

**Министерство образования и науки Республики Бурятия
ГБОУ «Республиканский центр образования»
Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи**



**Методические рекомендации
педагогам – психологам общеобразовательных организаций для
работы в период подготовки к государственной итоговой
аттестации**

**г. Улан-Удэ
2023**

Составители:

Цыбикова Т.Ю. – заместитель директора ГБОУ «Республиканский центр образования»

Бахманова М.В. педагог-психолог Республиканского центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;

Кунакова С.Н. педагог-психолог Республиканского центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

Содержание

Введение	4
Трудности при подготовке к ГИА	4-5
Структурные компоненты готовности выпускника к сдаче ГИА	5-7
Симптомы экзаменационного стресса у обучающихся	7-8
Полезные советы для выпускников	8-10
Способы саморегуляции на экзамене и до него	10-16
Рекомендации для родителей	16-21
Список литературы	22
Приложение. Программа социально-психологического тренинга «Психология уверенного поведения»	23-63

Введение

Психологическая поддержка выпускников, создание условий, способствующих их эмоциональной стабильности, является приоритетным направлением работы педагога-психолога период подготовки к государственной итоговой аттестации (далее ГИА).

Основным условием успешности прохождения ГИА является рациональная и правильная индивидуальная стратегия подготовки старшеклассника, подбор эффективных и полезных приёмов, позволяющих реально получить наилучшие результаты на экзаменах.

Исследования данной проблемы показывают, что:

– обучающиеся в период подготовки и прохождения ГИА испытывают длительный психологический дискомфорт;

– выявлена взаимосвязь между уровнем тревожности учителей и уровнем проецирования тревожности учителей на учащихся.

Работа школьного психолога по подготовке выпускников к прохождению ГИА, сдаче единого государственного экзамена (далее ЕГЭ) может быть эффективна в том случае, если она становится органичной частью единой психолого-педагогической программы школы, направленной на решение данной задачи. В связи с этим, психологическое сопровождение участников образовательного процесса требует необходимости проведения специальной работы, направленной на развитие стрессоустойчивости, изучении психологического микроклимата, а также взаимодействия между участниками образовательного процесса в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

При этом большое значение имеет работа с родителями обучающихся, так как именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям.

Трудности при подготовке к ГИА.

В основе структуры готовности к ГИА лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются ученики при сдаче экзаменов. В зависимости от причины

возникновения выделяют *три группы трудностей*: когнитивные, личностные и процессуальные.

Когнитивные трудности:

это трудности связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. На результаты ЕГЭ также влияют сформированность учебной деятельности и навыки самоорганизации, которые формируются на протяжении всего времени обучения ребенка в школе, некоторые его составляющие берут истоки в начальной и средней школе. Поэтому при подготовке к сдаче экзаменов, необходимо помочь ребенку, максимально продуктивно использовать уже сформированные навыки.

Личностные трудности:

эти затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями (умением устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми; владением способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация).

Также к личностным трудностям относится высокий уровень тревоги, так как сама ситуация экзамена является стрессовой.

Процессуальные трудности:

это проблемы, которые связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена.

Чем лучше обучающиеся знакомы с процедурой экзамена, тем выше у них результат и тем спокойнее они себя чувствуют на самом экзамене.

Структурные компоненты готовности выпускника к сдаче ГИА

Анализ трудностей позволил выделить следующие структурные компоненты готовности выпускника к сдаче ГИА: познавательный, личностный и процессуальный.

Познавательный компонент готовности:

- Высокая мобильность, переключаемость;
- Достаточный уровень организации деятельности;
- Устойчивая работоспособность;

- Достаточный уровень концентрации внимания, произвольности;
- Сформированность внутреннего плана действий.

Познавательный компонент подразумевает не столько знания, сколько сформированность учебной деятельности и навыков самоорганизации. Необходимо отметить, что этот компонент формируется на протяжении всего времени обучения ребенка в школе, некоторые его составляющие берут истоки в начальной и средней школе. Следовательно, данный компонент *в наименьшей степени поддается экстренной коррекции*. Поэтому при подготовке к сдаче экзаменов, можно лишь помочь обучающемуся максимально продуктивно использовать уже сформированные навыки.

Личностный компонент: Личностный компонент подразумевает наличие у выпускников определенной личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности и общим настроем ребенка на экзамен:

- Адекватное представление об ОГЭ и ЕГЭ, отсутствие нереалистической «мифологии»;
- Адекватная самооценка – умение адекватно оценить свои знания, умения, способности;
- Самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;
- Отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизирующего уровня тревоги, так и заниженной тревожности, приводящей к снижению мотивации.

Успех на экзаменах во многом зависит от таких качеств выпускника, как:

- уровень тревожности (на самом деле, тревожность на экзамене нужна, она помогает человеку «собраться» и действовать наиболее эффективно, но она не должна переходить индивидуальный для каждого «порог», после которого человек практически парализуется страхом);

- локус контроля (обычно лучше сдают экзамен выпускники с так называемым внутренним локусом контроля, то есть те, кто склонен принимать на себя ответственность за себя и свою жизнь; выпускники с внешним локусом контроля не ощущают, что от их активности что-то зависит, они будут

перекладывать ответственность за подготовку и исход экзамена на окружающих или исключительно на внешние обстоятельства, удачу);

- навыки саморегуляции поведения (умение управлять собой, своим эмоциональным состоянием).

Процессуальный компонент:

Данный компонент в большей степени поддается коррекции. Чем лучше обучающиеся знакомы с формой проведения экзамена, тем выше у них результат и тем спокойнее они себя чувствуют на самом экзамене.

Симптомы экзаменационного стресса у обучающихся

Физиологические симптомы:

- усиление кожной сыпи;
- головные боли;
- тошнота;
- «медвежья болезнь» (диарея);
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащённый пульс;
- перепады артериального давления;
- ухудшение сна (бессонница), аппетита.

Эмоциональные симптомы:

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия;
- подавленность;
- раздражительность.

Когнитивные (интеллектуальные) симптомы:

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (не поступления в желаемый ВУЗ и пр.);
- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Поведенческие симптомы:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах.

Полезные советы для выпускников

Подготовка к экзамену

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Напряжённое и скованное внимание является малоэффективным.
- При выполнении самостоятельной работы сначала подготовь место для занятий.
- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности. Тренировка в решении заданий поможет

ориентироваться в разных типах заданий, а также рассчитывать время. Таким образом, с правилами заполнения бланков нужно ознакомиться заранее.

- Учитесь ориентироваться во времени и грамотно распределять его во время тестирования. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.

- Постарайтесь распределить темы подготовки по дням. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, не вообще "немного позанимаюсь", а конкретно какие именно разделы и темы нужно усвоить за определенное время.

- Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если трудно войти в рабочий ритм, можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен.

- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданиями, напротив, мысленно рисуйте себе ваш успех, стремитесь достичь максимально возможного результата.

- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить содержание учебной дисциплины, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное – это распределение повторений во времени.

- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.

- Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые

моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

Во время экзамена

- нужно пробежать глазами экзаменационную работу, чтобы увидеть, какого типа задания в ней содержатся, это поможет настроиться на работу и распределить время;
- нужно внимательно прочитать каждый вопрос до конца и понять его смысл;
- начните с заданий, выполнение которых вам «по силам», в знании ответов, на которые нет сомнений;
- не останавливайтесь долго на тех заданиях, которые могут вызвать раздумья;
- если нет ответа на вопрос и уверенности в правильности ответа, пропустите его и отметьте на черновике, чтобы потом к нему вернуться;
- если в течение отведенного времени невозможно ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;
- максимально используйте отведенное для экзамена время, не ориентируйтесь на минимально положительный результат, приложите все усилия для выполнения как можно большего числа заданий;
- Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Способы саморегуляции на экзамене и до него

(техники, делающие подготовку к экзаменам эффективнее).

Мышечная релаксация

1. Прими удобное положение, положи руки на колени и закрой глаза. Сосредоточь внимание на руках. Тебе нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позволь ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

2. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Дыхательная релаксация

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Техника релаксации

Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

- найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите, и разожмите ее несколько раз;
- попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- слегка помассируйте кончик мизинца.

Сосредоточение на предмете

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положи его перед собой. В течение четырех минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривай, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Игра «Стряхивание»

Простой способ избавиться от неприятных чувств. Начни отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляй, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с тебя как с гуся вода. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Теперь отряхни лицо. Представь, что весь неприятный груз с тебя спадает, и ты становишься все бодрее.

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши неудачи.
3. Вспомните то место, где вы были счастливы, где чувствовали полную безопасность. Представьте себя там.
4. Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

Приятное воспоминание

Если ты чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, сделай так. Вспомни свой опыт успешного решения подобных проблем в прошлом и твердо скажи себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

Упражнение «Преодоление тревоги»

Шаг 1. Задать себе и главное – честно ответить на следующие вопросы:

- «Тревожась и переживая за будущее не уничтожаю ли я свое настоящее?»;
- «Я испытываю тревогу потому, что моя проблема «огромна и неразрешима» или просто оттягиваю время, чтобы ее решить?»;
- «Есть ли возможность сделать сейчас то, что меня так тревожит?»

Например, назначить любимому встречу, начать серьезный разговор, составить план и т.п.

