|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| БЕЗОБИДНЫЙ ТРЕНИНГ*Программа для старшеклассников* |
|  |

Обиды, обиды... Как часто приходится школьному психологу наблюдать разрушающее действие этого коварного чувства! Дети обижаются друг на друга, на родителей, на учителей. Учителя — на коллег, на администрацию, на «судьбу». Женщины обижаются на мужчин, мужчины — на начальство. Обиды разрушают добрые взаимоотношения, любовь и дружбу, разрушают наше счастье и здоровье, нас самих, наконец.В распоряжении психолога сегодня очень много литературы по работе с агрессией, страхом, чувством вины. А вот обиду почему-то обошли вниманием (самое время ей обидеться по этому поводу!). Столкнулась я с этой проблемой, когда мои девчонки из психологического кружка прибежали с мольбой о помощи: «Ольга Сергеевна, выручайте! Не знаем, как справиться с обидами в классе — просто эпидемия какая-то!» Вот и пришлось собирать по крупицам скудные материалы на эту тему. Очень помогли тренинги Натальи Викторовны Романчик (о ней «Школьный психолог» писал в 2002 году).Итогом поисков и размышлений явилась предлагаемая вашему вниманию программа тренинга для старшеклассников, которая, как оказалось, легко адаптируется для работы с педагогами, родителями и т.д.http://psy.1september.ru/2003/29/2-1.jpg**Задачи программы:**— осознание иррациональных установок;— освобождение от обид; — приобретение свободы и энергии для позитивного мышления.**Организационные условия:** — в данном варианте тренинг рассчитан на работу «погружением» (около 6 часов плюс 1 час перерыв); однако возможен и вариант из трех встреч по 2—3 часа (в этом случае необходимо дополнить программу каждой встречи «разогревающими» упражнениями, ритуалами начала и завершения работы и т.д.);— эффективна работа небольшой группы (8—10 человек), при подборе которой необходимо принимать во внимание уровень доверия участников друг другу;— помещение для тренинга должно быть достаточно (но не чрезмерно) просторным, иметь ковровое покрытие, возможность вариативного освещения;— для работы понадобится аудиотехника, материалы для рисования (бумага, краски или карандаши, мелки), пластилин, бумага и ручки для записей, бланки «Исследуем нерациональные требования» по количеству участников, большой лист ватмана и маркеры; необходимо иметь наготове также салфетки, графин с питьевой водой и стаканы, набор предметов для игротерапии (мелкие игрушки, камешки, ракушки, другие предметы).На стенах помещения полезно разместить высказывания, помогающие осознанию проблемы. Я предлагаю несколько цитат из тех, которые использую сама.Чем мы благодарнее, тем больше подарков получаем.Луиза Хей...ибо имеющему дастся, а у неимеющего отнимется и то, что имеет.Евангелие от ЛукиРаскалывая раковину боли, мы почти всегда находим в ней духовные жемчужины.Маргарет Оливия Вульфсон*1. ВВЕДЕНИЕ В ТРЕНИНГ*Знакомство с целями и особенностями тренинговой работы, принятие правил.*2. ЗНАКОМСТВО УЧАСТНИКОВ*Создание атмосферы доверия.Участники по очереди представляются и рассказывают о том, что привело их на тренинг, чего они ожидают от работы в группе.Упражнение «Контакт»**Ведущий**. Выберите себе в пару человека, с которым вы меньше всего знакомы. Возьмитесь с ним за руки. Посмотрите ему в глаза. Сейчас вам не надо ничего делать, говорить. Просто слушайте и смотрите...Постарайтесь почувствовать этого человека, увидеть в его глазах то, что они хотят сказать вам. Подумайте о том, что ничего случайного не бывает в этом мире и этот человек — подарок судьбы вам. Эта встреча призвана помочь вам понять что-то очень важное, открыть что-то новое в себе и в вашем отношении к миру...Поблагодарите его взглядом — и перейдите к другому человеку. Что вы можете дать ему? Быть может, он нуждается в вашей поддержке? Вашем опыте? Вашей мудрости? Просто в вашем присутствии рядом? В вашем теплом прикосновении? Пусть ваш взгляд скажет ему, как вы умеете любить и сопереживать...А теперь возвращайтесь на свои места.Упражнение проводится в затемненном помещении, под лирическую инструментальную музыку.Несмотря на кажущуюся простоту, ребятам бывает очень сложно справиться с возникающими в процессе упражнения эмоциональными реакциями. Контакт «глаза в глаза» требует способности к открытости и принятию другого человека. Важно обсудить чувства участников, уровень доверия в группе.Упражнение «История игрушки»**Ведущий**. Рассмотрите предметы, расположенные на столе. Выберите тот, который по каким-либо причинам кажется вам близким, похожим на вас. Рассмотрите его внимательно, пощупайте, почувствуйте материал, из которого он сделан. Придумайте небольшую историю предмета — от его рождения (создания) до сегодняшнего момента. Расскажите эту историю от первого лица — так, как будто этот предмет говорит вашими устами.