3 человека по желанию, остальные обучаются опосредовано.

*Рефлексия:* возможность управления своим эмоциональным состоянием.

*Домашнее задание:* различные упражнения на релаксацию.

### **Занятие 6**

*Цель занятия:* изменение дисфункциональных когний.

Приветствие и обмен впечатлениями и информацией о времени, прошедшем после последней встречи.

#### **Упражнение «Диафрагмальное дыхание».**

*Цель:* достижение состояния релаксации, покоя; улучшение внутреннего кровообращения.

Подручный материал: спокойная музыка.

*Ход работы.* Положение – лежа на спине. Одна рука находится в области пупка, вторая – на ней сверху. На вдохе живот максимально выпячивается, дыхание задерживается на несколько секунд, затем – выдох, и живот максимально втягивается. Обсуждение.

#### **Упражнение «Сеанс психофизической настройки».**

*Цель:* расслабление, оздоровление, достижение нервно-психического равновесия, активизация функций внутренних органов через дыхание. Продолжительность занятия – 10-12 мин.

*Ход занятия. Ведущий:*

1. Устройтесь удобно. расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали ...Выдох удлиняется ...После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения ...

2. Мышцы расслаблены, веки опущены ...Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются ...

3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем ... Море красиво, волны катятся, бьются о берег ...Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн ... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

4. Вы птица ... Ваши крылья –это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит ...Вам легко дышится ...Медленно повторяйте следующие фразы : «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей ... Энергия восстанавливается с избытком ...Мне становится все лучше и лучше ...Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым

...Я бодр и творчески настроен ...Я отдохнул ...Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу :

«Я считаю с трех до одного ... «Три»- сонливость проходит, «два»-я потягиваюсь, «один» -я бодр и полон сил!

Потянитесь. Глубже подышите ...Улыбнитесь! Встаньте.

Упражнение «Выяснение рациональных и иррациональных установок»

*Цель:* коррекция эмоционального реагирования.

*Ход работы.* 1) Информирование участников группы о «философии» рационально-эмоциональной психотерапии (эмоциональные проблемы вызывают не сами события, а их оценка), об этапах восприятия события человеком: Ао – объективное событие, Ас – субъективно воспринятое событие, В- система оценки человека, С – эмоциональные и поведенческие последствия воспринятого события.

2) Участникам группы предлагается описать свои эмоциональные реакции на любую тревожащую ситуацию, например, задержали зарплату перед Новым годом. Выявляется весь диапазон эмоциональных реакций.

3) Выявление системы оценочных когниций. Участникам предлагается сфокусироваться на тех мыслях, которые приходили при столкновении с тревожащим событием, и высказать их. Далее производится анализ используемых участниками слов. Обычно с иррациональными установками связаны слова, отражающие крайнюю степень эмоциональной вовлеченности, имеющие характер обязательного предписания, а также глобальных оценок.

4) Реконструкция рациональных установок. Добровольный участник доказывает истинность своей установки и необходимость ее сохранения в данной ситуации. Далее опрашиваются другие члены группы, какие у них установки в этой ситуации. В ходе обсуждения группа решает, какие установки оказались наиболее адекватными и помогли снизить интенсивность негативных эмоций.

*Рефлексия:* пересмотр иррациональных установок повышает адекватность эмоционального реагирования и снижает уровень тревожности.

*Домашнее задание.* Рассмотреть проблемную ситуацию. Написать, какие при этом возникают мысли и эмоции. Исходя из полученных на занятии знаний, выявить иррациональные установки.

**Занятие 7. Цель:** осознание многоаспектности действительности.

Приветствие. Обсуждение домашнего задания.

**Упражнения «Работа с метафорами»**

Рассказывается притча: «Одному царю на Востоке приснился сон о том, что у него выпали все зубы. Встревоженный правитель призывает мудрецов и просит объяснить этот сон. Один из мудрецов говорит: «О, великий царь! Тебя ждет большое несчастье, ты потеряешь всех своих близких!» Этот мудрец был казнен. Позвали другого. «О, великий! – воскликнул новый мудрец. – Этот сон несет тебе радостную весть, ты переживешь всех своих близких!» Царь дал ему большую награду...» .