Шаг 2. После того, как Вы ответили на вышеизложенные вопросы, попытайтесь представить и перенести свои переживания на сегодняшний день и пережить их прямо сейчас. Вы убедитесь в том, что тревожится и переживать о том, что уже происходит «здесь, в данный момент времени» достаточно трудно.

Шаг 3. Концентрируем внимание на окружающем:

- Постарайтесь сосредоточиться на органах чувств, т.е. прислушайтесь к звукам, запахам и обратите внимание на цвета;
- На листке бумаги: «Я осознаю, что...» запишите все то, что почувствовали.

Шаг 4. Концентрируем внимание на внутреннем мире:

- Прислушиваемся к сердцебиению, дыханию, коже, мускулатуре и т.п.;

•Берем тот же листок и пишем «Я осознаю, что...» свои ощущения. После этого подумайте: «Все ли части тела Вы ощутили?». Если «нет», тогда сделайте четвертый пункт несколько раз, чтобы не оставить без внимания ни одну часть своего тела.

Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону (короткий вариант).

Инструкция: Сидя. Голова прислонена к стенке, руки лежат на подлокотниках.

Расслабление сопровождается резким и быстрым выдохом. Время максимального напряжения

мышц - 5 секунд. Расслабления - 30 секунд. Каждое упражнение повторяется два раза.

1. КИСТИ. Максимально сжать кулаки.

Представьте себе, что вы выдавливаете из сжимаемой сосульки воду.

2. МЫШЦЫ РУК. Руки вытянуты вперед, пальцы растопырены.

Необходимо как бы дотянуться пальцами до противоположной стены.

3. ПЛЕЧИ. Дотянуться плечами до мочек ушей.

4. ГРУДЬ - СПИНА. Перекрестить лопатки.

5. СТОПЫ. Сгибая стопу, попытаться максимально дотянуться пальцами ног до середины голени.

6. ГОЛЕНИ, БЕДРА. Пальцы ног фиксированы, пятки поднимаются.

7. ВЕРХНЯЯ ТРЕТЬ ЛИЦА. Удивленное лицо, сморщить лоб.

8. СРЕДНЯЯ ТРЕТЬ ЛИЦА. Скосить глаза, сморщить нос.

9. НИЖНЯЯ ТРЕТЬ ЛИЦА. «Буратино» - раздвинуть уголки рта до ушей.

10. НИЖНЯЯ ТРЕТЬ ЛИЦА. «Поцелуй» - губы хоботком, звук «у-тю-тю».

Точечный массаж от стресса и тревожности

Точка массажа Extra-1 (Инь-Тан). Эта точка находится посередине между вашими бровями. Массаж этой точки поможет вам снять стресс и тревожность.

Сядьте и займите удобное положение.

Поместите большой или указательный палец правой руки между бровями (см. рисунок 1).

Надавливайте на эту точку, делая круговые движения, в течение 5–10 минут.

Давление должно быть мягким и не вызывать дискомфорт.

Вы можете выполнять точечный массаж этой точки несколько раз в день или так часто, как необходимо для устранения симптомов.

Рисунок 1. Положение большого пальца в точке между бровями.

Метод Систематической десенсибилизации (Джозеф Вольпе)

Необходимо составить «лесенку» ситуаций, вызывающих тревогу. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Я встаю, умываюсь и собираюсь на экзамен. Выслушиваю мамины указания.
- Мы собираемся около школы, разговариваем с друзьями об экзамене.
- Идём к месту проведения экзамена.
- Прохожу регистрацию. Ожидаю у класса начало экзамена.
- Захожу в класс, занимаю своё место, осматриваюсь.
- Выслушиваю инструкцию, правила, получаю тестовые бланки.
- Заполняю титульные листы.
- Приступаю к решению заданий...
- Я всё проверил, сделал все задания, сдал работу.
- Я выхожу из ППЭ с чувством радости и свободы.

После перечисления всех тревожных ситуаций вам надо представить себя в каждой из них на 5 сек., а затем расслабиться.

Важна последовательность!!! После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 сек. Если возникли трудности с представлением – можно еще более детализировать.

Техника «Квадратное дыхание»

Теперь, собственно, упражнение. Оно называется “квадратное дыхание” и выполнять его очень просто. Вам нужно 7-8 минут дышать по схеме, показанной на картинке. Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4-6 секунд.

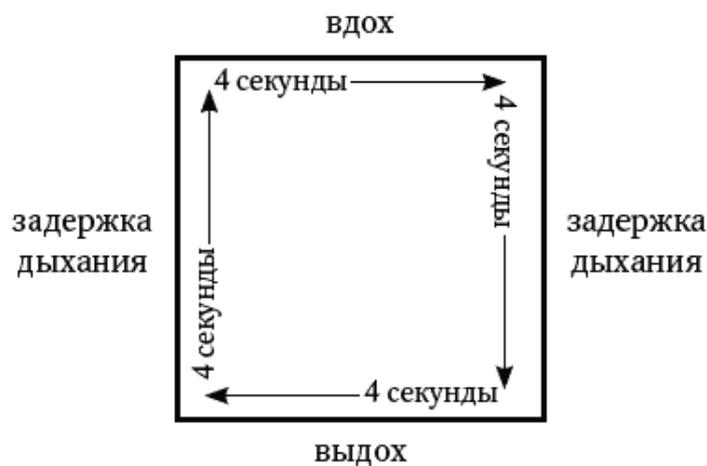


Рис 1. Техника «Квадратное дыхание»

Такое дыхание позволяет восстановить оптимальное мышечное напряжение. Оно применяется для тренировки фри-дайверов, людей, ныряющих без акваланга. Расслабленность помогает им потреблять меньше кислорода и дольше находиться под водой.

Поставьте таймер и дышите. Если вам сложно сконцентрироваться, вы можете попросить кого-то руководить вами: партнер водит рукой по квадрату и командует “вдох, пауза, выдох, пауза, вдох...”, а вы очень честно выполняете.

Техника «Ресурсное состояние»

Чтобы использовать образы для саморегуляции, специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. При этом старайтесь сформировать у себя: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Испытывая ощущения напряженности, усталости, выполните следующие действия:

1. Сядьте удобно, по возможности закройте глаза.
2. Дышите медленно и глубоко.
3. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Представьте себе место, где вы когда-то были и где испытывали полный покой, приятную лень, негу. Например, песчаный пляж или море и др.

4. Проживите ее заново, детально вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения как можно ярче.
5. Побудьте внутри этой ситуации несколько минут, ощутите как можно подробнее, что тогда происходило.
6. Откройте глаза и вернитесь к повседневным делам.

Если при использовании данного приема вам удастся достигнуть состояния покоя и расслабления, в дальнейшем достаточно будет мимолетного воспоминания, чтобы похожее состояние вернулось, и вы почувствовали прилив сил и энергии.

Упражнение «Градусник»

1. Сядьте удобно, закройте глаза.
2. Дышите медленно и глубоко.
3. Почувствуйте эмоциональное состояние, в котором вы находитесь сейчас. Представьте, что оно отмечено на шкале градусника, который находится внутри вас. Определитесь, что вам необходимо сделать для лучшего самочувствия: понизить или повысить показания шкалы. Представьте, как, воздействуя на шкалу, вы изменяете ее показания до желаемого уровня.
4. Побудьте в новом состоянии несколько минут.
5. Откройте глаза и с новыми силами вернитесь к повседневным делам.

Рекомендации для родителей

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Роль родителей - помощь в подготовке к экзаменам:

Создание благоприятных условий:

- режим питания
- режим дня

Контроль.

Психологическая поддержка:

- положительная мотивация
- снятие тревожности

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является

гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками.

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность обучающихся подросткового возраста - преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Стратегии поддержки на этапе подготовки

Каких ошибок важно избежать, чтобы не осложнить жизнь ребенку перед экзаменами?

Не стоит:

- излишне тревожиться, нагнетать ситуацию, предъявлять требования к подростку в ультимативной форме: «Пока не выучишь – не встанешь из-за стола», «На улицу нельзя – у тебя экзамены на носу!!!», «Что ты опять сидишь в телефоне, ты всего лишь час занимался! Не сдашь экзамены — про телефон можешь забыть!!»

- Вести себя так, будто жизнь делится на «до» и после экзаменов.
- Повышать нагрузку, лишая ребенка отдыха, психологической разгрузки и общения с друзьями. Это приведет к демотивации, усталости и не лучшим образом скажется на экзаменах.

- Перекалывать на ребенка свои родительские тревоги и ответственность: «Ты меня в могилу сведешь со своими экзаменами!», «Мы с отцом всю жизнь положили, чтоб ты поступил в институт! Ты должен сдать, мы этого не переживем», «Что я скажу твоему отцу, если ты не сдашь этот экзамен!»

Как помочь ребенку справиться с психологическим напряжением:

Первое — самим принять то, что отличная подготовка – НЕ самое главное! Намного важнее психологическое и физическое здоровье ребенка, его позитивный настрой и уверенность в себе, его умение справляться с ситуацией оценки его возможностей.

Второе — заранее детально познакомить ребенка с предстоящей процедурой экзамена. Дать подростку потренироваться заполнять бланки с предыдущих экзаменов, проговорить процедуру экзамена по шагам (в общеобразовательных организациях как раз и проводятся «пробные» экзамены).