По ходу рассказов каждому предмету надо задать вопрос: «На что или на кого тебе приходилось в жизни обижаться?»Это упражнение вызывает интерес у старшеклассников, позволяет снять напряжение, пробудить творческий потенциал. В то же время ребята часто сами замечают проективный характер своих рассказов, анализируют проявившиеся в них личностные особенности переживания обиды.*3. ЗНАКОМСТВО С ОСНОВНЫМИПОНЯТИЯМИ ТРЕНИНГА*Эта часть тренинга представляет собой лекцию психолога с элементами дискуссии, в процессе которых на листе ватмана маркером строится следующая схема:**Ведущий**. Маленький ребенок не умеет просить. Он требует от матери, от окружающих его людей пищи, комфорта, внимания, то есть того, что необходимо ему, чтобы жить и развиваться.Его требования не предполагают отказа, так как обусловлены жизненной необходимостью и потому разумны, рациональны. Вырастая, человек учится просить. Если я прошу и моя просьба не является замаскированным требованием, я предполагаю возможный отказ и готов принять его. Однако часто мы по старой детской привычке предъявляем требования, не желая смириться с отказом. Многие из этих требований уже не являются рациональными. И если они оказываются неудовлетворенными, мы можем испытывать обиду.Чувство обиды — одно из самых разрушительных человеческих чувств. Оно оседает глубоко в душе и начинает калечить не только душу, но и тело человека. Не случайно слово «обижаться» исторически произошло от словосочетания «обижать себя». Обижаясь, мы творим зло прежде всего самим себе. Прощение необходимо нам самим гораздо в большей степени, нежели тем, на кого мы обижаемся.Прощение не приходит само по себе. Прощение — награда за долгий и тяжелый труд души. Но результат стоит того!Однако часто бывает так: решив для себя, что простили человека, мы вновь и вновь испытываем предательскую боль, вспоминая прошлое. Значит, истинное прощение еще впереди. Его критерий — ощущение спокойствия и даже некоторой пустоты при воспоминании о былой обиде.Но «высший пилотаж» — искренняя благодарность к обидчику за тот опыт, который вы приобрели с его помощью. Такая позиция предполагает определенный уровень зрелости личности, готовности принять ответственность за свою жизнь, за свое здоровье и счастье.На этом этапе психолог предлагает участникам принять решение — будут ли они участвовать в дальнейшей работе группы, готовы ли принять на себя ответственность за все, что происходит в их жизни. Каждый сообщает группе о своем решении. Любой выбор группа приветствует аплодисментами.Далее объявляется 30-минутный перерыв, в течение которого участникам предлагается продумать примеры нерациональных требований.*4. ИССЛЕДОВАНИЕНЕРАЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ*Участникам предлагается проиллюстрировать своими примерами следующие признаки нерациональных требований: — недоказуемость; — излишняя обобщенность («все», «всегда», «никогда»); — абсолютизм, долженствование, исключение альтернативы; — ведут к эмоциональным нарушениям (неадекватно сильным эмоциям); — не помогают достичь цели, сужают свободу выбора.Работа с табличкой«Исследуем нерациональные требования»(Табличку см. в приложении.) Ознакомившись с приведенными высказываниями, участники добавляют свои варианты, а затем оценивают, насколько часто люди поступают исходя из подобных требований. После обсуждения полученных результатов предлагается заменить нерациональные требования, получившие баллы «2» и «3», рациональными утверждениями. Например: «мир должен быть справедлив ко мне» — на «в мире часто происходит что-то, кажущееся несправедливым на первый взгляд»; «родители должны делить наследство поровну» — на «родители имеют право делить наследство по своему усмотрению, либо не оставлять его вообще никому из детей». Вопрос участникам: «Как такое рациональное мышление могло бы изменить вашу жизнь?»Переоценка многих требований дается старшеклассникам с большим трудом, они начинают спорить, некоторые ведут себя достаточно агрессивно. Важно сохранять спокойствие, удерживая дискуссию в рамках интеллектуальных процессов. Здесь психологу пригодятся техники «сократовского диалога». Важно качественно проработать нерациональные требования участников на когнитивном, образном и поведенческом уровне, чтобы идти дальше.*5. ПРОСЬБА И ОТКАЗ*Упражнение «Да» и «Нет»http://psy.1september.ru/2003/29/2-2.gif**Ведущий**.Разделитесь на две команды. Одна команда будет общаться только с помощью слова «да», а другая — с помощью слова «нет». Произносить слова можно с разной громкостью, интонацией, мимикой. Поэкспериментируйте, найдите наиболее комфортное для вас сочетание. Через три минуты вы поменяетесь ролями.