*Рефлексия:* события могут быть рассмотрены с разных сторон.

### **Упражнение «Полюби себя».**

Ведущий: В течение 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватает отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания - лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего подумайте если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают .

*Рефлексия:* тревожность может быть снижена изменением отношения к ситуации.

*Домашнее задание.* Описать три тревожащих ситуации с разных точек зрения, найти позитивный смысл.

## **Занятие 8.**

*Цель:* тренинг уверенности.

Приветствие. Обсуждение домашнего задания.

### **Упражнение «Скала».**

*Цель:* положительный эмоциональный настрой, усиление сплоченности группы; диагностика.

*Ход упражнения.* Игроки становятся в ряд. С помощью рук, ног и других частей тела образуют «уступы» и «препятствия». На расстоянии 10-15 см от «скалы» чертится линия, за которой «пропасть». Игроки по очереди, цепляясь за «уступы» и преодолевая «препятствия», передвигаются с одного края «скалы» на другой, стараясь не заступить за черту. *Рефлексия:* перелез через «скалу» или упал в «пропасть»? Почему? Часто ли ты в жизни опираешься на других при решении своих проблем? Почему? Если нет, то, что мешает? В ком ты не уверен: в себе или в других?

Упражнение «Прислушаемся к себе».

*Ход занятия.* Ведущий: *Ход занятия.*

Ведущий: Пусть каждый напишет в столбик несколько десятков слов (любых — существительных, прилагательных, глаголов). Главное условие писать без перерыва одно слово за другим. Теперь нужно разделить на пары. В паре сначала один будет реципиент, другой — супервизор. Реципиент берет в руки свой листок и скользит по столбцу взглядом, вживаясь в каждое слово, супервизор, пододвинувшись ближе, наблюдает за реакцией глаз партнера, и, если ему покажется, что плаза как-то реагирует на слово, — отмечает это слово. Затем партнеры меняются ролями и эксперимент повторяется еще раз, возможно реакции на некоторые слова опять совпадут. Обратите внимание на слова, реакция на которые повторяется. Обсудите эти слова, попытайтесь найти причину, по которой эти слова оказались для Вас столь значимыми. Заканчивая, постарайтесь сделать для себя выводы и рассказать о них присутствующим.

### **Упражнение на разотождествление, расширение самосознания, самопринятие «Я это...»**

*Ход занятия.*

Участники произносят следующую формулу:

*Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.*

*Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.*

*Мне принадлежит все, что есть во мне:*

*мое тело, включая все, что оно делает;  
мое сознание, включая все мои мысли и планы;  
мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;  
мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие,  
напряжение, любовь, раздражение, радость;  
мой рот и все слова, которые он может произносить: вежливые,  
ласковые или грубые, правильные или неправильные;  
мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим  
людям или ко мне самой.*

*Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и  
мои страхи.*

*Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и  
ошибки.*

*Все это принадлежит мне. И поэтому я могу близко познакомиться с  
собой.*

*Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так,  
чтобы все во мне содействовало моим интересам.*

*Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то  
такое, чего я не знаю. Но, поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу  
осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что  
озадачивает меня и узнавать все больше и больше вещей о себе самой.*

*Все, что Я вижу и ощущаю, все что Я говорю и что Я делаю, что Я  
думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности  
позволяет мне узнать, где Я и кто Я.*

*Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и  
ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала,  
я вижу, что все это вполне меня устраивает.*

*Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим и сохранить  
то, что кажется очень нужным и открыть что-то в себе самой.*

*Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и дей-  
ствовать.*

*Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть  
продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.*

*Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.*

*Я — это Я, и Я — это замечательно.*

### **Домашнее задание**

Каждому составить подробный список социальных ситуаций, при которых он испытывает страх, тревогу или проявляет недостаточную уверенность в себе.

## **Занятие 9**

*Общая цель:* тренинг уверенности и самопринятия.