Третье — помогайте ребенку логически рассуждать, вчитываться в вопрос, проверять себя, продумывать логику ответа, связно выражать свои мысли, делать выводы.

Четвертое — учите подростка планировать и самостоятельно организовывать стратегию своей работы, что поможет остаться собранным в экстремальной ситуации. Это касается не только учебы.

Пятое — укрепляйте самооценку ребенка. Обращайте внимание на его успехи: «Ты нашел в себе силы, преодолел себя и много занимался вчера – в итоге отлично справился с контрольной, еще и другу помог». Или Ты хорошо распланировал свои дела – и тебе удалось все успеть, теперь можно отдохнуть. Сходи с друзьями в кино или зови их к нам. Я приготовлю вам пиццу», «Ты рискнул, опираясь на опыт и знания, что привело тебя к верному ответу».

Шестое — чаще отвлекайтесь от бремени ЕГЭ и наполняйте жизнь семьи качественным отдыхом и приятными событиями. Праздники, дни рождения, семейные традиции никто не отменял. Не вспоминайте каждую минуту об экзаменах, не обсуждайте свои тревоги и страхи при подростках. Есть много веселых видео и постановок школьного КВН со сценами про ЕГЭ, полезно будет посмотреть и посмеяться всей семьей, это отличный способ сбросить напряжение.

Седьмое — обсудите «пути отступления»: что будет, если не сдашь? Что надо сделать в этом случае, как и когда пересдать? Куда пойти, в какие сроки? Главное — донести до подростка: «Ты справишься! В любых ситуациях есть выход! Я с тобой!»

Важно в период подготовки к экзаменам обеспечивать и развивать у ребенка эмоциональную стабильность.

В день экзамена

Накануне экзамена ***обеспечьте ребенку полноценный отдых***, он должен отдохнуть и как следует выспаться, чтобы утром встать отдохнувшим, полным сил и энергии.

Приготовьте правильный завтрак. В день экзамена стоит позавтракать – не плотно, но так, чтобы не задумываться о еде прямо во время ответов на вопросы.

Проследите, чтобы ребенок взял с собой все необходимое:

- паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- гелевую или капиллярную ручку с черными чернилами;

- разрешенное дополнительное оборудование:
 - линейку – на экзамены по математике, физике, химии, географии,
 - непрограммируемый калькулятор – на экзамены по физике, химии и географии,
 - транспорт – на экзамен по географии;
- питание и лекарства при необходимости;
- специальные технические средства для лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов.

Посоветуйте детям во время экзамена следовать некоторым нехитрым правилам:

- внимательно прослушать инструктаж, проводимый организаторами в аудитории (как заполнять бланки, сколько часов продолжается экзамен, как подавать апелляции, где и когда можно ознакомиться с результатами ЕГЭ и т. п.);
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл. Не нужно прогнозировать ответ, по первым словам, формулировки задания (распространенная ошибка выпускников: не дочитав до конца вопрос, по первым словам, уже предполагать ответ и торопиться его вписать);
- нужно постараться выполнить как можно больше заданий и набрать как можно больше баллов;
- лучше выполнять задания в том порядке, в котором они даны;
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, для экономии времени нужно его пропустить и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- если после выполнения всей работы останется время, можете вернуться к пропущенным заданиям;
- если работа завершена раньше отведенного времени, не стоит торопиться сдать ее и покинуть ППЭ. Лучше еще раз проверить ответы, убедиться в том, что не было допущено ошибок при переносе ответов из черновика.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, а если даже вы сами очень тревожитесь за результаты, то постарайтесь не показывать это ребенку.

После сдачи экзаменов

Не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Проговорите разные исходы экзаменов. Обсудите, что будет, если он сдаст экзамен так, как хотел, и куда в этом случае он будет поступать. Помечтайте вместе, нарисуйте в воображении будущее вашего ребенка после успешной сдачи ЕГЭ. Эта картинка будет вдохновлять и мотивировать его.

Очень важно проговаривать вместе с ребенком альтернативы: что будет, если не хватит необходимого количества баллов для поступления именно в этот ВУЗ? Как можно действовать в этом случае? Существует множество вариантов: начиная от поступления в техникум, заканчивая поступлением в учебное заведение в другом городе или на другую специальность, где этих баллов будет достаточно.

Список литературы

1. ГИА: психологическая помощь обучающимся (методические рекомендации для педагогов-психологов) / авт.-сост.: М.А. Алимova, Е.Г. Вдовина. – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 66 с. [Электронный ресурс].
2. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание. — «Питер», 2011. – 298 с.
3. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилук, В.Н. Досолук, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева, Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной; г. Хабаровск КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 73 с.
4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.: Генезис, 2009 - 184с.
5. <https://telefon-doveria.ru/kak-ponyat-cto-rebenok-psihologicheski-gotovk-ege/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Программа социально-психологического тренинга

«Психология уверенного поведения»

Период подготовки к ГИА – это период, протекание которого предопределяет, в том числе и дальнейший жизненный путь человека. Взрослеющий человек активно ищет свое «место под солнцем», на качественно новом уровне познает и мир человеческих взаимоотношений. От того, насколько благополучно протекает этот процесс, напрямую зависят дальнейшие жизненные успехи человека. Уверенно вести себя — значит уметь ставить и достигать цели, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости, с честью выходить из конфликтов.

Упражнения СПТ сгруппированы в 12 занятий, длительность каждого составляет ориентировочно 3 академических часа (т. е. в целом программа рассчитана на 36 часов). Большинство упражнений ориентировано на групповую форму работы, но некоторые могут проводиться как в группе, так и индивидуально. Название занятия – это лишь обозначение ключевой идеи, которой посвящен соответствующий фрагмент работы. Наряду с упражнениями, нацеленными непосредственно на ее раскрытие, в каждом занятии представлены и разминки, и игровые упражнения, касающиеся основной темы лишь вскользь. Кроме того, программа выстроена спирально, и ключевые темы «всплывают» в разных контекстах на протяжении тренинга неоднократно (так, например, навыкам саморегуляции посвящено отдельное занятие, но вместе с тем они актуализируются и в других темах.

Уверенное поведение – это собирательное понятие, включающее в себя различные составляющие.

Это поведение:

- **Целенаправленное.** Цели – это образы предвосхищаемых результатов, т. е. того, что человек рассчитывает получить в результате своих действий. При уверенном поведении он достаточно точно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к

намеченным целям. Однако не любые цели служат предпосылкой уверенного поведения. Во-первых, они должны быть реалистичными, т. е. принципиально достижимыми данным человеком с учетом имеющихся у него возможностей и ограничений. Во-вторых, должны быть конкретными, такими, чтобы точно представлять, на основе чего, по каким именно критериям можно было бы судить, достигнуты они или нет.

- **Ориентированное на преодоление возникающих препятствий**, а не на переживания по их поводу. Человек часто тратит массу сил на переживания, при этом не продвигаясь к целям. Уверенный же человек способен к рациональному анализу возникающих затруднений и, если те представляются преодолимыми (при разумных, оправданных затратах времени и сил), тратит усилия именно на то, чтобы их преодолеть. Если же препятствия оказываются слишком серьезными или вообще непреодолимыми, такой человек не «ломится лбом в закрытую дверь», а пересматривает цели или ищет другие способы их достижения.

- **Гибкое**, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку. Такой человек быстро ориентируется в ситуациях новизны и неопределенности, способен оперативно пересматривать те модели поведения, которые не приводят к положительным результатам.

- **Социально ориентированное** – направленное на построение конструктивных отношений с окружающими. Эта стратегия поведения сохраняется и тогда, когда человек встречается с затруднениями. Для их преодоления уверенный человек при необходимости использует социальные ресурсы, обращается к окружающим за поддержкой.

- **Направленное на достижение успеха**, а не на избегание неудачи. Человек ориентирован на то, чтобы получить нечто позитивное, и руководствуется именно этой целью, но не тем, чтобы избежать возможных неприятностей. Например, начиная готовиться к экзамену, уверенный человек представляет его успешную сдачу, и стремится именно к этой цели. Неуверенный же представляет, как он «проваливает» экзамен, и устремлен к тому, чтобы эта ситуация не воплотилась в реальность.

Уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных сферах. Внешние признаки уверенного и неуверенного поведения тоже ярче всего заметны в ситуациях общения. Человек, уверенный в себе, выглядит спокойным, держится с достоинством. Уверенный в себе человек умеет отстаивать свою позицию, не прибегая ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению.

Несмотря на то, что уверенное поведение сильно зависит от особенностей семейного воспитания и взаимоотношений с родителями, проявляется оно, в первую очередь, в общении не со старшими, а со сверстниками. Это дает широкие возможности для развития навыков уверенного поведения посредством специально организованной работы в подростковых группах, участники которых интенсивно взаимодействуют между собой. Для того чтобы подростки научились такому поведению, совершенно недостаточно рассказов о нем, необходимо смоделировать условия, в которых у участников будет возможность соприкоснуться с ним непосредственно, в собственном жизненном опыте. Оптимальные условия для этого создает психологический тренинг.