Упражнение проводится в свободном движении под ритмичную музыку. При обсуждении возникших во время него чувств неизменно всплывает тема внутренних запретов на http://psy.1september.ru/2003/29/2-3.gifпросьбу, которые нельзя оставить без комментариев.**Ведущий**. Требовать, а не просить — модель, сформированная в детстве. Сталкиваясь с чрезмерной требовательностью взрослых, получая травматический опыт отказа, ребенок ищет способы защититься от болезненных переживаний. Один из таких способов — надеть маску, спрятав под ней живую душу. Один психолог назвал эту маску Свином. Как вы думаете — почему? Я вам предлагаю рассмотреть этого Свина поближе, чтобы знать, как с ним можно справиться.http://psy.1september.ru/2003/29/2-4.gifУчастникам предлагается завершить высказывания-запреты Свина, используя схему на листе ватмана.Вот примеры запретов, которые приводят старшеклассники: «Не проси о помощи, потому что тогда тебя перестанут уважать»; «Не проси о помощи, потому что у людей и так много проблем, лучше помоги кому-нибудь сам»;«Не проси о помощи, люди должны сами увидеть, что ты в ней нуждаешься, если они не слепые»;http://psy.1september.ru/2003/29/2-5.gif«Не проси о любви, потому что это могут использовать против тебя же самого»;«Не проси о любви, любовь надо заслужить»;«Не проси о прощении, потому что надо до конца отстаивать свою правоту»; «Не проси о поддержке, потому что это — проявление слабости, а слабых никто не любит»; «Не проси о заботе, потому что это эгоистично. Кто ты такой, что о тебе должны заботиться?».http://psy.1september.ru/2003/29/2-6.gifВ процессе формулирования этих суждений участники сами отмечают их иррациональность. И если предыдущая работа с требованиями проведена качественно, то это упражнение проходит очень живо и весело, участники сами используют приемы рационально-эмотивной психотерапии, продемонстрированные ранее психологом.Упражнение «Японский диалог»**Ведущий**. В японском языке нет слова «нет». Если японец не хочет выполнять чью-либо просьбу, он будет говорить о чем угодно, но не даст прямого отказа. Хотите узнать, каково это? Разбейтесь на пары. Один в паре — японец, другой — европеец. Европеец просит японца о чем-то очень важном. Задача японца — отказать, не говоря об этом прямо. В завершение европеец должен поблагодарить собеседника.**Вопросы для обсуждения:**«Европейцы», с каким чувством вы благодарили своего партнера? «Японцы», что услышали вы в этих словах благодарности?**Притча**Умирал в одном селении человек, прославившийся своей скупостью. Кроме старой сиделки, некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем не делился он ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом. Но однажды на пороге его хижины появился путник, чье лицо светилось мудростью и любовью. — Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, — сказал он хозяину хижины. Тот взглянул на гостя с удивлением: — Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен. Но путник продолжал: — Много лет назад я просил у тебя денег, так как никто больше не хотел давать мне взаймы, ты был моей последней надеждой. И твой отказ заставил меня пересмотреть всю мою жизнь. Я научился зарабатывать деньги сам, научился надеяться только на свои собственные силы. И теперь я богат, счастлив и свободен — благодаря тебе.*6. ПРЕОДОЛЕНИЕ ОБИДЫ*Упражнение «Прикосновение к обиде»На фоне расслабления участники слушают слова ведущего. **Ведущий**. Часто мы несем по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: отца, мать, любимого человека, учителя, друга... Закройте глаза и представьте человека, который когда-то волей или неволей обидел вас... Вспомните те слова, действия или молчание, бездействие, которые больно ранили вас, задели самые тонкие струны вашей души...Что вы чувствовали тогда?Какие были ощущения в теле? Как ваше тело отзывалось на обиду?Какие мысли приходили в голову?Что вам хотелось сделать в тот момент? Что вы хотели, но не могли позволить себе сделать?Арт-терапевтическая техника«Скульптура чувства»Участникам предлагается, сохраняя чувства, возникшие в предыдущем упражнении, вылепить из пластилина их образ. Важно подобрать соответствующую музыку для этого процесса. Я с успехом использую народные армянские мелодии, в которых звучит дудук — духовой инструмент с особым тягучим тембром. Его голос удивительно созвучен ощущениям, связанным с обидой.