Приветствие и обсуждение домашнего задания.

### **Игра «Кривое зеркало»**

*Цель:* разминка, эмоциональный настрой; конгруэнтность вербального и невербального поведения.

*Ход занятия.* Участники получают карточки, на которых указано определенное эмоциональное состояние. Игрок должен словесно вписать это состояние, но при этом невербально изобразить совершенно противоположное.

*Рефлексия:* легко или трудно справиться с этим заданием? У кого получилось лучше? У кого не получилось? С чем это связано? Часто ли в жизни мы говорим одно, чувствуя совершенно другое? Всегда ли мы осознаем это?

### **Упражнение «Зеркало»**

*Ход занятия.* Ведущий: *Нужно встать или сесть перед зеркалом, чтобы видно было Вас в полный рост, или хотя бы полностью лицо. Ваша задача спокойно несколько мину постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть». Не нужно корчить рожи, играть, необходимо просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, посмотрев себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».*

### **Упражнение «Трудности»**

*Ход занятия.* Ведущий: *Характер человека в большей степени закаляется в борьбе с трудностями. Многие трудности человек воспринимает как проявление зла и несправедливости. Но между тем, когда доброе начало в каждом побеждает злое, это приносит наибольшее удовлетворение, чем просто спокойная жизнь. Известно, что когда у творческих личностей не хватает трудностей, они их себе просто создают. Ведь при преодолении трудностей раскрываются многие резервы личности, но преодоление трудностей часто кончается трагически, оправдано ли такое количество жертв, несчастий и проявлений отрицательных эмоций? Разные философские школы по-разному отвечают на эти вопросы. Давайте попробуем высказать свои мнения и соображения по данному поводу. Просим каждого высказаться.*

### **Упражнение «Мобилизация»**

*Цель:* восстановление сил, общая готовность к продолжению работы.  
*Продолжительность занятия:* 5 мин.

*Ход занятия.* Ведущий: *Сделайте глубокий вдох-выдох, повторите 5 раз. Мысленно произнесите следующие словесные формулы:*

- *Я хорошо отдохнул.*
- *Мои силы восстановились.*
- *Во всем теле ощущаю прилив энергии.*
- *Мысли четкие, ясные.*
- *Мышцы наполняются жизненной силой.*
- *Я готов действовать. Я словно принял освежающий душ.*
- *По всему телу пробегает озноб и прохлада.*
- *Делаю глубокий вдох.*
- *Резкий выдох.*
- *Прохлада.*
- *Поднимаю голову (или встаю).*
- *Открываю глаза.*
- *Рефлексия.* Удастся или нет управлять своими эмоциями?

Способствует ли

спокойное состояние чувству уверенности в себе? Или наоборот?

#### **Домашнее задание**

Упражнения на осознание телесных и эмоциональных ощущений.

### **Занятие 10**

*Общая цель:* тренинг повышения уверенности в себе.

#### **Приветствие**

Приветствие и обсуждение домашнего задания.

#### **Игра «Встреча на мостике»**

*Цель:* эмоциональный настрой, самодиагностика.

*Ход занятия.* Участники разбиваются на пары. Игроки в парах должны по узкому мостику перейти «бурную реку» в разных направлениях и течение 2 мин.

*Рефлексия.*

#### **Упражнение «Я тебя понимаю»**

*Ход занятия.* Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 2—3 мин в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот чье, состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность и достоверность предположений, или опровергнуть их. Оба партнера вправе комментировать высказывания друг друга.

### **Упражнение «Мудрец»**

*Ход занятия. Ведущий: Закройте глаза, представьте зеленый луг и старый дуб на краю луга. Под деревом сидит мудрец, который ответит на любой Ваш вопрос. Подойдите к нему, задайте любой, какой захотите, вопрос и выслушайте ответ. Позади мудреца к дубу прибьет, календарь, прочитайте на нем число, не открывайте глаза. Вспомните тот ответ, который Вы услышали. Еще и еще раз произнесите его про себя. Откройте глаза. Запишите свой вопрос, ответ, число, которое Вы прочли, и свои ощущения.*

Через некоторое время можно приступать ко второй части.