Тренинг, направленный на развитие уверенного поведения, включает несколько последовательно реализуемых *задач*:

- Обучение внешнему выражению чувств, связанных с общением.
- Обучение согласованности внешне выражаемых и внутренне переживаемых чувств.
- Обучение самоодобрению и самопохвале.
- Закрепление новых стереотипов поведения с помощью обратной связи

В то же время такой тренинг не сводится исключительно к играм и дискуссиям, направленным непосредственно на тренировку различных навыков уверенного поведения. Этот тренинг также содержит блоки, направленные на развитие, эффективной коммуникации и тренировке навыков саморегуляции эмоциональных состояний и их поведенческих проявлений, особенно в ситуациях неопределенности.

1. Упражнение «Наша команда»

На первом занятии важно познакомить участников между собой (а если они уже знают друг друга, дать возможность познакомиться с ними ведущему), создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую работу. Кроме того, необходимо сформировать у них представление о том, что такое тренинг и каковы правила участия в нем (это обычно делается с помощью беседы).

3. Упражнение «Приветствия без слов»

Описание упражнения. Участникам предлагается в течение 2–3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Психологический смысл упражнения: знакомство, раскрепощение, сплочение участников.

Обсуждение: кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван?

3. Упражнение «Бегущие движения»

Описание упражнения. Участник, начинающий упражнение, говорит группе свое имя и сопровождает его каким-либо несложным движением, выражающим его эмоциональное состояние (например, хлопком по голове или энергичным подпрыгиванием). Его сосед справа повторяет имя и движение предыдущего участника, после чего произносит собственное имя и демонстрирует свое движение. Третий участник повторяет имена и движения двух предыдущих, после чего добавляет свои, и т. д. Если группа небольшая (до 8-10 человек), то каждый следующий участник повторяет имена и движения всех предыдущих, при большей группе лучше ограничить число повторений 4–5 (в противном случае упражнение затянется и, кроме того, может оказаться слишком сложным для последних участников).

Психологический смысл упражнения: знакомство, сплочение, разминка.

Упражнение также позволяет запомнить имена участников.

Обсуждение: какие эмоции возникали по ходу выполнения этого упражнения? Какие движения запомнились, показались наиболее интересными? Какую информацию о людях можно узнать по тому, как они представляются и что за движения совершают?

4. Упражнение «Разборка имени»

Описание упражнения. Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4–5 минут. Упражнение довольно сложное, вряд ли все участники смогут придумать характеристики на каждую из букв своего имени, да и не нужно настаивать на этом – достаточно, если будут предложены всего по 3–4 слова (касательно слов на те буквы, которые не пришли в голову участнику, можно попросить подсказку у окружающих). Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать. Вот как, например, может выглядеть имя «Андрей»:

А-Адаптированный

Н-Независимый

Д-Дружелюбный

Р- Решительный

Е-Единодушный

И-Ищущий

Психологический смысл упражнения: знакомство, предоставление возможности для самопрезентации.

Обсуждение: кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

5. Упражнение «Ветер дует»

Описание упражнения. Участники стоят в кругу. Водящий говорит: «Ветер дует на того, у кого...», и последовательно называет какие-либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо умения, жизненные события и т. д.

Например: у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах. После того как назван очередной признак, участники, которые обладают им, сразу выходят в центр круга, а потом быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а поменявшись местами с кем-либо из тех, кто тоже выходил в центр круга. Замешкавшийся сам становится водящим.

Психологический смысл упражнения: упражнение способствует подчеркиванию сходства участников (что повышает сплоченность группы), дает возможность больше узнать друг о друге, способствует мобилизации внимания группы.

Обсуждение: участники обмениваются впечатлениями, возникшими в ходе выполнения упражнения, а также тем, какие факты друг о друге они узнали, что запомнилось, показалось самым интересным.

6. Упражнение «Фигурные построения»

Описание упражнения. Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т. п.). Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Психологический смысл упражнения: упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению при необходимости принимать решения в условиях ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

Обсуждение: насколько успешно участники оценивают построение разных фигур? Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием? Вряд ли возможно выполнить такое задание, если каждый будет действовать индивидуально, без оглядки на других. Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще если у участников закрыты глаза?

7. Упражнение «Одновременные действия»

Описание упражнения. Вариант 1. Участники сидят в кругу. Ведущий, разжимая кулак, показывает какое-либо количество пальцев. Должны

одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Вариант 2. Участники сидят на стульях в кругу. По команде ведущего каждый из них встает и поднимает перед собой свой стул на высоту 1 м. После этого перед ними ставится задача всем одновременно опустить стулья, при этом не разрешено переговариваться между собой. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Психологический смысл упражнения: тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свое поведение, а также проявлять решительность, действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Обсуждение: кто чем руководствовался, решая, в какой момент ему встать/начинать опускать стул? Кто выжидал, когда это начнут делать другие, а кто сам стремился задать инициативу? Насколько свойственны участникам такие позиции в других жизненных ситуациях? В чем плюсы и минусы каждой из этих стратегий поведения (следовать за другими или самому проявлять инициативу)?

8. Упражнение «Футбол для осьминогов»

Описание упражнения. В игре принимают участие две команды, в каждую из которых входят 5–6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, играющих в футбол. Задача каждой из команд – за время, отведенное на игру (3–5 мин), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

Психологический смысл упражнения: сплочение и тренировка слаженности действий участников, умения регулировать свое поведение таким образом, чтобы не столько стремиться к достижению цели единолично, сколько действовать согласованно с командой.

Обсуждение: какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Чем определяется успех команд в ней: преимущественно индивидуальными качествами участников или же слаженностью их взаимодействий? Если слаженностью, то от чего она зависит, как конкретно проявляется? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить «футбол для осьминогов»?

9. Упражнение «Веревочные фигуры»

Описание упражнения. Участники получают веревку длиной 5–7 м, им дается задание: закрыв глаза, коллективно укладывать эту веревку на полу таким образом, чтобы она образовывала геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник. После укладывания каждой из фигур по команде ведущего игра останавливается, участники открывают глаза и смотрят, что же у них получилось.

Психологический смысл упражнения: выработка навыков уверенного и результативного взаимодействия в условиях недостатка информации. Кроме того, упражнение создает хорошие условия для наблюдения ведущим за особенностями поведения участников, а качество его выполнения служит информативным показателем групповой сплоченности.

Обсуждение: кто чувствовал себя по ходу игры не в своей тарелке, а кому было вполне комфортно, с чем это связано? Чем, с точки зрения участников, предопределялось качество построения фигур?

10. Упражнение «Хвостоглаз»

Описание упражнения. Вариант 1. Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться таким образом по заданной ведущим траектории (обойти по периметру помещение, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т. п.). Если ведущий замечает, что кто-то, кроме пребывающего в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3–5 минут, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Вариант 2. Проводится так же, как и первый вариант, но участники двигаются спиной вперед. В этом случае глаза открыты только у того из них, кто стоит в колонне первым.

Психологический смысл упражнения: сплочение, разминка, тренировка умения управлять другими людьми и выполнять указания того, кто управляет.

Обсуждение: в чем сложность задачи управлять движениями «сороконожки», какие качества позволяют успешно ее решить? Как различались впечатления от упражнения при движении обычным способом и спиной вперед (варианты 1 и 2)? Как изменялось впечатление от игры, когда участники оказывались в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту)?

11. Упражнение «Поезд»

Описание упражнения. 6–8 участников изображают «поезд», образуя колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно воспроизвести с помощью стульев. Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3–4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, представляемые с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, шипеть. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Психологический смысл упражнения: сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнера.

Обсуждение: кому кем больше понравилось быть – «локомотивом», «вагонами», препятствиями? С чем это связано? Какие эмоции у кого возникали

при движении в составе «поезда»? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

12. Упражнение «Сквозь кольцо»

Описание упражнения. Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (при отсутствии такового можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него. При количестве участников более 12 целесообразно сформировать из участников две команды и организовать между ними соревнование на скорость выполнения этого упражнения.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.

Обсуждение: что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом, или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

13. Упражнение «Опустить предмет»

Описание упражнения. 6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1x1 м). Задача участников – опустить предмет в указанное ведущим место. При этом обруч должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

Психологический смысл упражнения: тренировка умения действовать решительно и в то же время координировать собственную активность с действиями других людей. Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Обсуждение: возникли ли сложности при выполнении такого простого на первый взгляд задания? Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть? Если нет, то что помогло сразу скоординировать совместные действия?

14. Упражнение «Переправа»

Описание упражнения. Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20–25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

Психологический смысл упражнения: сплочение, разрушение пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решать нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

Обсуждение: какие психологические качества участников проявились при выполнении этого упражнения? Если у кого-то упражнение вызвало дискомфорт, то с чем конкретно он связан, как его можно было бы преодолеть?

15. Упражнение «Передай апельсин»

Описание упражнения. Вариант 1. Участники стоят по кругу. Одному из них, водящему, дают крупный апельсин и просят зажать его между шеей и подбородком (другой вариант – прижать плечом к уху, как телефонную трубку). Задача участников – передать этот апельсин по кругу так, чтобы не прикасаться к нему руками, а каждый следующий участник брал его таким же способом, как и водящий. Если апельсин падает – упражнение делается сначала. А когда он успешно пройдет полный круг, побывав у каждого из игроков, они им угощаются.