Это упражнение и его обсуждение я считаю кульминацией коррекционного процесса тренинга. Если предыдущая работа шла в основном на рациональном уровне, то здесь на первый план выходят эмоции. Индивидуально-групповой процесс, когда терапия группы происходит за счет присоединения к участнику, с которым работает психолог, строится на основе модели переоценочного соконсультирования Харви Джеккинса.В заключение этого этапа я предлагаю участникам написать «Письмо обидчику», в котором можно выразить все чувства и мысли, связанные с ним. Как правило, в этих письмах уже звучат мысли не столько об обиде, сколько о прощении. Ребята ищут оправдания поступкам других людей, пытаются взглянуть на ситуацию их глазами, ищут конструктивные способы налаживания отношений.Отдохнуть и интегрировать полученный опыт предлагается во время 30-минутного перерыва.Техника направленной визуализации«Подарок обидчику»**Ведущий**. Расположитесь поудобнее... Постарайтесь устроиться так, чтобы каждая часть тела чувствовала себя комфортно и расслабленно. Руки и ноги отдыхают... Лицо спокойно, челюсть разжата... Сделайте несколько глубоких вдохов через нос — и сильных выдохов через рот... Подышите так, синхронизируя ваше дыхание с музыкой...А теперь представьте, что вы сидите в затемненном зрительном зале. Перед вами — ярко освещенная сцена и на ней человек, обидевший вас. Его лицо сияет, он счастлив и доволен собой. Он совершил что-то, за что ему благодарно огромное количество людей. Люди выходят из зрительного зала, поднимаются по очереди на сцену и поздравляют этого человека, говорят ему слова благодарности, дарят цветы и подарки...С какими чувствами вы наблюдаете за этой церемонией? Готовы ли и вы подняться на сцену?.. Подумайте, какой подарок вы могли бы преподнести этому человеку? Пусть этот подарок символизирует вашу любовь и прощение...Когда будете готовы — поднимитесь на сцену, обнимите и искренне поблагодарите этого человека за то, что он — часть вашей жизни, за тот опыт, который вы приобрели благодаря ему.Если вам сложно это сделать — вернитесь в зал и через некоторое время повторите все сначала. Помните — вы это делаете прежде всего для себя...Тем, кому удалось выполнить это упражнение, предлагается нарисовать тот символический подарок, который они вручили в своем воображении человеку на сцене. Рисунки не интерпретируются, они являются в данном случае не диагностическим материалом, а средством коррекции. Следует стимулировать спонтанность рисования, воплощение внутренних образов, смелое экспериментирование с цветом и формой.*7. ПУТЬ К БЛАГОДАРНОСТИ*Построение графика эмоциональной значимости событий**Ведущий**. Я предлагаю вам построить график эмоциональной значимости событий вашей жизни от рождения до сегодняшнего дня.На горизонтальной оси отметьте события жизни в хронологическом порядке. Оцените качество и интенсивность своих переживаний по поводу каждого из них. Негативные чувства отметьте ниже горизонтальной оси, позитивные — выше. Чем сильнее чувства, тем дальше от горизонтали они находятся. Соединив поочередно точки, получаем индивидуальные графики. На эту работу вам дается 15 минут.Работа в парах**Ведущий**. Выберите себе в пару человека, с которым хотели бы поделиться своими мыслями по поводу предыдущего упражнения. Обсудите графики друг друга, помогите своему партнеру сформулировать не менее пяти позитивных последствий тех событий, которые отражены на графике как самые низкие его точки.**Притча «Пропасть»**Однажды по дороге шла толпа людей. Каждый нес на плече свой крест. Одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. Он был очень хитрым. Приотстав от всех, он зашел в лес и отпилил часть креста. Довольный, что обхитрил всех, он их догнал и пошел дальше. Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и по ним перешли ее. Хитрый человек остался на этой стороне, так как его крест оказался коротким.Список благодарности**Ведущий**. Представьте себе утро завтрашнего дня. Вы просыпаетесь, открываете глаза — и говорите спасибо этому миру за то, что он подарил вам.Составьте список того, за что и кому вы можете быть благодарны. На это у вас есть 15 минут.*8. ЗАВЕРШЕНИЕ РАБОТЫ ГРУППЫ*В заключение каждому предоставляется возможность сформулировать личный итог участия в тренинге, выразить свою благодарность присутствующим.**Ольга ГОЛОВНЁВА,**педагог-психологсредней школы № 13,г. Минск***ПРИЛОЖЕНИЕ******Исследуем нерациональные требования***http://psy.1september.ru/2003/29/2-7.gif1 — люди редко так думают;2 — люди часто так считают;3 — я сам в этом убежден. |

***Исследуем нерациональные требования***



1 — люди редко так думают;
2 — люди часто так считают;
3 — я сам в этом убежден.

***Исследуем нерациональные требования***



1 — люди редко так думают;
2 — люди часто так считают;
3 — я сам в этом убежден.