*Представьте, что Вы сидите перед самым современным компьютером. Он способен выполнять любые операции в доли секунды, и вы прекрасно умеете управлять им. Перед Вами лист бумаги. На нем написан вопрос, который Вы задали мудрецу. Вы ввели в компьютер программу, которая позволит получить наиболее точный ответ на него. Вы задаете машине вопрос. На дисплее высвечивается ответ. Внимательно прочтите и запомните его. В углу дисплея высвечивается дата. Запомните ее. Не открывайте глаза. Вспомните ответ, который Вы прочли. Пусть он еще и еще раз встанет у Вас перед глазами. Откройте глаза. Запишите ответ, который дал компьютер, число и свои ощущения.*

*Сравните полученные ответы. Они одинаковые или разные? Если разные, чем они различаются? Подумайте, ответ мудреца или компьютера Вы выбрали бы для себя. А может быть, Вы предпочитаете ориентироваться на собственные ощущения? Подумайте о датах, которые Вы прочли на календаре и на дисплее. О чем они говорят? Не хотите ли Вы спросить о чем-нибудь еще? Решите, у кого Вы спросите — у мудреца или просто у самого себя?*

*Рефлексия. Изменилось ли восприятие? Почему? Удалось ли получить ответ на интересующий вас вопрос?*

### **Упражнение, направленное на осознание телесных и эмоциональных ощущений**

*Ход занятия. Ведущий: Лежа на спине, попробуйте почувствовать все свое тело, начиная с лица, губ и так далее. Затем напрягите челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Что Вы чувствуете? Проявление какой эмоции ощущаете?*

*Теперь давайте расслабим свои мышцы, нормализуем дыхание и сердцебиение. Представим, что солнечный лучик начинает освещать нашу макушку, скользит по лицу, разглаживает каждую морщиночку на лбу,*



*согревает щеки, опускает уголки рта, соскальзывает на шею и т. д. Какие эмоции ощущаете теперь?*

*Рефлексия:* «язык» тела помогает осознавать свои эмоции.

### **Домашнее задание**

Написать, что значит быть уверенным в себе.

### **Занятие 11**

*Общая цель;* повышение чувства уверенности в себе, снятие тревоги.

Приветствие и обсуждение домашнего задания. **Упражнение «Бинокль»**

*Ход занятия. Ведущий: Выберите несколько воспоминаний, которые особенно неприятны Вам. Подумайте, о чем говорят эти воспоминания, и отберите те, которые связаны с ощущениями того, что Вы выглядели жалким, ничтожным, «уронили себя». Переверните бинокль и посмотрите на них издали. Представьте, что прошло пять-шесть лет. Вы вспоминаете о том, что было, и анализируете, как это связано с вашим представлением о себе сегодня. Помните — это было давно, и Вы не можете это переживать слишком бурно. Ваши эмоции лишь тень того, что было когда-то. Это событие в прошлом, в настоящем — лишь Ваши воспоминания. Если Вы сами не будете многократно перемалывать эти негативные мысли, то они никак не смогут влиять на Ваше сегодняшнее представление о себе. Это всего лишь воспоминания. Из них мы можем взять какие-то нити для ткани, из которой, мы сошьем одежду для сегодняшнего дня. Но и только... А впрочем... Давайте снова перевернем бинокль и приблизим их к себе. Посмотрите на них с интересом, как на свое достояние, как на то, что составляет историю Вашей жизни.*

*Перевернем бинокль вновь. Посмотрим на эти воспоминания еще только один раз. Дадим им возможность остаться в прошлом. Не будем записывать новые тексты на старые пластинки».*

*Рефлексия.*

### **Упражнение «Успех в жизни»**

*Цель:* осознание собственных жизненных целей, перспектив, уровня притязаний.