Вариант 2. Участники разбиваются на 2–3 равные команды, каждая из них встает в шеренгу. Те, кто стоит последним в этих шеренгах, получают по апельсину, которые далее последовательно передаются каждому из членов команд так же, как в варианте 1. Если кто-то роняет апельсин, то должен поднять его, не используя кисти рук (локтями, коленями и т. п.) и только после этого

передавать дальше. Между командами проводится соревнование: какая из них быстрее передаст апельсин через всю шеренгу.

Психологический смысл упражнения: сплочение, разрушение пространственных барьеров между участниками, повышение чувствительности к телесным движениям (участники, передавая апельсин, плохо видят друг друга, их действия координируются преимущественно на уровне тактильных ощущений).

Обсуждение: обмен возникшими в ходе игры впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества важнее всего для успешного выполнения такого задания.

16. Упражнение «Ночной сторож»

Описание упражнения. Водящий играет роль ночного сторожа. Он изображает спящего – поворачивается спиной к другим участникам и не смотрит на них. За ним лежит какой-либо небольшой предмет, который он «охраняет» (авторучка, ключ и т. п.). Остальные участники стоят на расстоянии 4–5 м от водящего, по команде они начинают двигаться. Один из них получает роль «воришки», его задача – незаметно для сторожа стащить предмет, а потом коснуться им каждого из остальных участников. Сторож же периодически (не чаще, чем раз в 3 секунды) «просыпается» – поворачивает лицо в сторону участников и наблюдает за ними (не более 5 секунд). В эти моменты все участники должны прекратить движение и замереть в тех позах, в которых их застал взгляд сторожа (кто продолжит движение – выбывает из игры). Когда сторож вновь «заснет», участники могут продолжить двигаться. Задача сторожа – понять, кто играет роль «воришки», до того момента, как тот успеет коснуться предметом всех участников. На это дается три попытки. Если сторож угадывает – он побеждает. Если же ошибается во всех трех попытках или «воришка» успеет коснуться предметом всех участников до того, как будут использованы попытки – побеждает группа.

Психологический смысл упражнения: тренировка наблюдательности, умения гибко и уверенно действовать в быстро меняющейся обстановке, сплочение группы и обучение координировать совместные действия.

Обсуждение: какие впечатления возникли у участников по ходу игры? Какие качества важнее всего для «сторожа», «воришки», рядовых участников? Где в реальной жизни востребованы эти качества?

17. Упражнение «Бег с карандашом»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Каждой паре понадобится карандаш (можно использовать также закрывающийся колпачком фломастер или авторучку с убирающимся стержнем). Пары встают около одной из стен помещения и поднимают каждая свой карандаш, зажав его между указательными пальцами (один участник действует правой рукой, другой, соответственно, левой). Более сложный вариант – использовать одновременно два карандаша, в таком случае один зажат между указательными пальцами правых рук, другой – левых. По команде ведущего они начинают движение до противоположной стены помещения, а потом назад, продолжая зажимать карандаш между пальцами. Кто роняет его – выбывает из игры. Побеждает пара, преодолевшая дистанцию быстрее всех. Можно модифицировать упражнение: бегать по сложным траекториям (например, «змейкой» обегать 4 стула), в тройках, организовать эстафету.

Психологический смысл упражнения: упражнение учит координировать свои действия с партнером, а также брать инициативу на себя, руководить этими действиями (если в паре никто не берет на себя руководящую роль – она проигрывает).

Обсуждение: какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения? Что способствовало его выполнению, а что, наоборот, препятствовало?

18. Упражнение «Катись, мячик»

Описание упражнения. Участники стоят в плотном кругу. Их задача – перекатить из ладони в ладонь мячик таким образом, чтобы он прошел весь круг, ни разу не упав. Можно несколькими способами усложнить задание: пользоваться только левыми руками; выполнить упражнение в движении, когда круг участников вращается; одновременно с перекачиванием мячика всем вместе присесть и встать.

Психологический смысл упражнения: обучение координировать совместные действия, возможность потренироваться в творческом решении коллективной нетривиальной задачи.

Обсуждение: каковы впечатления участников от этого упражнения? Каким реальным жизненным проблемам можно уподобить эту игровую задачу? От чего зависит успех коллективного решения подобных задач?

19. Упражнение «Две шеренги»

Описание упражнения. Участники объединяются в две команды, которые выстраиваются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 6–7 м (для участников с хорошей физической подготовкой – до 10 м). Произвольно менять место в шеренге или подходить ближе к другой команде нельзя. Водящий от каждой из команд встает в противоположную шеренгу. Тот водящий, чьей команде досталось право первого хода (это определяется жеребьевкой), кидает мяч любому члену своей команды, стоящему в противоположной шеренге. Если участник ловит мяч, то переходит вместе с ним в противоположную шеренгу, кидает его другому члену своей команды и т. д. Если же мяч падает на пол или пойман игроком из другой команды, право броска переходит к ней. Задача – всей командой перестроиться в противоположную шеренгу.

Психологический смысл упражнения: разминка, развитие ловкости, уверенности в реакции на быстро меняющиеся обстоятельства.

Обсуждение: кто, с точки зрения участников, оказался самым результативным игроком в каждой из команд? Чем еще, кроме ловкости, нужно обладать, чтобы быть успешным в этой игре?

20. Упражнение «Отбери шарик»

Описание упражнения. Для игры потребуется надутый воздушный шарик. Участники делятся на две команды. Задача одной из них – удержать шарик в воздухе и не дать другой команде отобрать его. Ее участники могут отталкивать шарик, но не имеют права брать его в руки и не должны допустить, чтобы тот упал (в таком случае им засчитывается проигрыш). Задача другой команды – отобрать шарик. Они могут сделать это, лишь поймав его руками; отталкивать шарик или пользоваться другими частями тела либо какими-либо вспомогательными

предметами запрещено. Чтобы избежать путаницы, желательно сделать так, чтобы игроки одной команды внешне легко отличались от другой (например, снабдив их налобными повязками разных цветов).

Психологический смысл упражнения: разминка, сплочение команд, эмоциональная встряска, обучение пониманию намерений других людей и действиям в быстро меняющихся ситуациях.

Обсуждение: достаточно короткого обмена впечатлениями.

21. Упражнение «Охота на антилоп»

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки и встают в затылок друг другу, каждый держится за пояс стоящего впереди. Эти тройки представляют собой «диких антилоп»: первый изображает голову, второй – туловище, третий – хвост. Один или два водящих, не входящие в состав троек, изображают вышедших на охоту львов. Их задача – «ухватить за хвост» какую-либо из антилоп (а задача тех, соответственно, от них увернуться). Если льву удалось схватить за хвост антилопу (т. е. водящий смог взять за пояс стоящего сзади игрока в любой из троек) – лев сам становится антилопьем хвостом, а находящийся впереди участник – новым водящим. Игра не имеет логического завершения, она может продолжаться сколь угодно долго, однако целесообразно по команде ведущего остановить ее тогда, когда у участников появятся первые признаки утомления, интерес к ней и азарт начнут ослабевать (обычно это происходит по прошествии 3–4 минут).

Психологический смысл упражнения: разминка, интенсификация межличностного взаимодействия, выработка умения адекватно реагировать на быстро меняющиеся ситуации, связанные с межличностным взаимодействием.

Обсуждение: участники делятся мнениями о том, в какой роли было интереснее находиться и почему. Потом обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, а также соображениями о том, какие качества она развивает и где они востребованы.

22. Упражнение «Сова»

Описание упражнения. Один из участников – водящий – изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей

ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10–15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего. Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу ведущего пытаются украсть у «совы» ее «добычу». Пойманный «совой» выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи». Побеждает и награждается аплодисментами тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

Психологический смысл упражнения: тренировка быстроты реакции, наблюдательности, умения действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Обсуждение: какими качествами «совы» и «дневных птиц» определялся успех тех и других в этой игре? (Быстрота реакции, наблюдательность, интуиция, умение прогнозировать действия другого человека и т. д.) Где в реальной жизни востребованы эти качества?

23. Упражнение «Между лбами»

Описание упражнения. Участники делятся на пары, каждая из них получает один лист бумаги формата А4. Задача: переместиться по заданной ведущим траектории (в простейшем случае это прямая от одной стены до другой), зажав лист между лбами. Руки при этом отводятся за спину, придерживать лист чем бы то ни было кроме лбов (губами, зубами, деталями одежды и т. д.) нельзя. Если лист падает, пара возвращается на исходную позицию и начинает движение снова. Когда участники немножко освоятся с таким способом перемещения, можно разделить их на 2–3 команды и организовать соревнование – эстафету.

Психологический смысл упражнения: обучение координации совместных действий, уверенному поведению в необычной ситуации.

Обсуждение: чем, с точки зрения участников, определяется успех в выполнении этого упражнения? Каким реальным жизненным ситуациям можно его уподобить?

24. Упражнение «Контакт ладонями»

Описание упражнения. Участники, разбившись на пары, встают на расстоянии примерно 0,5 м друг от друга, зажимают ладонями листы бумаги. Им нужно, не разжимая ладони и не роняя листы, как можно быстрее пройти по траектории длиной 10–15 м, имеющей резкие повороты (трасса может быть образована, например, несколькими «воротами» из стульев). Между парами проводится соревнование на скорость.

Психологический смысл упражнения: участники учатся совместно действовать быстро, решительно и скоординированно.

Обсуждение: какие впечатления возникли у участников по ходу игры? Чем пары, прошедшие дистанцию быстрее всех, отличались от остальных, какие качества позволили им добиться победы?

25. Упражнение «Парные броски»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и встают лицом друг к другу на расстоянии 60–80 см. Между правой ладонью одного партнера и левой ладонью другого зажимается небольшой мячик (или какой-либо другой эластичный и легкий предмет подходящего размера). Задача пары – действуя синхронно, бросить этот предмет таким образом, чтобы попасть в мишень, находящуюся на расстоянии 3–4 м. В качестве мишени можно использовать, к примеру, тазик или разложенный на полу газетный лист (размер приблизительно 50 x 50 см). При броске предмет должен быть все время зажат между ладонями двух участников, брать его пальцами или передавать в одну руку запрещено. Каждой паре дается 3–4 попытки, фиксируется число попаданий. Целесообразно повторить игру 2–3 раза, меняя состав пар, чтобы дать каждому участнику возможность для взаимодействия с разными партнерами.

Психологический смысл упражнения: обучение координировать совместные действия, сплочение, демонстрация ситуации сотрудничества (оба партнера либо выигрывают, либо проигрывают, и зависит это не столько от индивидуальных стараний каждого, сколько от того, в какой мере им удастся скоординировать совместные действия).

Обсуждение: чем, помимо ловкости каждого из участников в отдельности, различались те пары, которые успешно справлялись с таким заданием, и те, у

которых оно вызывало затруднения? Какие качества потребовались от участников, чтобы успешно совершать такие броски? Когда в жизни возникают ситуации, в которых встающие задачи невозможно решить, действуя индивидуально, а необходимо координировать свои действия с усилиями других людей?

26. Упражнение «Мои достоинства»

Описание упражнения. Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т. д., пока мяч не побывает в руках у каждого. Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть (целесообразно в группах не более 12 человек). В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочередно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит, какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

Психологический смысл упражнения: укрепление самооценки, создание в группе позитивного настроения, более полное знакомство участников друг с другом.

Обсуждение: какие эмоции возникали у участников, когда нужно было называть свои сильные стороны, достоинства? Вызывало ли это упражнение у кого-либо затруднения? Если да, то в чем именно они состояли, как их удалось преодолеть? Для чего важно помнить о своих достоинствах, в каких ситуациях может потребоваться уверенно, без ложной скромности говорить о них окружающим? (Пример – ситуация собеседования при приеме на работу). А о чем свидетельствует ситуация, когда кто-то приписывает себе реально не существующие достоинства?

27. Упражнение «Маленькие успехи»

Описание упражнения. Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня.

На размышление дается 2–3 минуты. Далее при небольшом числе участников (до 10–12) каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Если же группа большая, то целесообразно разделить ее на 2–3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие моменты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

Психологический смысл упражнения: обучение «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждении самого себя за них), фиксация на том, что в жизни происходит много позитивного. Кроме того, упражнение позволяет участникам познакомиться поближе, узнать о своих партнерах некоторые неожиданные моменты.

Обсуждение: при желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно обнаружить практически в любом, самом обыденном событии. Для чего важно уметь замечать их и награждать себя за них?

28. Упражнение «Рекомендация»

Описание упражнения. Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый клуб.

Вариант 1: подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную вами информацию»).

Вариант 2: Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6–8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (1 минута на человека).

Психологический смысл упражнения: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Обсуждение: что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

29. Упражнение «Лучшее о себе»

Описание упражнения. Каждого из участников просят вспомнить и записать:

- 1) три своих сильных качества, достоинства;
 - 2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.
- Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Психологический смысл упражнения: возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей.

Обсуждение: какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «сам себя не похвалишь – никто не похвалит»?

30. Упражнение «Многие боятся»

Описание упражнения. Каждого участника просят в течение 3–5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4–5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, и их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолевать свой страх. В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение

продолжается 8-12 минут, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые сообщают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

Психологический смысл упражнения: упражнение способствует повышению уверенности в себе, поскольку создает условия для так называемой «фиксации на положительных исключениях» – даже у самого боязливого участника наверняка найдется что-то такое, что не вызывает у него страха, хотя у многих окружающих наоборот, или ему уже удалось такой страх побороть. Таким образом, оно создает хорошую почву и для разговора о способах преодоления страха.

Обсуждение: что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения? Какие из обсуждавшихся способов преодоления страха представляются наиболее эффективными? Когда вообще возникает необходимость подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих его ситуаций?

31. Упражнение «Мне удастся»

Описание упражнения. Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса: - Как им удалось этому научиться? - Где может пригодиться это умение?

Психологический смысл упражнения: создание условий для самопрезентации, знакомство, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности.

Обсуждение: чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

32. Упражнение «Симпатия группы»

Описание упражнения. Каждый из участников получает минуту, чтобы выступить перед группой, причем в произвольной форме – это может быть устная речь, небольшая актерская постановка, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача – вызвать с помощью такого выступления симпатию группы. Потом каждый участник оценивает увиденное

баллами от 1 до 5 с позиции того, насколько выступающий справился с задачей. Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3–5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может оказаться дискомфортным для участников, набравших недостаточно высокие баллы.

Психологический смысл упражнения: тренировка уверенного поведения в ситуациях самопрезентации. Материал для обсуждения, с чем связаны наши симпатии и антипатии в отношениях.

Обсуждение: какой смысл мы вкладываем в слово «симпатия»? Что общего между выступлениями, оцененными наиболее высоко, какие способы расположить к себе публику были в них использованы? Что оказалось эффективнее – рассказывать о себе или демонстрировать свои возможности? Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствуют тому, что человек вызывает к себе симпатию, а какие препятствуют этому?

33. Упражнение «Противоположные движения»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой.

Психологический смысл упражнения: участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Обсуждение: кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения, или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных

ситуациях важно уметь не делать то, что тебе показывают, а поступать точно наоборот?

34. Упражнение «Не смеяться»

Описание упражнения. Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые незамедлительно вызывают смех у большей части из них. Например, следующие: - по хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» (см. рис) и хором говорят: «Я Буратино». Это повторяется с интервалами в 2–3 секунды. Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход!» Водящий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать им словом «колбаска». («Что у тебя надето поверх рубашки? – Колбаска!» и т. п.). - участники сидят в кругу и каждый из них щекочет локоть соседа, находящегося по правую руку от него. -каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т. п. Задача – выполнять подобные действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает из игры до окончания раунда (хотя можно какими угодно способами смешить тех, кто еще играет). Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всех.

Психологический смысл упражнения: тренировка навыков регуляции своего поведения. Самый эффективный способ выполнения этого упражнения, к которому обычно прибегают те, кто побеждает в нем – внутренне отстраниться от происходящего, сконцентрировав внимание на какой-либо сторонней мысли.

Обсуждение: тех, кто остался в игре дольше других, просят поделиться, какими именно способами им удалось добиться этого, что им помогало отвлечься от попыток их рассмешить. Потом участников просят привести примеры жизненных ситуаций, в которых важно уметь контролировать свой смех.

35. Упражнение «Психологическое время»

Описание упражнения. Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. При этом их просят не считать про

себя до шестидесяти, а просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного-двух ассистентов). Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд) и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности тех людей, для кого психологическое время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

Психологический смысл упражнения: Развитие внутреннего чувства времени, анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется, наоборот. Как правило, это различие довольно ярко проявляется в самых разных жизненных ситуациях. Те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит». Те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, чем в реальности, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.

Обсуждение: Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения по вопросу.

36. Упражнение «Пройти за время»

Описание упражнения. Участникам намечают дистанцию длиной 6-10 м и предлагают: пройти ее с закрытыми глазами, потратив на это ровно одну минуту. Старт дается одновременно для нескольких участников (их количество зависит в первую очередь от размеров помещения), ведущий фиксирует, по прошествии какого времени пересек финишную черту каждый участник. Побеждает тот, чье время окажется точнее. Команда об остановке игры подается

тогда, когда финишную черту пересечет последний из играющих. Два-три участника, не принимающие участие в этом старте, назначаются ассистентами ведущего. Их функции – направлять в сторону финиша тех, кто сбился с пути, а также останавливать уже преодолевших дистанцию. Для того чтобы не отвлекать других участников, это делается без слов, легким касанием за плечи.

Психологический смысл упражнения: ситуация, когда нужно выполнять привычные движения в подчеркнуто-медленном темпе, эффективна для развития умения контролировать и произвольно регулировать свое поведение. Кроме того, упражнение способствует развитию внутреннего чувства времени и дает материал для обсуждения того, от чего оно зависит и где требуется.

Обсуждение: участники делятся чувствами и эмоциями, возникшими при выполнении этого упражнения. Те, кто выдержал время прохождения дистанции точнее всего, рассказывают, что, с их точки зрения, помогло им, как им удалось определить нужный временной интервал.

37. Упражнение «Запретные слова»

Описание упражнения. Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например «и – или», «я – ты – он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

Психологический смысл упражнения: выработка умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.

Обсуждение: насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что сложность изложить свою мысль другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да», «нет» и т. п. – это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым

высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?

38. Упражнение «Измени свой пульс»

Описание упражнения. Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье (или на шее) место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают закрыть глаза и, расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций.