*Ход занятия. Ведущий: Ответьте на вопросы — каковы мои притязания в жизни, что я буду считать успехом, что неудачей? Запишите ответы на эти вопросы как можно подробнее. После того, как Вы сделаете это, «раздвиньте границы» успеха и неудачи. Например, так: представление о жизненном успехе - теннисист мирового класса, чемпион. Более низкий уровень, но все же успех — теннисист, входящий в число 20 сильнейших игроков мира и т. д. Другими словами, надо снижать уровень желаемого*

успеха до тех пор, пока субъективно Вы будете чувствовать, что успех в этом все таки присутствует. То же самое с неудачей в жизни — Вы «улучшаете» ее до тех пор, пока субъективно она будет продолжаться восприниматься вами как неудача.

### **Домашнее задание**

Применение полученных навыков в реальной жизни.

## **Занятие 12**

*Общая цель:* осознание собственной ответственности за свою жизнь.

### **Приветствие**

Приветствие, обмен информацией и впечатлениями.

### **Упражнение «Когда вырасту»**

*Цель:* вернуть забытые чувства, вспомнить детские мечты и сравнить их с настоящей реальностью, планирование будущего, перспективы, личностный рост.

*Ход занятия.* Участников просят вспомнить детство и письменно ответить на вопросы: Кем мечтал стать в детстве? Что помешало осуществиться мечте? Как с возрастом менялись мечты о будущем? Что думаешь о своих сегодняшних мечтах? От кого зависит исполнение твоих желаний? Затем ответы зачитываются и обсуждаются.

### **Упражнение «Машина времени»**

*Ход занятия.* Ведущий: *Представьте себе: Вы сидите перед машиной времени, которая может показать Вам ваше будущее таким, которое удовлетворяет самые тайные ваши желания. Перед вами небольшой пульт управления и громадный серебристый экран, который может передавать объемное изображение. Смело садитесь к пульту, нажимайте нужную клавишу. Вот, например, клавиши «Через три года». Посмотрите внимательно, что происходит на экране. Вы видите себя. Какой вы? Что Вы делаете? Кто окружает вас? Нажмите «Десять лет спустя». Что Вы видите теперь? Каково Ваше будущее, где исполнены Ваши самые сокровенные желания и мечты? Еще одна клавиша — «Завтра». Что Вы сейчас видите?*

Заканчивается упражнение записью того, что видели и чувствовали участники, и анализом.

*Рефлексия.* Насколько участники берут на себя ответственность за свою жизнь, как они сознают ее, каково соотношение мечтаний и реальной жизни.

### **Упражнение «Только один шаг»**

*Цель,* помочь участникам глубже осознать свою жизнь как цепь выборов.

*Ход занятия.* Упражнение выполняется в просторной комнате. Участников просят разойтись по комнате и встать, где и как кому хочется. Затем просят сделать один шаг. Можно шагнуть в любом направлении, шаг может быть большим или маленьким. Во время упражнения можно прикоснуться к кому-либо, находящемуся рядом, а можно не прикасаться и не реагировать, когда прикасаются к вам. Основное правило: во время упражнения нельзя разговаривать.

*Ведущий: Итак, один шаг в любом направлении. Что Вы чувствуете, сделав его? Оглянитесь. Кто находится ближе всего к Вам? Сделайте второй шаг. Делая каждый шаг, Вы выбираете, и каждый выбор имеет свои последствия. Не забывайте об этом. Сделайте третий шаг. У каждого есть свой стиль хождения по жизни. Окиньте взглядом свои три шага. Можете ли Вы по ним сказать что-нибудь о себе? Сделайте следующий шаг. Другого пути нет - каждый шаг это выбор — Ваги выбор. Снова сделайте шаг. У Вас есть возможность выбрать направление. Вы можете прикоснуться к кому-либо или не делать этого. Сделайте еще один шаг. Посмотрите, где Вы находитесь по отношению к другим. Прежде, чем сделать еще один шаг, обратите внимание на то, что происходит внутри Вас. Как работает Ваша воля? Что Вы выбираете? Итак, еще один шаг. И еще один шаг. Как вы преодолеваете препятствия, встающие на пути? Подумайте об этом. Сделайте еще один шаг. То ли Вы делаете, чего Вам хочется? Или делаете то, что, по-вашему, обязаны делать? Еще один шаг. И еще один шаг. Некоторые из Вас движутся к центру комнаты, а некоторые находятся по углам. Подумайте об этом. Лично для Вас это что-нибудь значит? Сделайте другой шаг. И еще один. Каждый из нас по-своему уязвим. Отражают ли это Ваши шаги? Еще один шаг. До конца у Вас осталось пять шагов. Только пять. Что хотели бы совершить на последних пяти шагах? Итак, сделайте первый из пяти последних шагов. Сделайте второй из пяти последних шагов.*

*Осталось лишь три шага. Подумайте об этом. Сделайте еще один шаг. Когда осталось только два шага, подумали ли Вы о предыдущих шагах? Можете ли порадоваться им? Сделайте следующий шаг. Остался только один шаг. Сожалеете о каком-либо шаге? Сожалеете ли о несделанном шаге? Когда остался лишь один шаг, можете ли простить себя за те шаги, — сделанные и несделанные — о которых сожалеете? Итак, сделайте последний шаг. Ощутите этот момент. Где Вы оказались по отношению к другим? Где вы находитесь относительно своих начальных желаний?*

*Рефлексия.* Рефлексия заданных во время упражнения вопросов и своих чувств, возникших при этом; связь упражнения с шагами по реальной жизни и выбором в ней.

### **Домашнее задание**

Напишите самому себе письма в будущее (на гол, три, пять, 10 лет вперед), заклейте и сохраните их.

### **Занятие 13**

Приветствие, обмен информацией и впечатлениями. **Упражнение «Расширение круга притязаний»**

*Цель:* развитие самоуважения, самопринятия, уверенности в себе.

*Ход занятия.* Ведущий: *Возьмите лист бумаги. Напишите в центре букву «Я». Можете нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательную» реализацию и «нежелательную». Для этого, вокруг «Я» (центра вашей Вселенной), рисуйте квадрат и пишите область вашей реализации. Сколько областей Вы смогли сформулировать? Теперь, когда Вы все закончили, придумайте еще четыре любых, самых неожиданных. Важное условие — они должны быть вполне реальны, впрочем как и все остальные.*

### **Упражнение «Последняя встреча»**

*Ход занятия.* Ведущий: *Представьте себе, что наши занятия уже закончились и мы расстались. Но все ли Вы успели сказать друг другу? Может быть Вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе Вы хотели бы узнать? У Вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что Вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Действие должно быть здесь и сейчас.*

*Рефлексия:* обобщение и оценка достигнутых результатов.

Что конкретно дала группа каждому из участников? Чему научились? Какие изменения произошли в вашей жизни, в общении с детьми и близкими? Обсуждение того, как участники планируют применять достигнутые результаты в повседневной жизни.

По ходу занятий несколько раз проводится анкетирование «Обратная связь». Его цель выяснить степень включенности участников в работу группы.

### **Анкета оценки участия в работе группы**

Уважаемые участники группы, Вам предлагается обобщить свой опыт работы на тренинге. Оцените по 10-ти балльной шкале различные аспекты участия и работы.

Вопросы	Баллы
• Насколько активным чувствовал себя в работе группы?	
• Часто ли хотелось участвовать в работе группы?	
• Насколько доверял участникам группы?	
• Насколько доверял ведущему?	
• Насколько встречи затронули твои чувства?	
• Хотелось ли делиться своими мыслями и чувствами?	
• Насколько ясные цели были у тебя на этом тренинге?	
• Много ли ты заботился о других участниках?	
• Насколько встречи побуждали тебя решать свои проблемы, жизненные ситуации, находить возможные способы решения?	
• Насколько целесообразной и жизнеспособной показалась тебе группа?	
• Насколько сплоченной показалась тебе группа?	
• Насколько продуктивной для тебя была работа в группе?	
• Хотелось бы продолжения работы на тренинге?	