Психологический смысл упражнения: упражнение эффективно демонстрирует, как наши физиологические реакции зависят от эмоционального состояния, и обучает способу самоконтроля психологического и физического состояния через направленное воображение: представление тех ситуаций, которые подразумевают желательные изменения.

Обсуждение: несомненно, у некоторых участников пульс изменялся, и довольно заметно – получается, его можно контролировать одной лишь силой мысли. В каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять свое состояние, вспоминая или воображая различные ситуации? От чего зависит, насколько хорошо это получается у человека; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?

39. Упражнение «Лед и пламень»

Описание упражнения. Участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой – кусок льда. После этого водящие (2–3 человека) пробуют на ощупь

ладошки участников, пытаясь по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой лед. Обычно это удается сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания; температура ладоней действительно начинает различаться в достаточной мере, для того чтобы это можно было почувствовать.

Психологический смысл упражнения: демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

Обсуждение: «Наши представления имеют обыкновение воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение успеха – тем самым приближаем себя к одному или другому... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, что мы хотим достигнуть».

40. Упражнение «Сядьте так, как...»

Описание упражнения. Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например следующие: - школьник, получивший двойку за контрольную; - бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему \$10 000 прибыли; - фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали; - футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол; - котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать; - спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью; - артист, исполнивший свою новую песню так, что не заслужил аплодисментов; герой, получивший медаль «За отвагу на пожаре». Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

Вариант 1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее изображают, а потом обсуждается, чья «картинка» оказалась самой интересной и чем именно.

Вариант 2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а

зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «да» или «нет»).

Психологический смысл упражнения: упражнение учит контролировать собственную позу и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развивает артистизм.

Обсуждение: на что конкретно нужно обращать внимание, дабы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите? Что выражает ваша поза, какое впечатление она производит со стороны? Хотите регулировать впечатление, которое вы производите на окружающих – значит, привыкайте задумываться над подобными вопросами, учитесь смотреть на себя глазами окружающих...

41. Упражнение «Телекинез»

Описание упражнения. Участникам предлагается попрактиковаться в «телекинезе» – способности, якобы позволяющей двигать предметы одним лишь усилием мысли. Для этого понадобится маятник: грузик массой 50– 100 г, подвешенный на нитку длиной около 1,5 м. Участникам предлагается держать маятник перед собой на весу в вытянутой руке, никаких движений рукой не совершать, но представлять себе, как этот маятник начинает раскачиваться вперед-назад. Через 30–60 секунд концентрации на этом образе у большинства участников маятник действительно начинает двигаться, раскаченный как будто лишь «силой мысли». Потом можно попрактиковаться еще: таким же образом заставлять маятник качаться вправо- влево, совершать круговые движения. Участникам разъясняют, что никакой мистики здесь нет, а это проявляются так называемые идеомоторные движения. Когда мы представляем себе действия, мышцы совершают небольшие и незаметные для нас сокращения, сходные с теми, которые имеют место при реальном выполнении движений. Такой эффект используется в идеомоторной тренировке, когда спортсменов просят выполнять упражнения «в уме», а в результате повышается и реальное качество их выполнения.

Психологический смысл упражнения: упражнение демонстрирует, как легко наши мысли и представления «материализуются», и как регуляция

поведения может происходить непроизвольным образом, на основе того, что мы всего лишь представили, даже не имея намерения совершить это. Направленное представление, визуализация ситуаций достижения успеха служит одним из способов саморегуляции поведения, повышающим вероятность того, эти ситуации окажутся воплощенными в реальность.

Обсуждение: у кого это упражнение получилось хорошо, а у кого не совсем или не вышло вовсе? С чем, по мнению участников, это связано? Упражнение позволяет убедиться, что у большинства из нас представления исподволь превращаются в реальные действия, даже если мы к этому не стремимся. Как вы думаете, чем чревата ситуация, когда спортсмен, готовясь выполнить упражнение, мысленно прокручивает возможность неудачи, получения травмы и т. п.? А на каких представлениях нужно сконцентрироваться, чтобы повысить вероятность его успешного выполнения?

42. Упражнение «Покажи»

Описание упражнения. Водящий говорит любые фразы, в которых фигурируют названия цветов. Как только прозвучало название цвета, участники должны быстро показывать предметы, в него окрашенные (это могут быть детали одежды, что-либо находящееся в аудитории и т. п.). Кто замешкался – сам становится водящим.

Психологический смысл упражнения: «Интеллектуальная разминка», мобилизация внимания, обучение быстро действовать в неожиданных ситуациях.

Обсуждение: достаточно короткого обмена впечатлениями.

43. Упражнение «Междугородняя почта»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу. Каждый из них выбирает для себя и произносит название города, повторяться нельзя. Чтобы участники запомнили, кто какой город выбрал, рекомендуется произносить слова таким образом: сначала каждый повторяет названия городов, выбранных тремя предшественниками, а лишь потом озвучивает собственный. Когда названия городов распределены, начинается собственно игра. Водящий выходит в центр круга и говорит: «Посылаю письмо из (название города, выбранного кем-то из игроков) в (название еще одного города)». Те, чьи города названы, должны быстро

встать со своих стульев и поменяться друг с другом местами. Задача водящего – успеть занять место кого-то из них. Если это удалось – тот, чье место занято, становится новым водящим, если не удалось – прежний водящий продолжает игру, называя новую пару городов. Игра продолжается 3–5 минут, нужно постоянно поддерживать ее в высоком темпе.

Психологический смысл упражнения: мобилизация внимания участников, разминка, тренировка быстроты реакций в межличностном взаимодействии.

Обсуждение: Кого, с точки зрения участников, можно считать самыми результативными игроками, какими качествами те обладают?

44. Упражнение «Препятствия»

Описание упражнения. Участники стоят или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т. д.). Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» – то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь – звуки начинают издавать все «препятствия» сразу. Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

Психологический смысл упражнения: развитие умения действовать в условиях недостатка информации, при необходимости довериться партнерам и прислушиваться к их сигналам, способствует развитию смелости.

Обсуждение: какие эмоции возникали у участников при нахождении в роли водящего? А когда они были «препятствиями» и наблюдали со стороны за действиями других водящих? Какие психологические качества, с точки зрения участников, развивает эта игра?

45. Упражнение «Связь движений»

Описание упражнения. Водящий придумывает и демонстрирует три движения, которые логически не связаны между собой (например, показывает, как

он чистит зубы, накачивает велосипедное колесо и чистит картошку). Задача других участников – придумать и продемонстрировать сюжет, который бы позволил логически объединить эти движения (время у каждого человека на подготовку 4–5 минут, на демонстрацию – полминуты-минута).

Психологический смысл упражнения: развитие уверенности в ситуациях необходимости публичной демонстрации результатов своей деятельности, так и тренировка качества творческого мышления (поиск общего в различном, объединение внешне несхожих предметов информации).

Обсуждение: какие сюжеты запомнились, показались наиболее интересными, чем именно? В каких жизненных ситуациях важно уметь объединять внешне несходные фрагменты информации? Что было сложнее – придумать сюжеты или продемонстрировать их, с чем связаны эти сложности, как их удавалось преодолевать?

46. Упражнение «По норкам»

Описание упражнения. Участники делятся на тройки, которые более или менее равномерно распределяются по помещению или площадке, где проводится игра. В каждой тройке двое встают лицом друг к другу, взявшись за руки: они образуют «норку». Третий участник, «кролик», располагается между ними. Двое из игроков остаются на свободе: один из них изображает кролика, которому не досталось норки, второй – вышедшую на охоту лису. Задача «лисы» – догнать и прикоснуться к нему ладонью. Когда это удастся, они меняются ролями. Те «кролики», которые находятся в норках, в безопасности, «лисе» до них не добраться. «Кролик» же, спасающийся от «лисы», в любой момент может забежать в любую «норку» (те по ходу игры не перемещаются). Однако «норки» рассчитаны только на одного, если туда забегает второй, находившийся в убежище до него должен немедленно покинуть нору и спастись от лисы самостоятельно. Игра весьма динамичная, для нее вполне достаточно 1–2 минут, потом участники, которым достались роли кроликов и лисы, утомляются. После этого следует поменять их таким образом, чтобы кроликами и лисами стали те, кто изображал норки, и после небольшой передышки повторить игру. Желательно, чтобы каждый из участников побывал в активной роли (кролика

и/или лисы), для этого нужно провести три игровых раунда, каждый раз перераспределяя роли.

Психологический смысл упражнения: игра позволяет тренировать умение действовать в быстро меняющихся ситуациях общения, интенсифицировать межличностное взаимодействие участников, служит хорошей встряской и разминкой.

Обсуждение: какая из ролей больше понравилась каждому игроку и чем именно? Какие качества, с точки зрения участников, развивает эта игра, где они нужны?

47. Упражнение «Большая голова»

Описание упражнения. Игроки, участвующие в этом упражнении (6-10 человек), должны коллективно изобразить лицо великана, выражающее с помощью мимики различные эмоции. В качестве «затравки» для этого упражнения можно прочитать фрагмент из «Руслана и Люд- миль» А. С. Пушкина:

Вдруг холм, безоблачной луною
В тумане бледно озарясь,
Яснеет; смотрит храбрый князь —
И чудо видит пред собою.
Найду ли краски и слова?
Пред ним живая голова.

Участники как раз и должны сообща изобразить подобную голову. Каждый из них берет на себя роль определенной части лица: 1–2 человека изображают рот, один – нос, по два – глаза и уши; при большем числе участников можно ввести и дополнительные роли (лоб, шея, подбородок и т. п.). Можно также пользоваться дополнительными предметами мебели: стульями, столом и т. п. Сначала играющие выстраивают в пространстве композицию, которая бы внешне напоминала лицо. А потом водящий показывает им на собственном лице различные варианты мимики, а они демонстрируют их на своей «большой голове». Желательно, чтобы ведущий провел фото– и/или видеосъемку этого упражнения и продемонстрировал результаты участникам. Целесообразно

повторить это упражнение несколько раз, чтобы каждый из участников побывал в разных ролях.

Психологический смысл упражнения: развитие умения действовать в ситуациях с высокой степенью неопределенности, тренировка эмоциональной выразительности, а также сплочение команды.

Обсуждение: насколько комфортно было в исполненных ролях, с чем связан этот комфорт или дискомфорт для каждого? Какие качества развиваются в этой игре? В каких реальных жизненных ситуациях они необходимы?

48. Упражнение «Рисунок по точкам»

Описание упражнения. Участники получают по одному листу бумаги формата А4 и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более-менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого – на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение (5–8 минут). Потом проводится публичная презентация получившихся работ – каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено.

Психологический смысл упражнения: активизирует творческий потенциал участников, а также позволяет тренировать уверенность поведения в ситуации публичного представления результатов своей работы.

Обсуждение: какие эмоции возникали в процессе рисования и при публичной презентации своих рисунков? Чьи рисунки больше всего запомнились участникам, показались самыми интересными, чем именно? Когда в жизни возникают ситуации, в которых нужно публично представить результаты своей работы? Какие качества в себе надо развивать, чтобы уверенно вести себя в подобных обстоятельствах?

49. Упражнение «Походки»

Описание упражнения. Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться,

что именно она выражает. Каждому дается 3–4 попытки, в них необходимо выражать разное состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не задействован в показе, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что демонстрирует походка. В качестве примера и разминки можно попросить всех вместе продемонстрировать такие варианты походки, как:

- уверенная;
- обиженная;
- агрессивная;
- радостная;

Психологический смысл упражнения: развитие навыков пластической экспрессии, обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности, а также умения внешне выражать эмоциональные состояния (при ограниченности доступных для этого средств) и понимать их выражение у окружающих.

Обсуждение: на что именно в походке нужно обращать внимание, дабы понять, что она отображает? Как менялось психологическое состояние участников, когда они показывали различные варианты походки? Скорее всего, оно действительно начинало приближаться к тому, что было показано. Где и как можно использовать такой способ саморегуляции – внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать? Какие качества творческого мышления тренируются с помощью такого упражнения?

50. Упражнение «Рак-отшельник»

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Водящий дает команды: - «Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте. - «Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов. - «Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые

убежища, а «раковины» – новых жильцов. Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Психологический смысл упражнения: мобилизация внимания участников, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Обсуждение: какие умения развивает эта игра? В каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

51. Упражнение «Спящие львы»

Описание упражнения. Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Психологический смысл упражнения: тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния.

Обсуждение: какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, пробить в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

52. Упражнение «Два дела»

Описание упражнения. Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу. Упражнение продолжается 1–2 минуты, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Психологический смысл упражнения: тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях информационной перегрузки, когда разнородная информация, требующая немедленной реакции, поступает сразу из нескольких источников. Полезно рассказать участникам, что создание такой перегрузки – один из излюбленных приемов манипуляторов, стремящихся «задурить голову» человеку, лишить его возможности принять самостоятельное и осмысленное решение.

Обсуждение: что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справиться сразу с несколькими делами? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее? Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

53. Упражнение «Плюсы и минусы»

Описание упражнения. Участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3–4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных и по три отрицательных момента. Это должно касаться и

хороших, и плохих событий, т. е. в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во-вторых – положительные. Так, например, положительное событие «Внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» позволяет прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. Когда эта часть работы завершена (10–15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Психологический смысл упражнения. Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно хорошие или плохие. Это иллюстрирует тот факт, что стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Участники учатся смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны.

Обсуждение: мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть? Что помогает в этом?

54. Упражнение «Двойные каракули»

Описание упражнения. Участников просят вспомнить какую-либо свою проблему, над разрешением которой они думают в последнее время, и кратко, двумя-тремя фразами, описать ее суть (2–3 минуты). Потом записи на некоторое время откладываются в сторону. Участникам дают по листу бумаги и по два карандаша разных цветов. Один карандаш берется в правую руку, другой в левую. Участники, закрыв глаза, в течение минуты рисуют одновременно двумя карандашами все, что придет им в голову (чаще всего в итоге получаются неразборчивые каракули двух цветов). После этого участников просят перечитать

то, что они записали по поводу своей проблемы, внимательно посмотреть на получившиеся рисунки и предложить как можно больше ассоциаций о том, как эти изображения могут быть связаны с поставленной проблемой и способами ее решения.

Психологический смысл упражнения: Техника позволяет задействовать ассоциативное мышление и творческий потенциал участников при решении реальных жизненных проблем.

Обсуждение: Участники делятся выводами, которые они сделали лично для себя из этого упражнения. При желании они могут также рассказать более подробно о своей проблеме и о том, какие ассоциации по поводу способов ее решения у них возникли.

55. Упражнение «Внутреннее кино»

Описание упражнения. Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их на данный момент, решение которой они ищут, и кратко, одним-двумя предложениями, записать суть данной проблемы (2–3 минуты). Потом их просят представить, что им надо написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4–5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы: - где происходит действие, какие герои в нем участвуют? - Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся? - Что конкретно они делают, какие реплики говорят? На подготовку сценария отводится 8-12 мин. Не обязательно создавать его подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. По его завершении участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям (2–3 мин). Желательно сопроводить этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент. Упражнение предьявляет

повышенные требования к интеллектуальным возможностям человека, подразумевает развитость его воображения и способность к зрительному представлению возникших идей. Следует избегать его проведения в группах, участники которых не обладают такими качествами.

Психологический смысл упражнения: ознакомление участников с одной из техник психологической работы с проблемами – деперсонализацией. Ее суть состоит в том, что человек представляет себе беспокоящую его проблему как не касающуюся его лично, а ту, по отношению к которой он лишь сторонний наблюдатель. Самый простой способ добиться такого эффекта – представить себя зрителем кино, в котором показывается эта проблема, увидеть ее «на внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанных с ней эмоций и подойти к ее рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в подобной ситуации.

Обсуждение: поскольку проблемы, вспомнившиеся участникам в ходе выполнения этого упражнения, могут иметь весьма личный характер, нет смысла настаивать, чтобы все они подробно делились ими. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя из этого упражнения, а также поделиться своими соображениями о том, где в жизни можно использовать такую технику работы с проблемами. Тем, кто желает более подробно рассказать о том, о какой проблеме размышлял и что конкретно оказалось в его сценарии, слово предоставляется после того, как участники поделятся общими соображениями о данной технике.

56. Упражнение «Через три года»

Описание упражнения. Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3– 5 пунктов). Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – словно с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы: - Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме? - Как она влияет вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет? - Если бы такая проблема сейчас встала

перед вами, то как бы вы стали ее решать? Упражнение может выполняться в подгруппах по 3–4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем, кажущемся сейчас таким важным, через несколько лет они даже не вспомнят. Психологами установлено, что мы достигаем 80 % успехов, затрачивая на это всего 20 % усилий, а оставшиеся 80 % наших усилий обеспечивают лишь 20 % достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80 % жизненного успеха.

Обсуждение: какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности/неважности решения этих же проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

57. Упражнение «Подарки группе»

Описание упражнения. Участники встают в тесный круг – так, чтобы касаться плечами своих соседей. Кладут руки друг другу на плечи. Ведущий вместе с участниками в этом же кругу. Он начинает медленно раскачивать его вправо-влево, сопровождая это рассказом: «Представим себе, что наш тренинг проходил на корабле. Мы стоим на нем, нас обдувает легкий морской бриз, под ногами мягко покачивается палуба. Корабль приближается к порту – скоро наш тренинг завершится, мы сойдем с палубы на берег и отправимся каждый своим

путем. Но сейчас, пока мы еще все вместе, на корабле, давайте подумаем, что мы могли бы друг другу подарить, чтобы наша дальнейшая жизнь была интереснее, легче, успешнее, креативнее. Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и уверенность в себе...» Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Понятно, что речь здесь идет не столько о материальных предметах («Дарю каждому по 10 рублей, после занятия подойдите, заберите»), сколько о неких «виртуальных» подарках: качествах личности, жизненных позициях, разного рода пожеланиях. Когда обмен подарками завершен, ведущий продолжает: «Ну вот, наш корабль успешно прибыл в порт. Сейчас мы сойдем на берег – из тренинга в реальную жизнь. Но прежде, чем сделать этот шаг, давайте скажем друг другу спасибо, пожелаем успехов и наградим себя за успешное плаванье аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Ну вот, наш тренинг подошел к завершению. Все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Тем не менее, если возникло желание добавить что-то еще, – сейчас есть такая возможность».